



## ALLERGIES ALIMENTAIRES : assumer et gérer

Nous connaissons tous, dans notre entourage proche, des enfants et des adultes atteints d'allergies alimentaires. Quand notre enfant est allergique à certains aliments, il ne peut pas vivre d'amour et d'eau fraîche! Il faut apprendre à gérer son alimentation au quotidien. **Faisons le tour de la question avec Salwa Tazi, diététicienne nutritionniste.**

Texte WISSAL FARIS

### Comment protéger notre enfant des allergies alimentaires?

Les enfants peuvent hériter du terrain allergique familial mais l'allergie peut aussi bien se développer dès la naissance. C'est pourquoi, il est conseillé d'allaiter pendant les 6 premiers mois pour protéger le bébé et ne pas l'exposer trop tôt aux allergènes. Les aliments solides seront introduits un à un et en petite quantité,

afin de surveiller l'apparition de symptômes éventuels permettant d'identifier l'allergène en cause.

### Quels sont les symptômes à surveiller?

Les réactions allergiques sont facilement reconnaissables : démangeaisons, urticaire, éternuements, nez qui coule, yeux larmoyants, bouche qui gratte, gorge irritée, troubles digestifs, respiration sifflante avec difficultés à respirer,... Mais attention, l'allergie n'est pas la seule explication possible. Tout est une question de bon sens.

### Quels sont les aliments à surveiller de près?

Il n'y a pas d'aliments allergènes spécifiques mais les plus fréquents sont le lait de vache, le blanc d'œuf, les fruits de mer, les arachides, les OGM, certains additifs et conservateurs alimentaires ou encore le gluten contenu dans le seigle, l'avoine, le blé, l'orge...

### Quand une allergie est confirmée, comment parler à son enfant?

Il faut en parler avec confiance. Rester positif et ne pas alarmer l'enfant. D'abord l'avertir pour qu'il ne mange rien sans votre autorisation puis lui apprendre à devenir autonome pour gérer son allergie en toutes circonstances (vacances, fêtes d'anniversaire,...) et l'éduquer à lire les étiquettes des aliments manufacturés pour détecter les ingrédients cachés auxquels il est allergique. En général, l'enfant comprend très tôt que sa santé est en

jeu et il s'habitue vite à détecter les bons aliments. Au quotidien, veiller à proposer des alternatives afin que l'enfant ne soit pas frustré ou privé de dessert par exemple. Heureusement des progrès immenses ont été faits. Il suffit de faire un petit tour dans les magasins diététiques pour trouver des repas et desserts adaptés pour tous les régimes alimentaires. Et ne pas oublier d'informer les proches.

### Peut-on traiter l'allergie?

Dans un premier temps, on veillera à diminuer ou supprimer les produits auxquels l'enfant est allergique, ce qui améliorera sa flore intestinale. C'est à l'allergologue de poser le diagnostic et de traiter au cas par cas. Il existe différents traitements tels que les patchs, les injections, la désensibilisation ou les antihistaminiques qui agissent sur le mécanisme de l'allergie. La bonne nouvelle est que l'on peut bien se nourrir et bien vivre malgré l'allergie alimentaire. Ensuite, tout dépend de l'aliment incriminé. Il est probable que l'intolérance au gluten accompagne l'enfant toute sa vie. L'allergie au lait ou aux œufs s'atténue et peut même disparaître spontanément.

#### PAR PRUDENCE

Si votre enfant souffre d'une allergie alimentaire, gardez à portée de main une trousse de secours contenant le traitement approprié. Faites-lui porter un bracelet médical et/ou une carte signalant son allergie et son traitement en cas d'urgence.

