

l'Assiette de Bébé

— DIÉTÉTICIENNE NUTRITIONNISTE PÉDIATRIQUE —

LE GUIDE PAS À PAS

Introduction des allergènes

Comment introduire les 14 allergènes majeurs pendant la diversification, et suivre chaque étape

Mathilde LOUBET
Diététicienne-nutritionniste pédiatrique
lassiette-de-bebe.com

LES RÈGLES D'OR

Comment les introduire ?

Six repères simples pour introduire les allergènes sereinement.

1

Dès le début de la diversification, jamais avant 4 mois

Pas d'introduction avant 4 mois révolus. Ensuite, une exposition précoce (avant 1 an) pourrait réduire le risque allergique, y compris chez les bébés « à haut risque ».

2

Un seul allergène à la fois

Le but : pouvoir identifier l'allergène responsable en cas de réaction.

3

3 jours d'introduction, puis 2 jours d'observation

Proposez l'allergène 3 jours (pas obligatoirement consécutifs), puis attendez 2 jours avant d'en introduire un autre.

4

En petite quantité

L'équivalent d'un grain de riz suffit !

5

Commencez par ceux que vous consommez

Proposez d'abord les allergènes habituels à la maison : lait, blé, œuf, cacahuète, amande…

6

Plutôt le matin ou le midi, jamais le soir

Évitez d'introduire un nouvel allergène au repas du soir : en cas de réaction, vous pourrez mieux observer bébé et joindre plus facilement un médecin dans la journée.

BIEN OBSERVER

Les réactions possibles

Après chaque prise, observez votre enfant. Une réaction peut apparaître dans les minutes ou les heures qui suivent.

Cutanées

Plaques rouges, urticaire, gonflement, eczéma

Digestives

Vomissements, diarrhée

Respiratoires

Asthme, gonflement de la gorge, difficulté à respirer

Que faire ?

Réaction légère

Arrêtez l'allergène et prenez rendez-vous chez votre médecin.

Réaction forte

Gonflement du visage ou de la gorge, difficulté à respirer, malaise…

Appelez immédiatement le 15 ou le 18

(112 depuis un portable)

EXEMPLE

Le gluten, étape par étape

Le même rythme s'applique à chaque allergène : 3 jours d'introduction, 2 jours d'observation.

Introduction Observation

Jour 1	Introduction du gluten dans un des repas de la journée
Jour 2	Introduction du gluten dans un des repas de la journée
Jour 3	Introduction du gluten dans un des repas de la journée
Jour 4	Observation : pas de nouvel allergène
Jour 5	Observation : pas de nouvel allergène
Jour 6	Aucun symptôme ? Vous pouvez introduire un nouvel allergène !

EN FRANCE

Les 14 allergènes majeurs

Ceux qui doivent être signalés sur les étiquettes et en restauration.

1. **Gluten**
   Céréales contenant du gluten (blé, seigle, orge, avoine, épeautre, kamut) et produits dérivés
2. **Fruits à coque**
   Amandes, noisettes, noix, cajou, pécan, macadamia, noix du Brésil et du Queensland, pistaches
3. **Crustacés**
   Et produits à base de crustacés
4. **Céleri**
   Et produits à base de céleri
5. **Œufs**
   Et produits à base d'œufs
6. **Moutarde**
   Et produits à base de moutarde
7. **Poissons**
   Et produits à base de poissons
8. **Soja**
   Et produits à base de soja
9. **Lait**
   Et produits laitiers (y compris le lactose)
10. **Sulfites**
    Anhydride sulfureux et sulfites au-delà de 10 mg/kg ou 10 mg/L
11. **Sésame**
    Graines de sésame et produits dérivés
12. **Lupin**
    Et produits à base de lupin
13. **Arachides**
    Et produits à base d'arachides
14. **Mollusques**
    Et produits à base de mollusques

Les allergènes un par un

#1 Le gluten

On le trouve dans le blé, le seigle, l'orge, l'épeautre, le kamut et certaines formes d'avoine.

COMMENT L'INTRODUIRE

- Céréales infantiles (sans sucres ajoutés)
- Pain (sans mie)
- Pâtes, semoule, boulgour…
- Farines (pancakes, gaufres…)

#2 Fruits à coque

Ils sont tous à introduire séparément.

COMMENT L'INTRODUIRE

- Purée d'oléagineux
- Poudre d'oléagineux

⚠ **Attention :** Les huiles d'oléagineux ne servent pas à tester les allergènes : ce sont les protéines qui déclenchent l'allergie, or les huiles n'en contiennent pas.

#3 Crustacés

Ils sont tous à introduire séparément. Contrairement aux mollusques, le crustacé a des pattes et une carapace : homard, crevette, crabe…

COMMENT L'INTRODUIRE

- Bien cuits, toujours
- En rillettes
- En croquettes
- Chair de crabe
- Crevettes décortiquées

#4 Céleri

Toutes les variétés comptent : branche ou rave.

COMMENT L'INTRODUIRE

- Bâtonnets bien cuits et fondants
- Purée sur transporteur
- Dans une omelette
- Dans des muffins ou pancakes…

Les allergènes un par un

#5
Œufs

On peut introduire l'œuf entier (blanc + jaune), d'abord bien cuit seul, puis dans une recette.

COMMENT L'INTRODUIRE

- Œuf dur (¼ ou mixé)
- Omelette bien cuite

#6
Moutarde

COMMENT L'INTRODUIRE

- Sauce à la moutarde
- Dans des muffins, des pancakes
- Dans une quiche
- Sur une tartine de pain grillé
- Sur un morceau de viande

⚠ **Attention :** Certaines épices peuvent contenir de la moutarde (curry).

#7
Poissons

Ils sont tous à introduire séparément.

COMMENT L'INTRODUIRE

- Morceau de poisson bien cuit
- En rillettes
- Dans une recette : quiche, cake, pancakes…

#8
Soja

Légumineuse riche en protéines.

COMMENT L'INTRODUIRE

- Bâtonnet de tofu
- Tofu mixé
- Boisson au soja
- Yaourt au soja (attention au sucre ajouté et aux additifs)

Les allergènes un par un

#9
Lait de vache

COMMENT L'INTRODUIRE

- Yaourt sur transporteur
- Dans une recette : pancakes, quiche, gaufres, muffins...

⚠ **Attention :** Il ne remplace pas le lait maternel ou infantile !

#10
Sulfites

Ce sont des additifs alimentaires, mais ils peuvent aussi être présents naturellement dans certains aliments.

COMMENT L'INTRODUIRE

- Fruits secs
- Fruits et légumes avec la peau
- Noix de coco râpée

#11
Graines de sésame

COMMENT L'INTRODUIRE

- Pain au sésame
- Farine de sésame
- Houmous au tahin
- Tahin sur transporteur
- Tahin dans une recette (muffins, pancakes...)

Les allergènes un par un



#12
Lupin

Légumineuse de plus en plus utilisée par les industriels comme source de protéines ou émulsifiant.

COMMENT L'INTRODUIRE

- Farine de lupin dans une recette
- Purée de lupin



#13
Arachides

Plus connues sous le nom de cacahuètes.

COMMENT L'INTRODUIRE

- Beurre de cacahuète sur transporteur ou dans une recette
- Poudre de cacahuète dans une recette



#14
Mollusques

Ils sont tous à introduire séparément. Animaux au corps mou, avec ou sans coquille : escargot, poulpe, calamar, seiche, huître...

COMMENT L'INTRODUIRE

- Bien cuits, toujours
- En rillettes
- En croquettes
- Dans une recette

À REMPLIR

Plan d'introduction des allergènes

Notez ce que vous avez proposé à bébé chaque jour, et cochez s'il y a eu une réaction.

Introduction du blé

FORMATS POUR L'INTRODUIRE

- Recettes avec de la farine ou de la semoule (pancakes, gaufres, muffins…)
- Pâtes de grande taille (lasagnes, cannellonis, penne…)
- Pain : sans mie, avec mie grillée, biscottes…

ALIMENTS DONNÉS À BÉBÉ

Jour 1 .....

Jour 2 .....

Jour 3 .....

Réaction ? ☐ Non ☐ Oui

Introduction de l'œuf

FORMATS POUR L'INTRODUIRE

- Recettes avec de l'œuf (pancakes, muffins, flan…)
- Œuf dur coupé en quatre
- Lanière d'omelette bien cuite

ALIMENTS DONNÉS À BÉBÉ

Jour 1 .....

Jour 2 .....

Jour 3 .....

Réaction ? ☐ Non ☐ Oui

Introduction du lait de vache

FORMATS POUR L'INTRODUIRE

- Recettes avec du lait ou de la crème (pancakes, gaufres, muffins, sauces…)
- Yaourt nature
- Fromage

ALIMENTS DONNÉS À BÉBÉ

Jour 1 .....

Jour 2 .....

Jour 3 .....

Réaction ? ☐ Non ☐ Oui

À REMPLIR

Plan d'introduction (suite)

Introduction du soja

FORMATS POUR L'INTRODUIRE

- Yaourt au soja nature (sans sucre ajouté)
- Bâtonnet de tofu cuit
- Purée de fèves de soja ou de tofu soyeux
- Recettes avec du tofu soyeux (muffins, gaufres…)

ALIMENTS DONNÉS À BÉBÉ

Jour 1 .....

Jour 2 .....

Jour 3 .....

Réaction ? ☐ Non ☐ Oui

Introduction du poisson

À faire pour chaque poisson

FORMATS POUR L'INTRODUIRE

- Recettes avec le poisson (gaufres, muffins…)
- Bâtonnet ou cube de poisson bien cuit
- En purée lisse ou en écrasé (rillettes)

ALIMENTS DONNÉS À BÉBÉ

Jour 1 .....

Jour 2 .....

Jour 3 .....

Réaction ? ☐ Non ☐ Oui

Introduction des mollusques

À faire pour chaque mollusque

FORMATS POUR L'INTRODUIRE

- Entier et bien cuit (ex. : noix de Saint-Jacques)
- En rillettes
- Recettes avec le mollusque (gaufres, muffins…)

ALIMENTS DONNÉS À BÉBÉ

Jour 1 .....

Jour 2 .....

Jour 3 .....

Réaction ? ☐ Non ☐ Oui

Introduction des crustacés

À faire pour chaque crustacé

FORMATS POUR L'INTRODUIRE

- Entier et bien cuit (ex. : crevette)
- En rillettes
- Recettes avec le crustacé (gaufres, muffins…)

ALIMENTS DONNÉS À BÉBÉ

Jour 1 .....

Jour 2 .....

Jour 3 .....

Réaction ? ☐ Non ☐ Oui

À REMPLIR

Plan d'introduction (suite)

Introduction de la moutarde

FORMATS POUR L'INTRODUIRE

- Recettes avec de la moutarde (muffins, pancakes...)
- Dans une sauce
- Dans le curry

ALIMENTS DONNÉS À BÉBÉ

Jour 1 .....

Jour 2 .....

Jour 3 .....

Réaction ? ☐ Non ☐ Oui

Introduction du céleri

FORMATS POUR L'INTRODUIRE

- Recettes avec du céleri (peu importe la variété)
- Purée de céleri
- Bâtonnets de céleri

ALIMENTS DONNÉS À BÉBÉ

Jour 1 .....

Jour 2 .....

Jour 3 .....

Réaction ? ☐ Non ☐ Oui

Introduction des fruits à coque

À faire pour chaque fruit à coque

FORMATS POUR L'INTRODUIRE

- Recettes avec le fruit à coque en poudre ou en beurre (pancakes, gaufres, muffins...)
- Purée d'oléagineux (seule sur transporteur ou dans une recette)

ALIMENTS DONNÉS À BÉBÉ

Jour 1 .....

Jour 2 .....

Jour 3 .....

Réaction ? ☐ Non ☐ Oui

Introduction des arachides

FORMATS POUR L'INTRODUIRE

- Recettes avec de la poudre de cacahuète
- Beurre de cacahuète (seul sur transporteur ou dans une recette)

ALIMENTS DONNÉS À BÉBÉ

Jour 1 .....

Jour 2 .....

Jour 3 .....

Réaction ? ☐ Non ☐ Oui

À REMPLIR

Plan d'introduction (suite)

Introduction du sésame

FORMATS POUR L'INTRODUIRE

- Recettes avec de la poudre de sésame
- Purée de sésame / tahin (seule sur transporteur ou dans une recette)

ALIMENTS DONNÉS À BÉBÉ

Jour 1 .....

Jour 2 .....

Jour 3 .....

Réaction ? ☐ Non ☐ Oui

Introduction du lupin

FORMATS POUR L'INTRODUIRE

- Recettes avec de la farine ou des graines de lupin (pancakes, gaufres, muffins...)

ALIMENTS DONNÉS À BÉBÉ

Jour 1 .....

Jour 2 .....

Jour 3 .....

Réaction ? ☐ Non ☐ Oui

Introduction des sulfites

FORMATS POUR L'INTRODUIRE

- Fruits secs mixés : abricot, figue, raisin...
- Noix de coco râpée (dans une recette ou sur un fruit)

ALIMENTS DONNÉS À BÉBÉ

Jour 1 .....

Jour 2 .....

Jour 3 .....

Réaction ? ☐ Non ☐ Oui

Mes notes

POUR ALLER PLUS LOIN

Vous voulez encore plus de conseils ?

J'ai créé un guide vidéo complet pour vous transmettre toutes les clés essentielles afin d'accompagner votre enfant dans son alimentation, de la naissance à 3 ans.

Des conseils concrets, bienveillants et faciles à appliquer, étape par étape.



JE DÉCOUVRE →

lassiette-de-bebe.com/formation-dme