



## Allergie et hypersensibilité alimentaires chez l'enfant

🕒 paru le 16/12/2019 • traduit du néerlandais

Un guide-patient est un outil réalisé pour vous aider à faire des choix pour votre santé. Il vous propose des informations basées sur la recherche scientifique. Il vous explique ce que vous pouvez faire pour améliorer votre santé ou ce que les professionnels peuvent vous proposer lors d'une consultation. Bonne lecture !

### De quoi s'agit-il ?

L'allergie alimentaire est une réaction d'hypersensibilité à certains aliments. Le corps réagit de manière anormale à certaines protéines alimentaires. Il les considère comme des substances étrangères, qu'il doit rejeter. Ce type de réaction de rejet s'accompagne d'une série de symptômes.

Chez le nourrisson, la cause la plus courante est le lait (de vache) et, lors de l'introduction d'aliments solides, les œufs et les céréales (blé, orge et seigle). Chez les enfants d'âge scolaire allergiques au pollen de bouleau, les réactions d'hypersensibilité aux fruits et légumes frais, aux noix et aux légumes-racines sont plus fréquentes.

L'hypersensibilité alimentaire désigne à la fois l'allergie alimentaire et l'intolérance alimentaire. Les mécanismes sous-jacents sont différents. L'allergie alimentaire est une réponse anormale du système immunitaire face à certaines protéines issues de l'alimentation, ce qui n'est pas le cas de l'intolérance alimentaire, qui est due à un trouble dans la digestion de certains produits alimentaires. Ce trouble est dû à un manque de certaines substances qui jouent un rôle dans la digestion.

### Quelle est leur fréquence ?

2 à 7 % des enfants présentent une allergie alimentaire. La moitié des parents qui ont un bébé de moins de 2 ans pensent que leur enfant a une allergie alimentaire. Un grand nombre de symptômes, comme un mauvais appétit, des vomissements, des renvois fréquents, des selles un peu plus molles, etc. sont attribués à tort à une allergie alimentaire.

### Comment les reconnaître ?

Il peut se produire une variété de symptômes différents, que ce soit immédiatement après le repas ou plusieurs heures, voire plusieurs jours, plus tard :

- problèmes de peau : éruption cutanée accompagnée de démangeaisons et de taches rouges, allant d'une véritable urticaire au trouble plus chronique d'eczéma de l'enfant.
- yeux : démangeaisons, larmoiement, gonflement des paupières.
- symptômes gastro-intestinaux : vomissements, diarrhée, maux de ventre. Les démangeaisons dans la bouche (la porte d'entrée des aliments !) sont fréquentes, elles aussi.
- problèmes respiratoires : les éternuements, l'écoulement nasal et la respiration sifflante sont plutôt rares et le plus souvent dus à un rhume des foins simultané.
- autres signes de maladie : pleurs incessants (« bébés pleureurs »), mauvais sommeil, prise de poids insuffisante.

### Comment le diagnostic est-il posé ?

Un interrogatoire minutieux de la maman fournira déjà de nombreuses informations : quels sont les symptômes ? Quand ont-ils commencé ? Quand les différents aliments ont-ils été introduits dans l'alimentation ?

Il n'existe pas de bon test pour diagnostiquer une allergie au lait de vache chez le nourrisson. Elle est généralement suspectée du fait que les symptômes apparaissent peu de temps après l'introduction du lait de vache dans l'alimentation. Ces symptômes disparaissent dès que le lait de vache est remplacé par du lait de soja, par exemple, mais réapparaissent immédiatement lorsque l'enfant consomme à nouveau du lait de vache.

Dans le cas d'une allergie très sévère, un test d'exposition peut être effectué à l'hôpital. Dans ce cadre, le bébé reçoit des quantités croissantes de lait de vache et ses réactions sont suivies de près. Chez les enfants plus âgés, les tests cutanés et sanguins n'ont pas une grande utilité. Dans ce groupe, le diagnostic est principalement établi au moyen de tests d'élimination et d'exposition. Il s'agit en réalité d'éliminer totalement l'aliment suspect de l'alimentation de l'enfant. Les réactions sont ensuite notées dans un journal de bord. Puis les différents aliments sont réintroduits un à un. Si les symptômes réapparaissent après la réintroduction d'un produit spécifique, c'est probablement à cet aliment que l'enfant est allergique.

L'enfant sera généralement orienté vers un pédiatre s'il présente une allergie sévère, c'est-à-dire en cas de graves symptômes et/ou de réactions immédiates pouvant mettre sa vie en danger.

### Que pouvez-vous faire ?

Le lait maternel est et reste le meilleur aliment pour le nourrisson ! S'il y a des cas d'allergie alimentaire dans votre famille, essayez d'allaiter le plus longtemps possible.

Si vous suspectez une allergie alimentaire chez votre enfant, la tenue d'un journal de bord peut considérablement aider le médecin. Notez quand les symptômes apparaissent, la nature exacte des symptômes, le délai d'apparition après le repas, ... Notez aussi de manière très rigoureuse quand vous introduisez de nouveaux produits dans l'alimentation et quelles en sont les conséquences. Surveillez étroitement la croissance de votre enfant, notamment sa taille et son poids.

Une fois le diagnostic posé, vous devez respecter le régime proposé le plus fidèlement possible. Jusqu'à l'âge de 2 ans, le lait de vache sera de préférence remplacé par des laits spéciaux tels que le lait de soja et le lactosérum. Si cela ne fonctionne pas, il existe d'autres laits spéciaux (plus chers). Chez les plus grands enfants, les aliments qui provoquent une allergie doivent aussi être entièrement bannis de l'alimentation. Il ne sert à rien de les donner en petites quantités ! Il est très difficile d'éviter complètement certains aliments chez les enfants. Il arrive souvent que l'enfant y soit exposé chez un copain ou lors d'une fête. Voilà pourquoi il est utile d'avoir un médicament approprié à portée de main. La plupart des allergies alimentaires disparaissent heureusement vers l'âge scolaire.

### Que peut faire votre médecin ?

Après avoir lu ce qui précède, vous avez déjà compris que ce sont les parents qui ont le rôle le plus important à jouer. C'est à eux de garder le contrôle sur l'alimentation de leur enfant. Le médecin vous prescrira un médicament capable de bloquer la réaction allergique. Si votre enfant a de graves problèmes, il vous orientera vers un pédiatre.

### En savoir plus ?

<https://www.health.belgium.be/fr/alimentation/securite-alimentaire/allergies-et-intolerances-alimentaires/quest-ce-quune-allergie-ou>

### Source

[Guide de pratique clinique étranger 'Allergie et hypersensibilité alimentaires chez l'enfant' \(2000\), mis à jour le 17.02.2017 et adapté au contexte belge le 23.03.2018 – ebpracticenet](#)