



Allergie alimentaire chez l'enfant

🕒 paru le 16/12/2019 • adapté au contexte belge francophone • dernière adaptation de contenu le 11/04/2023

Un guide-patient est un outil réalisé pour vous aider à faire des choix pour votre santé. Il vous propose des informations basées sur la recherche scientifique. Il vous explique ce que vous pouvez faire pour améliorer votre santé ou ce que les professionnels peuvent vous proposer lors d'une consultation. Bonne lecture !

L'allergie alimentaire, qu'est-ce que c'est ?

L'allergie alimentaire est une réaction anormale du système de défense du corps (système immunitaire) par rapport à un aliment : le système immunitaire considère l'aliment comme quelque chose d'étranger qu'il doit rejeter.

Ce n'est pas la même chose qu'une intolérance alimentaire. En cas d'intolérance alimentaire, il n'y a pas de réaction allergique. En général, en cas d'intolérance alimentaire, la personne manque de certaines substances (enzymes) pour digérer certains aliments.

Quelles sont les causes de l'allergie alimentaire chez l'enfant ?

Chez le nourrisson et le jeune enfant, c'est le lait de vache qui est le plus souvent la cause de l'allergie.

Quand on commence à donner des aliments solides au bébé, les œufs (de poule) sont une cause fréquente.

On constate que les enfants d'âge scolaire qui sont allergiques au pollen de bouleau sont aussi plus sensibles :

- aux fruits et aux légumes crus ;
- aux noix ;
- aux légumes qui poussent dans la terre (comme les carottes ou les navets).

A l'adolescence, le blé est une cause fréquente d'allergie.

Quelle est la fréquence de l'allergie alimentaire chez l'enfant ?

Un parent sur 2 pense que son enfant de moins de 2 ans a une allergie alimentaire. Mais les chiffres montrent que sur 100 enfants, seulement 2 à 7 enfants ont une allergie alimentaire.

Les parents pensent à tort que leur enfant est allergique à des aliments quand ils voient, par exemple :

- qu'il a un mauvais appétit ;
- qu'il vomit ;
- qu'il fait beaucoup de renvois ;
- que ses selles sont un peu plus molles.

Comment reconnaître l'allergie alimentaire chez l'enfant ?

Plusieurs signes (symptômes) différents peuvent apparaître. Ils peuvent apparaître immédiatement après le repas ou plusieurs heures (et même plusieurs jours) plus tard. L'enfant peut avoir :

- des problèmes de peau : éruption cutanée accompagnée de démangeaisons et de taches rouges. Cela peut être

- une [urticaire](#), mais aussi de l'[eczéma](#) ;
- des problèmes aux yeux : démangeaisons, yeux qui pleurent ([conjonctivite](#)), paupières gonflées ;
- des problèmes gastro-intestinaux : [vomissements](#), [diarrhée](#), [maux de ventre](#). Les démangeaisons dans la bouche, la porte d'entrée des aliments, sont fréquentes ;
- des problèmes respiratoires : éternuements, nez qui coule et respiration sifflante sont plutôt rares et le plus souvent dus à un [rhume des foins](#) présent en même temps ;
- des autres signes de maladie : le bébé [pleure](#) sans arrêt, il [dort mal](#), il ne prend pas assez de [poids](#).

Comment le diagnostic d'allergie alimentaire est-il posé chez l'enfant ?

Votre médecin peut avoir beaucoup d'informations en posant des questions aux parents :

- quels sont les symptômes ?
- quand ont-ils commencé ?
- à quel âge l'enfant a-t-il commencé à manger les différents aliments ?

Chez le nourrisson

Il n'existe pas de bon test pour diagnostiquer une allergie au lait de vache chez le nourrisson. Votre médecin pense à l'allergie si les symptômes apparaissent quelques semaines après l'introduction du lait de vache dans l'alimentation. Ces symptômes disparaissent dès que le lait de vache est remplacé par un autre lait, du lait de soja par exemple. Ils réapparaissent immédiatement quand l'enfant boit à nouveau du lait de vache.

Dans le cas d'une allergie très sévère, il est possible de faire passer au bébé un test d'exposition à l'hôpital. On donne au bébé un peu de lait de vache, puis de plus en plus. Les médecins surveillent ses réactions.

Chez les enfants plus âgés

Chez les enfants plus âgés, les tests sur la peau (tests cutanés) et les analyses de sang sont peu utiles. Pour poser le diagnostic, le médecin conseille aux parents de ne plus donner l'aliment suspecté de provoquer les réactions à l'enfant. Puis ils vont le lui donner à nouveau, progressivement. Pendant cette période de test, les parents devront noter ce qu'il se passe dans un carnet (journal de bord). Ils vont observer ce qu'il se passe d'abord quand l'aliment est supprimé de l'alimentation de l'enfant, puis quand il est réintroduit. Si plusieurs aliments sont suspectés, les parents devront recommencer à les donner un à un. Si les symptômes réapparaissent après la réintroduction d'un produit spécifique, c'est probablement à cet aliment que l'enfant est allergique.

L'enfant est généralement orienté vers un pédiatre s'il présente une allergie sévère, c'est-à-dire en cas de symptômes graves ou de réactions immédiates pouvant mettre sa vie en danger.

Que pouvez-vous faire ?

Le [lait maternel](#) est le meilleur aliment pour le nourrisson.

Si vous pensez que votre enfant est allergique, notez dans un journal de bord ces informations :

- quand les symptômes apparaissent-ils ?
- quels sont les symptômes (expliquez-les) ?
- combien de temps après le repas apparaissent les symptômes ?
- à quelle date donnez-vous de nouveaux aliments à votre bébé ?
- comment votre enfant réagit-il quand il mange ces aliments ?

Toutes ces informations peuvent beaucoup aider votre médecin.

Surveillez la croissance de votre enfant, en particulier sa taille et son poids.

Quand votre médecin a diagnostiqué une allergie alimentaire, il est important de respecter le régime proposé le plus fidèlement possible.

- Jusqu'à l'âge de 2 ans, le lait de vache est de préférence remplacé par des laits spéciaux comme du lait de soja et le lactosérum. Si cela ne fonctionne pas, il existe d'autres laits spéciaux (plus chers).
- Chez les plus grands enfants, les aliments qui provoquent une allergie doivent aussi être totalement supprimés de l'alimentation. Il ne sert à rien de les donner en petites quantités.

Il est très difficile d'éviter complètement certains aliments chez les enfants. Il arrive souvent que l'enfant en mange chez un copain ou pendant une fête. C'est pour cette raison qu'il peut être utile pour l'enfant d'avoir toujours sur lui un médicament pour calmer les réactions.

La plupart des allergies alimentaires disparaissent heureusement vers 6 ans.

Que peut faire votre médecin ?

Les parents ont le rôle le plus important à jouer, en surveillant l'alimentation de leur enfant.

Votre médecin peut vous vous conseiller et si nécessaire prescrire un médicament capable de bloquer la réaction allergique. Si votre enfant a de graves problèmes, il vous orientera vers un pédiatre.

En savoir plus ?

- [Qu'est-ce qu'une allergie ou une intolérance alimentaire ? – SPF Santé publique, sécurité de la chaîne alimentaire et environnement](#)
- [Bilan allergologique \(patch tests ou prick tests\), ici, ou à trouver sur cette page des Cliniques universitaires Saint-Luc \(UCLouvain\)](#)
- [Le test d'allergie cutané expliqué aux enfants et en images – Sparadrap](#)
- [La pyramide alimentaire pour les enfants de 18 mois à 12 ans – Manger Bouger – Question Santé](#)

Vous cherchez une aide plus spécialisée ?

- [ONE – Office de la Naissance et de l'Enfance](#)
- [Trouver un diététicien agréé – Union professionnelle des diététiciens de langue française](#)
- [Trouver un médecin nutritionniste – Société Belge des Médecins Nutritionnistes](#)

Sources

Source principale

[Guide de pratique clinique étranger 'Allergie et hypersensibilité alimentaires chez l'enfant' \(2000\), mis à jour le 17.02.2017 et adapté au contexte belge le 23.03.2018 – ebpracticenet](#)

Autre source

[Food allergy in children: Prevalence, natural history, and monitoring for resolution, mis à jour le 16.07.2021, consulté le 11.04.2023 – UpToDate](#)