

# **SI JE DIVERSIFIE L'ALIMENTATION DE BÉBÉ, A-T-IL MOINS DE CHANCES D'ÊTRE ALLERGIQUE ?**

Les allergies sont de plus en plus fréquentes : elles sont classées 4ème maladie chronique par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), avec des dizaines et des dizaines d'allergènes présents dans l'alimentation. En France, 25 à 30% de personnes souffrent d'allergies. Et les statistiques ne sont pas positives : en 2050, 1 personne sur 2 sera allergique. À croire que l'alimentation nous met en danger : une simple petite cacahuète pourrait nous envoyer tout droit à l'hôpital ! Et si ce nouveau mal venait dès la toute petite enfance, au moment de la diversification alimentaire ?

## **Diversification alimentaire : un dogme qui s'effondre !**

Quand on parle de diversification alimentaire, cela signifie l'introduction de nouveaux aliments autres que le lait chez le tout petit. Durant de nombreuses années, les pédiatres et médecins étaient formels : plus on attendait que bébé grandisse pour diversifier son alimentation, plus cela limitait le risque d'allergies pour bébé et sa vie future. Pourquoi ? Parce qu'on pensait que le système immunitaire du bébé n'était pas assez mature pour faire face aux allergènes, et que plus on retardait cette diversification, plus le bébé serait ensuite protégé par son système immunitaire. Aux États-Unis par exemple, on recommandait dans les années 2000 d'introduire les œufs après les 2 ans de l'enfant, et le poisson après l'âge de 3 ans.

Mais depuis peu, les pédiatres et consorts reviennent sur ce postulat. À la fois parce que les connaissances en médecine sur la maturation digestive de l'enfant ont augmenté ces dernières années mais également parce que les allergies ne cessent d'augmenter.

Les connaissances actuelles montrent que l'allergie est une non-acquisition, ou une perte de tolérance, vis-à-vis d'un allergène. En d'autres termes, la prévention primaire passerait plus par l'acquisition de la tolérance à un allergène que par son élimination de l'alimentation ou son retard d'introduction (après l'âge de 2/4 ans).

## Une diversification plus précoce

Ainsi, suite à ces constats, il est actuellement recommandé de diversifier l'alimentation vers 4-6 mois. L'ingestion d'un allergène serait intéressante à un moment optimal, idéalement situé aux alentours de cet âge chez l'enfant. Cela s'appelle la « *fenêtre de tolérance* ». Avant ou après, on augmente le risque d'allergie chez celui-ci. Bien que d'autres facteurs doivent également être pris en compte (génétique, stress, allaitement maternel...), il semble que les nouvelles recommandations tendent actuellement vers une diversification entre 4 à 6 mois.

### Les 5 grands axes de la diversification alimentaire

De fait, la principale nouvelle recommandations sur la diversification est d'introduire les aliments dès 4 mois révolus jusqu'à 6 mois. Après un allaitement exclusif ou biberon au lait 1er âge, voici les grands axes de la diversification alimentaire :

- 1 – Commencez par des légumes ou fruits cuits et mixés.
  - 2 – Introduisez un seul aliment à la fois, et testez-le sur 2/3 jours.
  - 3 – Vous pouvez introduire les viandes mixées dès 6 mois (viande blanche), et même les œufs.
  - 4 – Introduisez les céréales et les poissons vers 7 mois.
  - 5 – Ne salez pas les aliments, ne sucrez pas non plus les compotes ou produits laitiers. Évitez les jus de fruits.
- Toute cette diversification est prédominée par une consommation de lait (maternel ou 1er âge).

### Intégrez les aliments les plus sujets à allergies dès 4 mois

Les aliments qui pourraient poser problème vis-à-vis d'une allergie (œuf, poisson, gluten par exemple) peuvent être introduits dès le début de la diversification alimentaire, après l'âge de 4 mois. Chez les bébés à haut risque d'allergies (tendance à l'eczéma ou à l'asthme par exemple), il serait recommandé d'introduire les aliments au moins avant les 11-12 mois du bébé.

Attention : demandez l'avis de votre pédiatre ou médecin lorsque vous entamez cette phase de diversification. Il est important de procéder par étape, et les conseils avisés d'un professionnel de santé seront importants pour vous accompagner dans ces démarches.

## **Comment reconnaître une allergie ?**

Quelques symptômes sont typiques d'une allergie alimentaire. Ils apparaissent assez rapidement après ingestion de l'allergène :

- des vomissements
- des diarrhées
- des douleurs abdominales
- une crise d'urticaire
- un œdème des lèvres et de la langue
- de l'eczéma
- de l'asthme
- des infections ORL à répétition
- une cassure dans la courbe de croissance de votre bébé (à surveiller grâce au suivi de son carnet de santé)

En cas de doute, consultez votre médecin ou pédiatre. Une analyse de sang spécifique pourra être prescrite, et vous pourrez également consulter un allergologue.

### Sources

- Le figaro santé.
- Le Quotidien du Médecin.
- Allergienet.

**RAPHAELLE SANTARELLI, DIÉTÉTICIENNE WECOOK**