

# MULTI-ACCUEIL

## Les allergies alimentaires

*Cette plaquette a été établie par Anne-Marie GERARD,  
Infirmière, sur la structure Multi-Accueil de la Commune  
de Sautron en lien avec le Docteur THOMAS, pédiatre.*

*Anne-Marie GERARD se tient à la disposition des familles  
pour tous renseignements complémentaires.*



## Qu'est-ce qu'une allergie alimentaire ?

Réaction d'hypersensibilité immédiate provoquée par l'ingestion d'une substance alimentaire.

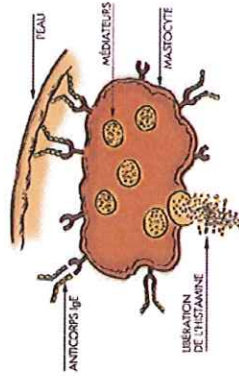
### Quelques chiffres

- ◆ Nombre d'allergie en constante augmentation
- ◆ A doublé en 5 ans
- ◆ 3,4 % de la population soit 2 108 000 personnes allergiques
- ◆ Les enfants sont trois fois plus touchés que les adultes.
- ◆ 5 à 7 % des enfants âgés de moins de 15 ans sont concernés
- ◆ Dans ¾ des cas, l'allergie apparaît avant l'âge de 15 ans

### Mécanisme

Lors d'une première exposition à un allergène, le système immunitaire développe des anticorps de type Ige = période de sensibilisation (la personne ne présente aucun symptôme).

Une fois formés, les Ige se déposent sur des cellules : les mastocytes (présentent à la surface de la peau et des muqueuses). Lors d'une nouvelle exposition, ces cellules sont activées et relâchent dans le sang et les tissus les médiateurs (Histamine) responsables des réactions inflammatoires.



### Causes

- ◆ Meilleure connaissance de l'allergie alimentaire
- ◆ Diversification précoce de l'alimentation des nourrissons
- ◆ Terrain génétique apte à produire des anticorps
- ◆ Exposition à de nouveaux aliments ou à des aliments exotiques

Tous les aliments sont susceptibles de provoquer une allergie. Les aliments les plus fréquemment associés aux allergies :

- ◆ Les œufs (surtout le blanc)
- ◆ Le lait de vache
- ◆ Les arachides (cacahuètes)
- ◆ Les fruits à coque (amande, noix, noisette)
- ◆ Poissons, crustacés, moutarde (existe dans les petits pots bébé pour adoucir et lier)
- ◆ Fruits exotiques (Kiwi)
- ◆ Epices

70 % à 80 % des allergies alimentaires chez l'enfant.



### Quels sont les signes ?

L'apparition des signes est en général très rapide : de quelques minutes à 4 heures après l'ingestion de l'aliment.

#### ◆ Syndrome cutané

- ☞ urticaire
- ☞ eczéma
- ☞ angio œdème (gonflement des paupières, lèvres, langue, larynx dans les formes les plus graves)

#### ◆ Syndrome digestif

- ☞ nausées
- ☞ vomissements
- ☞ douleurs abdominales
- ☞ diarrhées, selles sanglantes
- ☞ retard de croissance, troubles du sommeil
- ☞ irritabilité chez le nourrisson

#### ◆ Syndrome respiratoire

- ☞ rhinite (éternuements répétés, nez qui coule)
- ☞ toux, sifflement, gêne respiratoire
- ☞ crise d'asthme (respiration difficile et/ou sifflante, impression d'étouffer, difficulté à parler)

#### ◆ Le choc anaphylactique = situation d'urgence extrême

- ☞ se traduit par une sensation de malaise intense
- ☞ démangeaisons
- ☞ gêne respiratoire et/ou
- ☞ douleur abdominale et/ou nausées, vomissements
- ☞ perte de connaissance.

### Traitement

- ◆ Traitement d'urgence
- ☞ Antihistaminiques
- ☞ En cas d'asthme : broncho dilateurs
- ☞ Si manifestations sévères : injection d'adrénaline suivie d'une surveillance en milieu hospitalier.
- ◆ Traitement préventif et de fond
- ☞ Éviction de l'aliment incriminé et de tous les produits finis pouvant en contenir.
- ☞ Pour les allergies sévères, mise en place d'un PAI (Projet d'Accueil Individualisé) au sein de la crèche et de l'école.

### L'avenir

L'évolution naturelle de l'allergie alimentaire dépend de l'aliment en cause.  
L'allergie au lait de vache disparaît chez plus de 80 % des enfants (la tolérance apparaît à un âge moyen de 2 ans et 3 mois).  
L'allergie à l'œuf disparaît dans environ 60 % des observations (environ 3 ans).  
Les allergies à l'arachide, les oléagineux, poissons, crustacés guérissent moins fréquemment (22 % des allergies à l'arachide disparaissent avec le temps).