

Recommandations sur l'âge d'introduction du gluten

Il faut idéalement introduire le gluten entre 4 et 7 mois révolus, en faible quantité. L'allaitement maternel lors de l'introduction du gluten, et l'augmentation de la durée de l'allaitement maternel ont été associés à un risque réduit de développer une maladie cœliaque*. Il ne ressort pas des études si l'allaitement retarde l'apparition des symptômes ou offre une protection permanente contre la maladie.(1)

(1)Source : *Journal of pediatric Gastroenterology and Nutrition*, 2008 D'après les recommandations de la Société Européenne de Gastroentérologie, d'Hépatologie et de Nutrition Pédiatrique, et Société Nord Américaine de Gastroentérologie d'Hépatologie et de Nutrition Pédiatrique

*Akobeng AK, Ramanan AV, Buchan I, Heller RF. Effect of breast feeding on risk of coeliac disease: a systematic review and meta-analysis of observational studies. *Arch Dis Child* 2006; 91: 39-43.

« Par ailleurs il n'est plus recommandé de retarder l'introduction des aliments les plus allergéniques comme le céleri, le gluten, le poisson et l'œuf chez les nourrissons ayant un terrain familial atopique, ni de repousser l'introduction des fruits rouges et des oranges, au vu des récentes données sur la notion de « fenêtre de tolérance » pour les aliments autres que le lait, située actuellement entre 4 et 6 mois. Une diversification plus précoce ou plus tardive compromettrait les possibilités d'acquisition d'une tolérance allergiques vis-à-vis des aliments. Seul le comité de nutrition de la Société Française de Pédiatrie, à la différence des recommandations européennes de l'ESPGHAN et nord-américaines, préconise pour les enfants à risque allergique (allergies avérées chez un des parents ou dans la fratrie) une diversification après l'âge de 6 mois et une introduction retardée par précaution au-delà de l'âge de 1 an des aliments à fort pouvoir antigénique sans intérêt nutritionnel particulier (kiwi, céleri, arachide, fruits à coque, crustacés). » PEDIADOC.fr

Remarque : l'allaitement maternel exclusif est recommandé pendant 4 mois révolus et idéalement jusqu'à 6 mois révolus.