

# Présentation des allergènes alimentaires



## Introduisez les allergènes sous des formes sûres et adaptées à l'âge dès le début de la diversification alimentaire

C'est particulièrement important pour les bébés à haut risque, par exemple avec des antécédents familiaux d'allergies ou d'eczéma – une introduction précoce peut aider à réduire le risque d'allergies alimentaires.



**Produits laitiers**  
(petits volumes mélangés à d'autres aliments comme les céréales)

**Beurre de cacahuète lisse mélangé à la bouillie ou au yaourt**

**Œuf dur bien cuit**  
(écrasé ou en morceaux mous)

## Introduisez des allergènes

Un à la fois, en petites quantités, et dans des textures adaptées, et proposez les ensuite de manière régulière. Si votre bébé a de l'eczéma sévère ou en présence d'antécédents familiaux de maladies allergiques sévères, consultez d'abord un professionnel.

