

ALLERGIE ALIMENTAIRE OU INTOLÉRANCE ?

L'alimentation est une grande étape du développement du jeune enfant.

Entre diversification, découverte des goûts et textures... certaines inquiétudes peuvent apparaître, notamment autour des allergies alimentaires.

L'allergie alimentaire

C'est une réaction du système immunitaire à un aliment.
Le corps considère l'aliment comme un danger.

Symptômes possibles :

- Urticaire, plaques rouges
- Gonflement lèvres / visage
- Vomissements brutaux
- Difficulté respiratoire
- Malaise (rare mais grave)



Les symptômes apparaissent souvent rapidement (quelques minutes à 2h).

Une allergie alimentaire nécessite un diagnostic médical et un PAI en crèche.

L'intolérance alimentaire

Elle se manifeste par un trouble digestif, sans réaction du système immunitaire.
Exemple le plus connu : intolérance au lactose.

Symptômes :

- Ballonnements
- Diarrhée
- Gaz
- Douleurs abdominales

Les symptômes sont souvent progressifs.

Une intolérance est inconfortable mais non dangereuse immédiatement.

Les allergènes les plus fréquents chez l'enfant

- Lait de vache
- Œuf
- Arachide
- Fruits à coque
- Blé
- Soja
- Poisson
- Sésame

Diversification alimentaire et allergies

Les recommandations actuelles encouragent une diversification entre 4 et 6 mois révolus, selon l'avis du professionnel de santé. L'introduction progressive des aliments, y compris les allergènes, ne favorise pas les allergies. Au contraire, un retard injustifié pourrait augmenter le risque (cf. carnet de santé édition 2026).

Bonnes pratiques :

- Introduire un nouvel aliment à la fois
- Proposer de petites quantités au départ
- Observer les réactions
- Maintenir l'aliment dans l'alimentation s'il est bien toléré

En cas d'antécédents familiaux d'allergie sévère, un avis médical est recommandé avant introduction de certains aliments.

Le rôle de la crèche face aux allergies alimentaires

La crèche a un rôle essentiel dans la prévention et la sécurité alimentaire des jeunes enfants accueillis.

Lorsqu'une allergie est diagnostiquée par un médecin, un **Projet d'Accueil Individualisé (PAI)** est mis en place en collaboration avec la famille et les professionnels de santé. Ce document précise les aliments à exclure, les conduites à tenir et, si nécessaire, les traitements d'urgence. **Le règlement intérieur des crèches de la ville exige un panier repas porté par la famille en cas d'allergie alimentaire (cf. règlement intérieur des crèches et livret PAI en annexe).**

Les équipes veillent quotidiennement au respect strict des régimes alimentaires spécifiques. Les repas sont organisés de manière à éviter toute erreur ou contamination croisée, et une vigilance particulière est portée lors des temps de repas et d'activités impliquant des aliments.

Les professionnels sont formés par le référent santé, à reconnaître les signes d'une réaction allergique et savent réagir rapidement en cas de suspicion ou d'urgence. La sécurité de l'enfant est une priorité absolue. Des protocoles d'urgences sont d'ailleurs rédigés et validés par le médecin des crèches.

La communication entre la crèche et les familles est fondamentale. Toute modification du régime alimentaire ou de l'état de santé de l'enfant doit être signalée afin d'assurer un accueil adapté et sécurisé.

Enfin, la crèche accompagne les familles avec bienveillance, sans jugement, en favorisant **un climat de confiance et de coopération** autour de la santé de l'enfant.