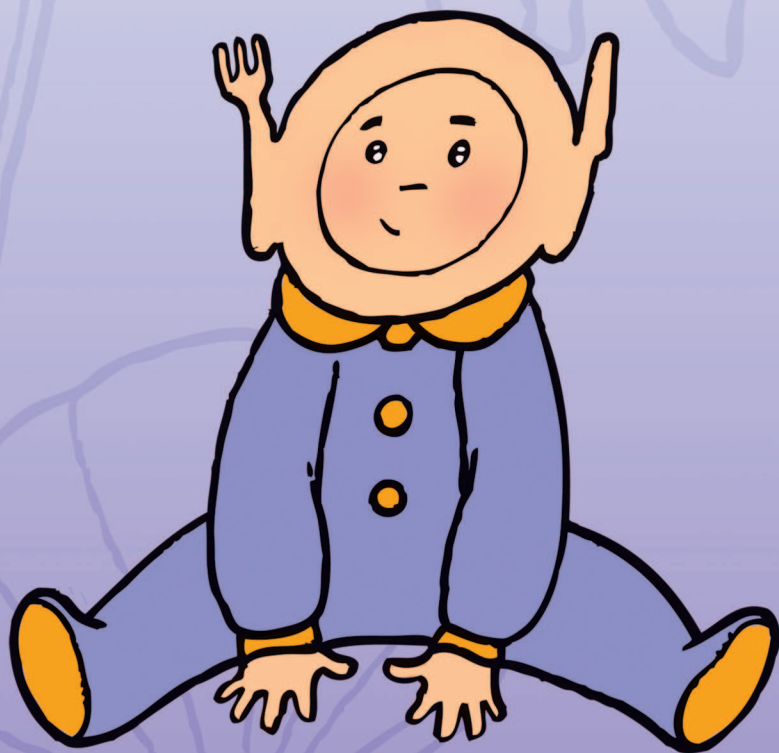


Petite enfance

COMMENT ACCUEILLIR UN ENFANT ALLERGIQUE ALIMENTAIRE ?



Questions / Réponses

POURQUOI CE DÉPLIANT ?



L'accueil d'un enfant présentant une allergie alimentaire peut faire peur, quand on connaît mal la maladie.

Voici quelques conseils pour connaître les risques réels et les précautions à prendre pour ces enfants que vous pourrez aisément accueillir moyennant quelques aménagements le plus souvent modestes.

QU'EST CE QU'UNE ALLERGIE ALIMENTAIRE ?

C'est une réaction anormale de l'organisme suite au contact d'un aliment habituellement bien toléré, appelé allergène. Les allergies, intolérances et intoxications alimentaires répondent à des mécanismes bien différents : il ne faut pas les confondre !

QUELS SONT LES ALIMENTS EN CAUSE ?

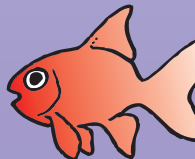
Lait, œuf, arachide et fruits à coque sont les aliments les plus fréquemment en cause. Ils sont à l'origine de plus de 80% des allergies chez les moins de trois ans.

COMMENT SE PRÉSENTE L'ALLERGIE ALIMENTAIRE ?

Suite à la consommation et parfois au contact de l'aliment, on peut présenter rapidement :

- Des rougeurs et démangeaisons voire des gonflements de la peau et des muqueuses (la bouche, les yeux...).
- Des signes digestifs (nausées, vomissements, douleurs abdominales, diarrhées).
- Des difficultés respiratoires et des malaises **dans de rares cas**.

Si les allergies peuvent être parfois sévères, un grand nombre d'entre elles guérissent totalement ou partiellement (tolérance de l'aliment cuit), limitant les difficultés de préparation des repas.



COMMENT DIAGNOSTIQUER ET SUIVRE L'ALLERGIE ALIMENTAIRE ?



Idéalement, le diagnostic d'allergie est posé et réévalué régulièrement par un spécialiste prenant en charge l'allergie alimentaire après un bilan allergologique (histoire de la maladie, tests cutanés et bilan sanguin).

De façon optimale, l'alimentation de l'enfant sera suivie par une diététicienne qui proposera des conseils pratiques afin d'éviter une introduction accidentelle ou d'éventuelles carences alimentaires.

QUELLES QUESTIONS À POSER AUX PARENTS ?

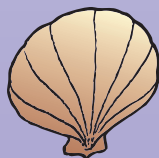
Surtout, si vous préparez les repas de l'enfant :

A quel(s) aliment(s) est-il allergique ? L'aliment cuit est-il autorisé ? Les traces sont-elles autorisées ?

Dans tous les cas :

L'enfant possède-t-il une trousse d'urgence prescrite par le médecin ?

Si oui, les parents devront vous informer de son contenu, des indications des traitements en fonction de la gravité. Un Projet d'Accueil Individualisé (PAI) est à réaliser avec le médecin de PMI. Ce moment d'échange sera l'occasion de parler de l'allergie, de l'alimentation, du traitement et de la manipulation des différents systèmes.



QUE FAIRE EN CAS DE RÉACTION ?

Il conviendra de suivre la conduite pratique défini dans le PAI et, au besoin, d'utiliser la trousse d'urgence puis de contacter les parents et le SAMU (le 15) suivant la gravité de la réaction (cf : Questions à poser aux parents).

Les réponses à ces questions auront été apportées par le spécialiste qui suit l'enfant puis validées par le médecin de PMI. Ces points sont à préciser tous les ans et peuvent être modifiés en cours d'année suivant l'évolution de l'allergie.

**EN CAS DE DOUTE OU DE QUESTIONS D'ORDRE MÉDICAL,
CONTACTER LE MÉDECIN DE PMI.**

COMMENT BIEN PRÉPARER LA PRISE EN CHARGE DE L'ENFANT ?

Il faut un **contrat clair** et un **climat de confiance** entre les parents et l'assistante maternelle ou la structure d'accueil.

- Au niveau de la restauration : Qui fait quoi ?

Êtes-vous prêts à prendre la responsabilité de confectionner les repas ? Les parents sont-ils prêts à vous confier la préparation du repas ? Ou est-il préférable que les parents apportent des paniers repas ?



Dans le cas où vous prépareriez les repas : Qui fait les courses ?

Les parents fournissent-ils les produits de substitution qui sont pour la plupart onéreux ? Ou sont-ils prêts à vous dédommager ?

- Une autorisation de traitement médical doit être signée par les parents et par vous. Il est important de définir dans le contrat le lieu où se trouve la trousse d'urgence et dans quel cas l'utiliser (cf. Que faire en cas de réaction ?).

COMMENT LIRE LES ÉTIQUETTES DES PRODUITS INDUSTRIELS ?

(Directive : 2003/89 du CE du Parlement européen et du Conseil : annexe III bis)

Si un de ces 14 allergènes est présent dans un produit alimentaire, il doit être obligatoirement noté sur l'étiquette :

- **Blé / gluten** ● **Lupin** ● **Poissons**
- **Lait** ● **Sésame** ● **Crustacés**
- **Œuf** ● **Moutarde** ● **Mollusques**
- **Arachide** ● **Céleri** ● **Sulfites et Métabisulfites**
- **Fruits à coque*** ● **Soja**

* amande, pistache, noisette, noix, noix de cajou, noix de pécan, noix de Macadamia, noix du Queensland et noix du Brésil.

Un enfant peut être allergique à d'autres allergènes : **si la présence de cet allergène est inférieure à 2% du produit final, son étiquetage n'est pas obligatoire**. Il convient donc d'être très attentif à la présence d'épices et herbes aromatiques.

Les traces d'allergène sont dans la majorité des cas autorisées, (Cf. prescription médicale). **Ces traces peuvent correspondre aux mentions suivantes** : « traces éventuelles », « fabriqué dans un atelier qui utilise », « peut contenir », « a pu être en contact avec », « traces possibles »,...

QUELQUES PIÈGES

Exemple d'étiquette : « **céréales pour petit déjeuner** »



Ingédients : farine de céréales (avoine, riz, blé), sucre, huile végétale^①, noisettes (4%), chocolat (4%) (sucre, pâte de cacao, cacao maigre en poudre, arôme), cacao maigre en poudre, poudre de lait écrémé, lactose^③, sel, amandes, colorants (caroténoïdes, rocou), émulsifiant (lécithine de tournesol), antioxygènes (palmitate d'ascorbyle, alpha-tocophérol), vitamines (PP, B6, B2, B1, B9, B12), fer.
Allergènes : noisette, amande et autres fruits à coque^②, lait, blé, avoine.

- ① En cas de mention « **graisse végétale** » ou « **huile végétale** » sans autre précision, il ne peut pas s'agir d'arachide ou de soja
- ② En cas de mention « **fruit à coque** » sans autre précision : il peut s'agir de n'importe lequel*. Il ne faut donc pas donner ce produit à un enfant allergique à l'un ou l'autre des fruits à coque.
- ③ En cas d'allergie au **lait**, il convient d'éliminer les produits portant la mention « caséine, lactose, lactosérum, beurre, margarine, crème fraîche et fromage ».

* : amande, pistache, noisette, noix, noix de cajou, noix de pécan, noix de Macadamia, noix du Queensland et noix du Brésil.

Se méfier des produits déconditionnés sans étiquetage tels les produits artisanaux dont l'étiquetage n'est pas obligatoire.

TRUCS ET ASTUCES...

Pour dépanner, il existe :

- Des gammes de produits sans allergène (magasins diététiques, grandes surfaces et sur internet), mais qui sont parfois coûteux...
- Des plateaux repas sans allergène (sur internet)

Recettes sans allergène :

- Disponibles au RAFT
- Livres, Internet
- Se méfier de certains sites Internet et forum :

EN CAS DE DOUTE OU DE QUESTIONS D'ORDRE PRATIQUE,
CONTACTER LA DIÉTÉTICIENNE DU RAFT.

VOUS VOUS POSEZ ENCORE DES QUESTIONS ! QUI CONTACTER ?

- **Diététicienne du RAFT :**
mail : raft-diet@chu-besancon.fr
téléphone : 03 81 21 84 36
- **Siège de la PMI, secrétariat :**
DSSP (*Direction de la Solidarité et de la Santé Publique*)
mail : dmp@cg70.fr
téléphone : 03 84 95 72 80
- En cas de réaction sévère contacter le service des urgences :
SAMU le 15.



Le Réseau d'Allergologie de Franche-comté (Réseau RAFT) est un réseau de santé financé par l'Agence Régionale de Santé de Franche-Comté.

