

RECOMMANDATIONS PRINCIPALES DE PREVENTION DE L'ATOPIE CHEZ L'ENFANT A RISQUE

AVANT ET PENDANT LA GROSSESSE

- Cesser de fumer
- Ne pas acquérir d'animal
- Aménager la chambre pour accueillir l'enfant : bien aérée, bien exposée, bien ventilée (ameublement simple, surfaces faciles à nettoyer : carrelage, lino, parquet vitrifié)
- Eviter de consommer des aliments allergisants (cacahuètes, noix, fruits exotiques, sésame) du paracétamol

DE LA NAISSANCE à 4-6 MOIS

- Encourager l'allaitement maternel.
- Conseiller à la mère qui allaite d'éviter les aliments allergisants : proscrire les cacahuètes, fruits exotiques, noix, sésame .
- Si un eczéma apparaît alors que l'enfant est au sein, se poser la question d'une allergie alimentaire : consulter un allergologue.
- En cas d'allergie au lait de vache prouvée, donner un lait spécialement conçu pour les allergiques au lait de vache (hydrolysats de protéines).
- PROSCRIRE le tabagisme passif même minime
- Eviter les surexpositions aux allergènes de l'environnement (pas d'animaux domestiques, literie synthétique, housses anti-acariens et acaricides).

A PARTIR DE 6 MOIS

- Lait 2ème âge sans arôme.
- Diversification alimentaire très progressive (proposer un aliment pendant 1 ou 2 semaines, puis un autre). **Important, pas d'œuf ni de poisson avant l'âge de 1 an :**
 - **Légumes** (frais) : tous sauf les légumes de la famille des crucifères (choux, navets) et tomate.
 - **Fruits** (pomme, poire) : pas de fruits exotiques (kiwi, baanane, fruits de la passion), pas de petits pots contenant des mélanges de fruits exotiques.
 - **Céréales** : sans gluten, sans arômes.
 - **Produits laitiers** simples sans arômes.
 - **Viandes** : bœuf, poulet, jambon.
 - **Féculents** : pain, pâtes, pomme de terre à 7-8 mois.
 - **Matières grasses** : beurre et huiles végétales (olive, maïs) après 8 mois. Pas d'huile d'arachide, ni huile de noix, ni même de tournesol.
 - **Boissons** : eau, pas de boissons sucrées.
- PROSCRIRE le tabagisme passif même minime
- Eviter les surexpositions aux allergènes de l'environnement (pas d'animaux domestiques, literie synthétique, housses anti-acariens et acaricides).

APRES 1 AN

- Lait de croissance.
- Jamais de fruits secs oléagineux jusqu'à 4-5 ans (cacahuète, noix, noisette, amande, pistache, toutes les noix exotiques) éviter les pains spéciaux (sésame).
- PROSCRIRE le tabagisme passif même minime.
- Eviter les surexpositions aux allergènes de l'environnement (pas d'animaux domestiques, literie synthétique, housses anti-acariens et acaricides).

Prévention du risque atopique et des symptômes d'asthme

Après la grossesse

Pendant la grossesse

- **TABAGISME** ++ maternel
- **Médicaments** : éviter le paracétamol
- **Alimentation maternelle** : effet protecteur des anti-oxydants (vit E et vit C) sénéciun, produits laitiers

- **Polluants** : tabagisme passif,
- **Infections virales** (VRS)
- **Allaitement maternel, et laits à hydrolysats poussés**
- **Diversification alimentaire** (retarder l'introduction des allergènes à risques)
- **Évictions d'allergènes** (acariens ++, animaux +...)
- **Polluants atmosphériques** (diesel)
- **Traitements précoces de l'hyperréactivité bronchique**:
 - Corticoïdes inhalés
 - Désensibilisation (rhinite allergique ++)

Prévention du risque atopique et des symptômes d'asthme

Dépister les familles à risques : influence de l'hérédité

Le risque (en %) pour qu'un enfant présente une manifestation clinique d'atopie est augmenté en présence d'une atopie familiale (d'après Bousquet et Kjellman, 1986)

