

Introduction des allergènes

Quand débiter

Il est recommandé de débiter dès le début de la diversification alimentaire :

- **entre 4 et 6 mois**, si bébé présente un eczéma fort ou qu'un de ses parents ou un frère et sœur a une allergie alimentaire déclarée.
- Sinon, débiter **à partir de 6 mois**.

Liste des allergènes prioritaires

Les **allergènes prioritaires en France** sont :

- le gluten (avant 7 mois prévention maladie coeliaques),
- l'arachide
- le lait de vache
- la moutarde (au curry)
- **les fruits à coque**
- l'œuf
- **les poissons**
- **les fruits de mer**
- le céleri
- le lupin
- le sésame
- le sulfites
- soja.

Les huiles

Les huiles ne sont pas assez chargées en allergènes pour être considérées comme un test.

Elles ne sont pas adaptées pour l'introduction.

Fenêtre idéale

L'âge idéal pour débiter est **entre 6 et 9 mois**. Vous pouvez les introduire dès le premier jour de diversification.

Je suis allergique à un autre aliment

Si vous êtes allergique à un aliment non reconnu comme allergisant (ex : la pomme de terre), il est important de **le considérer comme un allergène prioritaire** pour votre bébé.

Comment les introduire

Les différentes étapes pour introduire les allergènes de façon sécuritaire :

- **1 allergène** non testé à la fois
- Pendant **3 jours** consécutifs
- Si vous le souhaitez, faire **2 jours de pause** (sans allergènes)
- Puis reprendre le processus avec un autre allergène

Objectif : visualiser l'absence de réaction allergique.



Quels sont les signes

- Urticaire, rougeur, démangeaison
- Irritabilité, changement son de voix
- Vomissements en jet, diarrhées
- Toux, **difficultés à respirer**
- **Enflure gorge, lèvre et langue**
- Changement état général rapide

Comment réagir

- Surveillez son état général et l'évolution des symptômes
- En cas de **signes d'allergies grave** appelez le 15 ou le 112

Aller plus loin

Il est normal de ne pas savoir ou de ne pas être sûr de soi quand on débute. Je peux vous aider à choisir la méthode, intégrer les allergènes ou les morceaux. **1er RDV gratuit et sans engagement : [Réserver ici](#)**

