

Les enfants peuvent-ils manger des fraises?



Les fraises, petits fruits sucrés et juteux, sont particulièrement appréciées des bébés et des enfants en bas âge. Mais que se passe-t-il lorsque la bouche et la gorge de l'enfant commencent soudainement à gonfler, que des bulles apparaissent sur ses lèvres ou que ses fesses deviennent rouges?

Cette réaction physique aux fraises, mais aussi aux abricots, aux framboises, aux groseilles, aux myrtilles ou encore aux pommes, est ce que l'on appelle une pseudo-allergie. On la qualifie de «pseudo» allergie, car, contrairement à une vraie allergie, le système immunitaire n'est pas touché. De nombreuses substances naturellement présentes dans les aliments peuvent provoquer de telles réactions pseudo-allergiques. Dans le cas de la fraise, il s'agit des salicylates. Les troubles seront plus ou moins forts selon la quantité consommée; il est possible de déterminer quelle quantité le corps tolère en faisant des tests progressifs.

À partir de quel âge les bébés peuvent-ils manger des fraises?

Les fruits crus peuvent être utilisés dans les bouillies pour les bébés de six mois et plus. L'Institut de recherche en nutrition infantile de Dortmund (FKE) recommande d'utiliser des fruits frais de saison bien mûrs ou écrasés. Si l'enfant tolère bien les pommes et les poires crues, il pourra alors aussi goûter sa première fraise. Il est recommandé de commencer par une petite fraise et d'observer la réaction de

l'enfant. Si aucun trouble n'apparaît dans les jours suivants, vous pouvez progressivement augmenter la quantité. Pour les enfants sensibles, il est préférable de commencer par cuire les nouvelles variétés de fruits, car la plus grande partie des allergènes disparaissent au cours de la cuisson. Il est donc possible qu'un enfant réagisse aux fraises crues, mais tolère bien les fraises cuites.



Réponses à vos questions nutritionnelles

Vous avez des questions sur le lait et les produits laitiers, ou sur l'alimentation saine en général? Profitez du service de conseils de Swissmilk, par téléphone ou par courriel: 031 359 57 58, nutrition@swissmilk.ch