

Comment introduire l'arachide dans l'alimentation de votre bébé

Les recherches ont démontré que retarder l'introduction d'aliments dans le régime des bébés ne permet pas d'écarter le risque d'allergies alimentaires. Santé Canada recommande exclusivement l'allaitement pendant les six premiers mois qui suivent la naissance du nourrisson, puis une introduction aux aliments solides à six mois lorsqu'il commence à montrer qu'il est prêt. Après avoir introduit des aliments riches en fer, vous pouvez proposer à votre bébé l'arachide ainsi que d'autres aliments allergènes parmi les plus fréquents (par exemple les œufs, les produits laitiers et les noix).

Conseils pour l'introduction de l'arachide dans l'alimentation de votre bébé

- Un bébé est généralement prêt à manger des aliments solides à six mois. Lorsqu'il est prêt, il est capable d'être en position assise avec peu de soutien, de tenir sa tête droite avec un bon contrôle du cou et ne repousse pas avec sa langue la cuillère qui est dans sa bouche. Votre bébé a besoin de fer à l'âge de six mois. **Tester d'abord si votre bébé est prêt pour les aliments solides en lui donnant les aliments riches en fer suivants avant de passer à l'arachide** : viande, poisson, œufs, tofu, haricots, lentilles et céréales fortifiées pour nourrissons.
- **Pour que l'introduction à l'arachide se fasse en toute sécurité, donnez à votre enfant ce mélange simple** :
 - mélangez deux cuillères à thé (10 ml) de beurre d'arachide crémeux ou en poudre avec 3 cuillères à thé (15 ml) ou plus d'eau, de lait maternel ou de préparation pour nourrissons jusqu'à obtenir un mélange homogène.
 - donnez une petite quantité de ce mélange à votre bébé.
 - si vous ne constatez aucun signe d'allergie*, donnez-lui ce qui reste du mélange.
- **Donnez du beurre d'arachide uniquement en journée, jamais le soir avant de coucher votre bébé.** Ceci vous permettra de voir plus facilement une réaction allergique. Habituellement, les signes d'une réaction allergique* apparaissent entre quelques minutes et deux heures après avoir mangé.
- **L'arachide ou toute autre noix entière présente un risque de suffocation pour votre bébé.** Ne pas en donner aux enfants de moins de quatre ans. Le beurre d'arachide croquant, une couche de beurre d'arachide crémeux trop épaisse ou le fait de le donner à la cuillère peuvent présenter un risque de suffocation pour votre bébé. N'appliquer qu'une fine couche de beurre d'arachide crémeux sur du pain, grillé ou non.



- Une fois le beurre d'arachide introduit dans l'alimentation de votre bébé, **continuez à lui en donner quelques fois par semaine** afin qu'il puisse y être exposé continuellement et ainsi continuer à le tolérer.

*Les signes d'une réaction allergique peuvent être modérés à sévères : urticaire, œdème (lèvres, yeux, langue, visage), toux, constriction de la gorge, nausée, vomissements, crampes, vertiges ou difficultés respiratoires. Si votre bébé a du mal à respirer ou présente tout autre symptôme d'allergie grave, composez le 911. Votre bébé a besoin d'une aide immédiate.

D'autres façons d'inclure l'arachide dans la nourriture de votre bébé

- Ajoutez du beurre d'arachide crémeux ou reconstitué en poudre à des céréales pour nourrissons, à un fruit en purée ou à un yogourt jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
- Utilisez du beurre d'arachide ou de la farine d'arachide pour les pâtisseries telles que les muffins et pains, ou pour les sauces, currys et sautés.
- Une collation au maïs soufflé aromatisée au beurre d'arachide (Bamba™) et d'autres produits similaires sont disponibles dans l'allée des produits internationaux de nombreuses épicereries.

Le saviez-vous?

Au Canada, la majorité des réactions allergiques sont le fait de 10 aliments :

- Arachides
- Noix (noix de cajou, amande, noix du Brésil, noisette, noix macadamia, noix de pecan, pignon, pistache, noix de Grenoble)
- Graines de sésame
- Lait de vache
- Œufs
- Moutarde
- Fruits de mer incluant le poisson et les crustacés (p.ex.: crevette, homard, écrevisse) et les mollusques (p.ex.: pétoncle, palourde, moule)
- Soja (p.ex.: tofu, edamame)
- Blé (p.ex.: pain, pâtes, céréales pour nourrissons)
- Sulfites – additif alimentaire (présent dans des aliments tels que les fruits secs, les céréales, les condiments, etc.)

Si vous avez d'autres questions portant sur l'arachide dans l'alimentation de votre bébé ou sur les allergènes alimentaires les plus fréquents, veuillez contacter :

- le médecin de votre bébé, un diététiste professionnel ou un fournisseur de soins de santé
- votre bureau de santé communautaire
- Dial-a-Dietitian

Plus de renseignements

- Allergies Alimentaires Canada – Introduction des aliments
<https://allergiesalimentairescanada.ca/vivre-avec-des-allergies/gestion-a-long-terme-des-allergies-alimentaires/parents-et-personnes-responsables/introduction-des-aliments/>
- Santé Canada – Allergies alimentaires
<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/allergies-alimentaires-et-intolerances-alimentaires/allergies-alimentaires.html>

Pour discuter **gratuitement** avec un diététiste professionnel, veuillez composer le :

Dial-a-Dietitian

1-877-830-2892

Composez le 204-788-8248 à Winnipeg

