

DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE

INTRODUCTION DES ALLERGÈNES



LES PRINCIPAUX ALLERGÈNES chez l'enfant



oeuf



arachides
(cacahuètes)



lait



fruits à coque
(amandes, noisettes, cajou...)



poisson



gluten

QUAND ?

dès le début
(4 à 6 mois)

Autres allergènes majeurs :

- Céleri
- Sésame
- Crustacés
- Mollusques
- Soja
- Moutarde
- Lupin
- Sulfites

☞ Pas prioritaires à introduire :
Proposer seulement **s'ils font partie de vos habitudes**.

💡 Le soja est déconseillé avant 3 ans. (ANSES)

COMMENT LES PROPOSER ?

- ✓ Un allergène à la fois.
- ✓ En **petite quantité** (½ à 1 cuillère à café lors des deux premières introductions).
- ✓ Proposer le même allergène une 2ème fois quelques jours après la première introduction.
- ✓ Idéalement au repas du midi, pour surveiller une éventuelle réaction.

Idées pour les proposer :



lait

1 cuillère de **yaourt** ou de **fromage blanc**, une petite quantité de **lait entier** dans une recette.

💡 Toujours en complément du lait habituel (maternel ou infantile), jamais en remplacement.



gluten

1 cuillère de **céréales infantiles** dans le lait ou 1 cuillère de **semoule fine** dans la purée.



oeuf

1 cuillère à café d'**oeuf dur finement mixé** (jaune + blanc) (avec de l'eau pour obtenir une texture lisse)
Dès 6 mois : ¼ d'oeuf bien cuit, 1 à 2x par semaine.



poisson

1 cuillère à café de poisson frais finement mixé.
Dès 6 mois : 2 c. à café **2x par semaine**, alterner poisson gras et poisson maigre.



arachides
& fruits à coque

En **poudre** ou en **purée** (ex : beurre de cacahuètes)
Ajoutez ½ c. à café dans une compote ou une purée déjà connue.

Réaction allergique ?

- **Cutanées** : plaques, urticaire, eczéma
- **Digestives** : vomissements, diarrhée
- **Respiratoires** : gêne, enflure, difficulté à respirer

Quand ? Le plus souvent dans les minutes à heures après ingestion (parfois jusqu'à 72h).

Que faire ?

- Réaction légère : contactez votre médecin.
- Réaction sévère : **appelez le 15** 🚑