



Guide d'introduction des allergènes

ALLERGÈNE:

PURÉE:

DME:

Arachides et noix



*Lorsque l'arachide est intégrée, il est important d'en offrir à votre enfant environ **3 fois par semaine pour maintenir la tolérance**. Notez que chaque noix doit être introduite individuellement.

***Prévention de l'étouffement** : les beurres d'arachides et de noix consommés à la cuillère ou les arachides et noix entières ne devraient pas être offerts avant l'âge de 4 ans.

Vous pouvez délayer avec de l'eau chaude ou avec le lait consommé par bébé l'équivalent de ½ à 1 cuillère à thé de beurre d'arachides ou de noix.

Vous pouvez ajouter ½ à 1 cuillère à thé de farine ou beurre ou poudre d'arachides aux céréales de bébé ou à un peu de purées de fruits ou légumes.

Vous pouvez utiliser la boisson de noix (cashew ou amande par exemples) pour la préparation des céréales pour bébé.

Vous pouvez étendre une mince couche (environ ½ à 1 cuillère à thé) de beurre d'arachides crémeux ou de noix sur un transporteur (une galette de riz ou un craquelin au sarrasin).

Vous pouvez délayer l'équivalent de ½ à 1 cuillère à thé de beurre d'arachide ou de noix avec le lait consommé par bébé, et l'offrir à la cuillère de façon autonome (principe de la cuillère pré-remplie).

Vous pouvez utiliser la boisson de noix (cashew ou amande par exemples) pour la préparation des céréales pour bébé.

Oeufs



*L'œuf doit être bien cuit jusqu'à ce que le jaune soit solide, **pour réduire le risque d'intoxication alimentaire**.

Vous pouvez écraser une petite quantité (1/2 à 1 c. à thé) d'œuf cuit et l'ajouter dans une purée de fruits ou légumes, dans les céréales de bébé, ou simplement la mélanger avec le lait habituellement consommé par votre bébé. Si bien toléré, augmentez la quantité.

**Débutez par l'œuf comme ingrédient ensuite l'œuf comme aliment.

Offrez une lanière de crêpe ou gaufre dont la recette contient un œuf. Si bien toléré, vous pouvez offrir une lanière d'omelette, une tranche d'œuf bien cuit dans un ramequin ou un quartier d'œuf cuit dur.

Lait



*Notez qu'il est recommandé d'attendre l'âge de **9 mois et idéalement 12 mois** pour la transition vers le lait de vache.

* Si votre bébé est **allergique à la protéine du lait de vache (PLV)**, ne pas introduire le lait avant l'accord du médecin.

Vous pouvez offrir une petite quantité de yogourt nature ou l'ajouter à la purée de fruits.

Notez que les céréales pour bébé enrichies de fer qui mentionnent l'ajout d'eau pour la préparation, contiennent de la poudre de lait.

Intégrez le lait de vache comme ingrédient dans les recettes; dans la préparation maison de crêpes ou gaufres.

Vous pouvez offrir du yogourt nature ou un fromage frais (de type ricotta et cottage) tartiné sur un transporteur.

Vous pouvez offrir une languette de fromage ferme (tel que Cheddar ou Mozzarella).

Soya



*Si votre bébé est **allergique au soya**, ne pas l'introduire avant l'accord du médecin.

Vous pouvez offrir le tofu soyeux nature ou mélangé dans une purée de fruits.

Vous pouvez également émietter le tofu ordinaire et le mélanger à une purée de légumes.

La purée de fève de soya est également une alternative

Vous pouvez offrir le tofu en bâtonnets ou en cubes, selon l'âge de votre bébé et même l'intégrer dans une recette de croquettes.

ALLERGÈNE:

Poissons et fruits de mer (crustacés, mollusques)



*Chaque poisson et fruit de mer doit être introduit individuellement.

*Attention : Ils doivent tous être bien cuits.

PURÉE:

Vous pouvez l'offrir en purée lisse ou écraser les poissons à chaire molle et les mélanger avec un peu de lait au besoin.

Les poissons à chaire plus dure et les fruits de mer peuvent être passés au robot afin d'obtenir la texture désirée.

DME:

Vous pouvez présenter les poissons en languettes ou en cubes grillés ou intégrer les poissons et fruits de mer dans les croquettes faites maison.

Sésame



Si bébé s'alimente en texture purée exclusivement, vous pouvez mélanger une petite quantité de tahini dans les céréales de bébé ou dans une purée de légumineuses comme du hummus. Si bébé a progressé vers les morceaux, on peut lui présenter les graines de sésame via un pain hamburger, un pain multigrain, une biscotte, un craquelin ou un morceau de bagel avec des graines de sésame.

Débutez par les graines de sésame via un pain hamburger, un pain multigrain, une biscotte, un craquelin ou un morceau de bagel avec des graines de sésame. Ramollir le bagel dans une compote ou dans le lait que bébé consomme. Si bien toléré, vous pouvez tartiner du hummus sur un transporteur.

Blé



Vous pouvez offrir une céréale de bébé à base de blé ou ajouter de la crème de blé à sa purée.

Vous pouvez offrir un morceau de pain de blé grillé, ou des pâtes alimentaires.

Moutarde



Vous pouvez ajouter la moutarde en poudre ou en condiments dans une purée de légumes, de viande ou substituts.

Vous pouvez intégrer la moutarde en poudre ou en condiments (Dijon, préparée, à l'ancienne, etc.) dans une recette de boulettes ou pain de viande. Vous pouvez faire mariner une viande ou un substitut dans une marinade contenant de la moutarde.

Les conseils de pratique

"Les nourrissons considérés à **haut risque de maladie allergique** ont soit une histoire personnelle d'atopie, soit un parent au premier degré présentant une atopie (exemple: eczéma, allergie alimentaire, rhinite allergique ou asthme)"

"Les enfants à **haut risque d'allergie aux arachides** sont définis comme étant ceux atteints d'un grave eczéma, d'une allergie aux œufs ou de ces deux facteurs"

"Chez les **nourrissons à haut risque** qui présentent des signes de réceptivité à consommer des aliments solides, envisagez l'introduction des aliments allergènes solides **vers l'âge de 6 mois, mais pas avant l'âge de 4 mois.**"

"Chez les nourrissons qui ne courent **pas de risque d'allergie alimentaire** ou dont le risque est faible, introduire les aliments complémentaires vers l'âge de 6 mois"

On vous suggère d'introduire **un nouvel allergène à la fois** pendant 3 à 5 jours pour surveiller la réaction, sans toutefois attendre inutilement entre chaque nouvel aliment

"**En cas de réaction indésirable**, consultez un dispensateur de soins de première ligne pour savoir quelles mesures prendre."

"Protéger, promouvoir et soutenir l'**allaitement** au moins jusqu'à l'âge de deux ans."

"Une fois l'allergène intégré et bien toléré, il faut maintenir une exposition régulière (3 fois par semaine lorsque possible) pour maintenir la tolérance." -**Dre Francoeur, Allergologue pédiatrique.**