



# LES ALLERGIES ALIMENTAIRES

Comment les identifier et comment réagir ?

Si les allergies alimentaires ont tendance à être plus fréquentes ces 20 dernières années, les formes graves restent exceptionnelles. Faisons le point sur leurs différentes origines, leurs formes et leurs traitements.

## LES DIFFÉRENTES FORMES DE MALADIES ALLERGIQUES

- ASTHME
- ALLERGIES ALIMENTAIRES
- RHINITE ALLERGIQUE
- DERMATITE ATOPIQUE
- ANAPHYLAXIE

L'allergie est une réponse immunitaire avec une production d'anticorps et des marqueurs biologiques spécifiques.

## DIFFÉRENCE ENTRE ALLERGIE ET INTOLÉRANCE

> **Les manifestations cutanées** dues à la présence d'histamine dans certains aliments ne sont pas des allergies.

> **Le déficit en G6PD ou favisme** est une maladie génétique avec un déficit enzymatique et non une allergie.

> **L'intolérance au lactose** n'est pas une allergie, elle est liée à un déficit en lactase, l'enzyme qui dégrade le lactose.

## - QUELQUES CHIFFRES -

Les maladies allergiques sont en augmentation ces 20 dernières années.

Elles concernent aujourd'hui :

- 1 enfant sur 10,
- 6 à 8 % des enfants et 2 à 4 % des adultes pour les allergies alimentaires,
- les formes graves (anaphylaxie) existent mais sont rares, 1 cas sur 1 million de décès par an.

## - LE P.A.I -

Seul un médecin peut poser le diagnostic d'une allergie. Il proposera ou non un PAI, en fonction du risque lié au type d'allergie, à l'âge de l'enfant, aux ressources locales, aux antécédents, etc.

La mise en place d'un panier repas, qui est loin d'être anodin pour le quotidien d'un enfant, ne doit pas être systématique. Elle est réservée aux cas les plus graves.

La circulaire PAI RAS du 14 avril 2021 reprend les différents éléments et propose un document à compléter par le médecin. Rendez-vous sur :

- > [Education.gouv.fr](http://Education.gouv.fr)
- > Bulletin officiel n°9 du 4/03/2021
- > Projet d'accueil individualisé pour raison de santé ([www.education.gouv.fr/bo/21/Hebdo9/MENE2104832C.html](http://www.education.gouv.fr/bo/21/Hebdo9/MENE2104832C.html))

## COMMENT RECONNAITRE LES SIGNES D'UNE ALLERGIE GRAVE ET COMMENT Y RÉPONDRE ?

Les symptômes d'une réaction allergique peuvent être cutanés, respiratoires, digestifs, cardiovasculaires (trouble du rythme cardiaque), neurologiques (malaise, agitation...) ou, seul signe mettant en jeu le pronostic vital, l'anaphylaxie.

En cas d'une anaphylaxie, la survenue des symptômes est rapide (moins de 30 minutes) et au moins 2 symptômes apparaissent en même temps (ex : des signes cutanés avec une atteinte respiratoire).

Il est alors nécessaire de faire le plus rapidement possible, une injection d'adrénaline avec un auto injecteur.

### SIGNES RESPIRATOIRES



### SIGNES DIGESTIFS



### SIGNES CUTANÉS



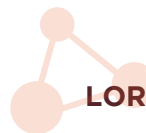
### SIGNES NEUROLOGIQUES



#### IDÉE EN + POUR LES PROS

Avoir un stylo auto injecteur dans votre structure pour réagir rapidement en cas de besoin ?

Si cette solution vous intéresse, parlez-en à votre médecin de structure.



## COMMENT PRÉVENIR LES ALLERGIES LORS DE LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE ?

D'après les dernières études, il semble qu'en **introduisant de façon précoce (entre 4 et 6 mois) un grand nombre d'aliments différents, le système immunitaire acquière une certaine plasticité qui réduit les allergies** sur le long terme. Les aliments sont à proposer de façon répétée et prolongée.

Avec les enfants allaités, il est préférable de ne pas introduire de lait de vache (lait infantile ou lait entier) dans les 5 premiers jours de vie.

Si ce type de lait a été introduit, il faut alors continuer à proposer du lait de vache chaque jour en petite quantité afin d'éviter un choc anaphylactique lors du premier biberon à quelques mois de vie.

On remarque aussi l'émergence de nouveaux allergènes en lien avec l'évolution des habitudes alimentaires (sarrasin, pois et lentilles, kiwi, lait de chèvre et des brebis, etc...).

La présence de trace n'est, sauf cas extrêmement rares, pas un problème pour les enfants allergiques.

L'allergie alimentaire est un processus dynamique, qui évolue tout au long de la vie et peut s'arrêter, commencer, diminuer ou s'intensifier en fonction de période et des événements de la vie. Une réintroduction, encadrée par un allergologue, est parfois possible.

### — LES ASTUCES DE CROC —

Si vous accueillez un enfant allergique aux protéines de lait de vache, vous pouvez commander un petit pot frais Croc la vie sans PLV, disponible sur Bernard et reconnaissable à l'absence de pictogramme 🐄 à côté de la recette.

Pour rappel, les mixés et purées fines de légumes des menus Diversification et Robe des champs ne contiennent jamais de protéine de lait de vache.



Un grand merci au Dr. Pouessel pour son intervention du 12 octobre 2023, aux professionnels présents et à la ville de Marquette lez Lille pour son accueil :)