



## À quel moment les parents devraient-ils introduire les aliments potentiellement allergènes dans l'alimentation de leurs nourrissons?

**Selon de nouvelles recherches canadiennes, le fait de retarder l'introduction du lait, des œufs et des arachides dans l'alimentation pourrait en réalité augmenter le risque d'allergie alimentaire chez les nourrissons.**

### Chercheurs principaux

Maxwell Tran  
Baccalauréat en sciences de la santé  
Université McMaster

Malcolm Sears  
Département de médecine  
Université McMaster

### Référence

Tran MM, Lefebvre DL, Dai D et coll. Timing of food introduction and development of food sensitization in a prospective birth cohort. *Pediatric Allergy and Immunology*. DOI : 10.1111/pai.12739.

### Mots clés

Lait de vache, œufs, arachide, allergie, cohorte de naissance, étude CHILD, introduction des aliments, sensibilisation, test cutané

## Sur quel sujet porte la recherche?

L'allergie alimentaire est un cas « d'erreur d'identité » dans lequel le système immunitaire surréagit à un aliment ou à une substance présente dans un aliment et déclenche une réaction allergique pouvant comprendre des symptômes tels qu'une éruption cutanée, des démangeaisons, de l'urticaire, de l'enflure ou des problèmes digestifs, et des réactions plus graves telles qu'une dyspnée, un serrement de poitrine et une chute importante de la pression artérielle. Près de 7,5 % des Canadiens déclarent souffrir d'une allergie alimentaire, et le problème semble augmenter.

La question qui consiste à savoir quand introduire les aliments potentiellement allergènes dans l'alimentation des nourrissons a fait l'objet de vifs débats et les recherches effectuées sur ce sujet ont produit des résultats contradictoires. L' plupart des guides sur l'alimentation des nourrissons recommandent aujourd'hui aux parents de ne pas retarder l'introduction d'aliments tels que le lait, les œufs et les arachides après l'âge de 4 à 6 mois; cependant, des études récentes ont laissé entendre le contraire, en particulier pour l'introduction des œufs.

Selon les chercheurs, la présente recherche est la première étude par observation fondée sur la population générale faisant état de la manière dont l'âge de l'introduction de plusieurs aliments influe sur le risque de contracter un problème d'allergie alimentaire chez les nourrissons.

## Quelles sont les activités effectuées par les chercheurs?

Les chercheurs ont utilisé les données provenant des 2 124 nourrissons et de leurs parents qui ont participé à l'étude CHILD (Canadian Healthy Infant Longitudinal Development) – étude qui suit des enfants d'avant la naissance jusqu'à l'âge d'entrer à l'école – afin de déterminer les causes profondes de l'asthme, des allergies et d'autres troubles chroniques.

Les parents qui ont participé à l'étude CHILD ont fourni des renseignements détaillés sur le régime de leur bébé à 3 mois, à 6 mois, à 12 mois, à 18 mois et à deux ans. Les chercheurs ont classé le moment de l'introduction dans l'alimentation des produits à base de lait de vache, des œufs et des arachides dans les catégories suivantes : a) avant 6 mois; b) entre 7 mois et 12 mois c) aliment évité la première année de vie.

À l'âge de 12 mois, les enfants ont été soumis à des tests cutanés pour vérifier leur sensibilisation allergique à 10 allergènes courants, y compris le lait de vache, les œufs et les arachides. Un résultat positif au test indiquait une sensibilisation, qui peut constituer un

Parrains



signe précoce de future allergie alimentaire.

Enfin, les chercheurs ont comparé l'information sur le régime du nourrisson aux résultats du test cutané pour évaluer l'effet de l'âge d'introduction dans l'alimentation sur la sensibilisation allergique aux aliments.

## Qu'ont découvert les chercheurs?

Les nourrissons qui n'ont pas consommé de produits à base de lait de vache, d'œufs et d'arachides pendant la première année de leur vie étaient plus susceptibles de manifester une sensibilisation allergique à ces aliments à l'âge de 12 mois que les autres.

- Les nourrissons n'ayant pas consommé de produits à base de lait de vache la première année de leur vie étaient près de 4 fois plus susceptibles de réagir au lait de vache que les nourrissons qui avaient consommé des produits à base de lait de vache avant l'âge de 12 mois.
- Les nourrissons n'ayant pas consommé d'œufs ou d'arachides la première année de leur vie étaient près de 2 fois plus susceptibles de réagir à ces aliments que les nourrissons qui en avaient consommé avant l'âge de 12 mois.

Après avoir neutralisé d'autres facteurs pouvant influencer sur le risque allergique – emplacement géographique, rang dans la fratrie, durée de l'allaitement, ethnicité des parents et allergies parentales déclarées, l'introduction retardée de ces aliments augmentait encore la probabilité que les enfants réagissent à ces aliments plus tard.

L'étude a également montré que la plupart des parents canadiens retardent l'introduction des aliments allergènes, en particulier les œufs et les arachides.

- Soixante-seize pour cent (76 %) des parents ont introduit les œufs dans l'alimentation de leur enfant entre 7 mois et 12 mois, contre 3 % seulement avant l'âge de 6 mois.
- Trente-six pour cent (36 %) des parents ont introduit les arachides dans l'alimentation de leur enfant entre 7 mois et 12 mois; contre seulement 1 % avant l'âge de 6 mois; et 63 % des parents ont complètement banni les arachides de l'alimentation de leur enfant pendant sa première année de vie.

En revanche, 45 % des parents ont donné des produits à base de lait de vache à leur enfant avant 6 mois et 97 % avant 12 mois, en général sous la forme de préparations pour nourrissons à base de lait de vache.

## Comment cette recherche peut-elle être utilisée?

Les conclusions de la présente étude appuient les guides sur l'alimentation des nourrissons qui recommandent d'introduire certains aliments tels que les produits à base de lait de vache, les œufs et les arachides entre 4 mois et 6 mois.

Ces résultats représentent une nouvelle façon de penser, selon laquelle les aliments potentiellement allergènes ne devraient pas être évités, mais devraient au contraire être introduits précocement dans l'alimentation des nourrissons dans le but de réduire les risques d'allergie alimentaire plus tard.



ResearchSKETCHES est un programme du Réseau des allergies, des gènes et de l'environnement (AllerGen).

ResearchSKETCHES traduit les résultats des travaux de recherche financés par AllerGen sous forme de résumés simples et en langage clair accessible dans le but de diffuser les conclusions de ces recherches auprès d'un large public profane.

Pour communiquer avec nous :

 [info@allergen-nce.ca](mailto:info@allergen-nce.ca)

 @AllerGen\_NCE