

Allergènes alimentaires : feu vert pour l'introduction avant 1 an

Une étude du CHRU de Nancy établit que l'introduction précoce des principaux allergènes alimentaires dans l'assiette de bébé, contribue à réduire le risque de déclarer des allergies au cours de l'enfance.

À rebours de pratiques toujours répandues au sein des familles, une étude supervisée par l'INRAE (Centre de recherche en épidémiologie et statistiques (CRESS) – INRAE/Inserm/université Paris Cité) et impliquant l'Ined et le CHRU de Nancy vient de valider le principe de la diversification alimentaire chez le nourrisson pour prévenir l'apparition d'allergies. Les résultats de ces travaux scientifiques ont fait l'objet d'une publication dans la revue *Allergy* en juillet dernier.

Le Dr Amandine Divaret-Chauveau de l'Unité d'allergologie pédiatrique à l'hôpital d'enfants de CHRU a dirigé les recherches menées à Nancy par la Dr Tania Adam. Les chercheurs ont recueilli et analysé les données de santé de 6 662 enfants, de leurs 2 mois à leurs 5 ans, issus de la cohorte Elfe qui regroupe 18 000 indivi-

dus suivis depuis leur naissance. « Cette cohorte a pour but d'évaluer les déterminants précoces de la santé de l'enfant », indique Amandine Divaret-Chauveau.

Responsable de la Fédération d'Allergologie du CHRU de Nancy, elle et sa consœur se sont concentrées sur les déterminants des allergies. Amandine Divaret-Chauveau, spécialiste des allergies alimentaires, et Tania Adam ont eu pour objectif « d'évaluer l'influence des pratiques alimentaires dans la première année de vie sur le développement des différentes maladies allergiques : eczéma, asthme, rhinoconjonctivite, allergies alimentaires. »

Diversifier entre 4 et 6 mois

Leurs conclusions, robustes, bousculent les préconisations pédiatriques qui avaient encore cours il y a une vingtaine d'années et qui restent toujours ancrées dans les esprits. « Il y a eu des allées et venues dans les recommandations concernant l'âge auquel il fallait commencer la diversification alimentaire. Cela fait seulement une petite vingtaine d'années qu'on dit qu'il faut diversifier entre 4 et

6 mois. Beaucoup de données, aujourd'hui, montrent que le fait d'introduire précocement les allergènes dans la petite enfance réduirait le risque de développer des allergies à ces allergènes, en particulier », explique Amandine Divaret-Chauveau.

Un risque que doublé

À présent, il est donc clairement établi qu'il ne « faut pas retarder l'introduction des allergènes majeurs » dans l'assiette du nourrisson. « Ce qu'on a observé, c'est qu'introduire après l'âge de 10 mois plus de deux allergènes majeurs parmi les produits laitiers, l'œuf, le poisson et le blé, double le risque de développer des allergies alimentaires d'ici l'âge de cinq ans », rapporte Amandine Divaret-Chauveau pour qui le fait de manger de tout, très tôt, n'a pas la même incidence qu'une exposition à des allergènes naturellement présents dans l'air : « D'autres études révèlent que la voie orale va nous amener à tolérer des aliments qu'on va ingérer précocement, tandis que la voie cutanée (par contact de la peau avec des protéines alimentaires) va, au contraire, entraî-



Le Dr Tania Adam. Photo DR



Le Dr Amandine Divaret-Chauveau. Photo DR

ner une sensibilisation et amener à développer des allergies. »

Autre bienfait de cette diversification précoce, l'enrichissement du microbiote intestinal. « Plus on va être exposé à un grand nombre d'aliments, notamment des fibres, plus on va développer de bactéries dans nos intestins. Or, l'on sait que la diversification du microbiote est associée à une diminution du risque allergique », souligne Amandine Divaret-Chauveau. Enfin, il est également prouvé

maintenant que les excès hygiénistes font le lit des allergies : « Le fait d'être exposé assez tôt dans l'enfance à des microbes, peu agressifs, va développer le système immunitaire vers la voie de la défense anti-infectieuse et va endormir la voie de la défense contre soi (maladies auto-immunes) et contre les allergies », conclut l'allergologue. À retenir, au final, par les jeunes parents : tout se joue dans les mille premiers jours de l'enfant.

● **Thierry Fedrigo**