



Les allergies doivent être prises au sérieux, mais sans prudence excessive.

Allergies alimentaires? Rares, mais à prendre au sérieux

Une personne qui soupçonne une allergie devrait consulter un spécialiste. Renoncer à des aliments, notamment aux produits laitiers, sans qu'un diagnostic n'ait été établi, est peu judicieux, les nourrissons et les jeunes enfants étant presque les seuls à être allergiques aux protéines du lait.

«Tu donnes déjà du yogourt à Pauline?» s'étonne Yvonne. Son fils, Léon, qui vient d'avoir un an, ne mange pas encore de produits laitiers, d'œufs ou de fruits à coque. En face d'elle, Claire donne du yogourt au lait entier à sa fille. «Oui, bien sûr!» répond-elle. «J'ai grandi sur une ferme et, à un an, je mangeais presque tout ce que mangeaient mes parents. Cela ne m'a jamais fait de mal!» Yvonne reste sceptique: et si Léon développait une allergie? Elle préfère éviter tous les aliments pouvant déclencher des réactions allergiques. A-t-elle raison?

Une prudence excessive n'est pas sans risque

«Non, explique Karin Stalder, aha! Centre d'Allergie Suisse, bien que ce soient surtout les nourrissons et les jeunes enfants qui développent des allergies à certains composants alimentaires.» Il est médicalement prouvé que les enfants qui entrent en contact avec des allergènes potentiels très tôt, souffrent moins d'allergies par la suite. «Plus l'alimentation de la mère est variée durant la grossesse et l'allaitement, plus le risque d'allergies est réduit.» Une étude britannique actuelle montre aussi que les nourrissons et les jeunes enfants qui consomment des aliments supposés à risque, souffrent moins d'allergies.

Ne pas prendre les allergies à la légère

Les allergies sont courantes: environ 20 à 25 % de la population suisse sont concernés. Les allergies au pollen et aux acariens sont les plus répandues, alors que les allergies alimentaires sont plutôt rares. Environ une personne sur vingt développe une réaction allergique, principalement aux fruits, aux légumes, aux fruits à coque, aux cacahuètes, au poisson ou aux fruits de mer. Les déclencheurs les

plus communs chez les nourrissons et les enfants sont le lait, les œufs, le soja et le blé.

.....
«Il est impératif de renoncer au produit déclencheur en cas d'allergie et de consulter un spécialiste pour adapter son alimentation.»

Karin Stalder, aha! Centre d'Allergie Suisse

.....
Les allergies se distinguent des intolérances, plutôt inoffensives: l'organisme produit des anticorps, le système immunitaire réagissant, par exemple, par un gonflement de la langue ou des muqueuses buccales ou rhino-pharyngiennes. Les voies respiratoires peuvent rétrécir. Dans les cas extrêmes, les réactions peuvent même provoquer un choc allergique fatal. Les allergiques sont parfois sujets à l'eczéma et aux démangeaisons. Dans tous les cas, il faut consulter un spécialiste pour qu'il établisse un diagnostic et détermine à quels aliments il faut renoncer, le cas échéant.

L'allergie aux protéines disparaît avec l'âge

L'allergie aux protéines du lait apparaît surtout chez les nourrissons et les jeunes enfants et se manifeste par des coliques, de la diarrhée et des réactions cutanées. Le système immunitaire considère les composants protéiques, inoffensifs, comme des agents pathogènes. En cas d'allergie, le médecin ordonne de renoncer aux produits laitiers. Par la suite, il examine à nouveau le niveau de tolérance et, dans la plupart des cas, les produits laitiers sont réintroduits progressivement dans l'alimentation. En effet, chez 90 % des enfants, l'allergie disparaît vers l'âge de quatre ans.

Le conseil de l'expert

«Aujourd'hui, on renonce souvent inutilement à des aliments, notamment à des denrées de base importantes, parce qu'on pense ne pas les tolérer. Nous recommandons aux futures mamans de s'alimenter de façon variée et de ne pas renoncer préventivement à certains aliments. C'est bon pour le moral et prévient l'apparition d'allergies», explique Karin Stalder, aha! Centre d'Allergie Suisse

3 conseils pour la prévention des allergies

- Ne pas renoncer à certains aliments durant la grossesse et l'allaitement; en particulier le poisson et le lait semblent avoir un effet protecteur.
- L'allaitement exclusif est recommandé durant les quatre premiers mois de l'enfant.
- Introduire les premiers aliments solides au plus tôt à partir du 5^e mois et au plus tard à partir du 7^e, tout en continuant d'allaiter.



Soif d'apprendre?

Voulez-vous en savoir plus sur les allergies et les intolérances? Venez-nous rendre visite sur www.swissmilk.ch/idees-recues

swissmilk