

LES ALLERGIES ET INTOLÉRANCES ALIMENTAIRES

Les allergies alimentaires

Définition

Il s'agit d'une réaction anormale de l'organisme suite à l'ingestion d'un aliment (l'allergène). L'allergie peut être immédiate ou retardée.

Symptômes

Peau : démangeaisons, eczéma, œdème

Yeux : rougeur, larmoiement

Système digestif : diarrhée, vomissements, constipation

Système respiratoire : toux, gonflement des lèvres et de la langue

Comportement : altération de l'état général, irritabilité

Origine des aliments

Exemples d'aliments les plus susceptibles de déclencher une réaction allergique :

D'origine animale : lait, œuf, fruits de mer...

D'origine végétale : arachide, noix, sésame, blé, tomate, moutarde, fruits exotiques...

Conduite à tenir

- Consulter un médecin pour identifier l'allergène.
- Prévenir l'entourage (famille, amis, crèche, etc.).
- Être attentif quant aux ingrédients contenus dans les différents aliments.
- Avoir de l'adrénaline à portée de main en cas de difficulté respiratoire suite à l'ingestion accidentelle de l'allergène.

Les intolérances alimentaires

Définition

Il s'agit d'une difficulté du système digestif à digérer un aliment. Contrairement à l'allergie, elle n'implique pas le système immunitaire.

Les plus fréquentes

Intolérance au lactose

Elle est due à l'incapacité à digérer le lactose car l'organisme ne fabrique pas assez de lactase (enzyme de digestion). Le lactose est contenu dans le lait et ses dérivés non fermentés. Il est donc préférable de les éliminer de l'alimentation de l'enfant. Par contre, les produits fermentés sont mieux tolérés. Douleurs abdominales et diarrhées sont ses principales manifestations.

Intolérance au gluten

Appelé également maladie cœliaque, elle est déclenchée par l'ingestion de gluten qui va induire une mauvaise absorption par l'intestin de beaucoup de nutriments essentiels à la croissance. Ses principaux symptômes sont :

- Crampes, douleurs abdominales
- Diarrhées, vomissements
- Perte de poids et retard de croissance
- Anémie et anorexie

Comme le gluten est une protéine contenue dans plusieurs céréales, il est impératif de les éliminer de l'alimentation de l'enfant. Il faut également consulter un médecin pour avoir le bon diagnostic et la liste des aliments tolérés par l'organisme.

Intolérance aux protéines de lait

Elle est généralement détectée avant l'âge de un an. Il faudra donc éliminer le lait de vache de l'alimentation du nourrisson.