



## Série « La psychologie peut vous aider » : L'anxiété liée aux allergies alimentaires chez les enfants

### Les allergies alimentaires : de quoi s'agit-il?

Si votre enfant a une allergie alimentaire, son système immunitaire traite par erreur une substance particulière contenue dans un aliment comme si elle était dangereuse, et réagit en déclenchant une réaction allergique. Près de 500 000 enfants canadiens de moins de 18 ans souffrent d'une allergie alimentaire (Soller et coll., 2015). La gravité des réactions allergiques aux aliments est imprévisible, et les symptômes peuvent varier, se manifestant par des démangeaisons, de l'urticaire, voire par une réaction anaphylactique. L'anaphylaxie est une réaction potentiellement mortelle qui peut affecter différentes parties du corps. Les aliments sont l'une des causes les plus courantes de l'anaphylaxie chez les enfants.

Selon Santé Canada, les « allergènes alimentaires prioritaires » ou les allergènes les plus courants sont les œufs, le lait, les arachides, le poisson, les crustacés (p. ex., homard, crevette) et les mollusques (p. ex., pétoncles, palourdes), le sésame, le soja, les noix, le blé et le triticales (hybride de blé et de seigle), et la moutarde.

Il n'existe actuellement aucun remède aux allergies alimentaires; c'est pourquoi elles sont considérées comme une maladie chronique, qui nécessite une prise en charge à long terme.

### Anxiété et allergie alimentaire

Certains des symptômes physiques d'une réaction allergique (p. ex., difficulté à respirer, vertiges, étourdissements, sensations de panique, douleurs abdominales, diarrhée, nausées, vomissements) sont parfois très semblables à ce que nous ressentons lorsque nous sommes anxieux. En raison de ces similitudes, l'enfant peut avoir de la difficulté à dire s'il se sent mal parce qu'il a consommé un aliment auquel il est allergique ou s'il éprouve des symptômes d'anxiété, lesquels ne menacent pas sa vie.

La prise en charge d'une allergie alimentaire exige beaucoup de sensibilisation et de vigilance. L'exposition à un aliment auquel vous êtes allergique comporte un risque et peut avoir des conséquences importantes sur la santé. En même temps, manger et boire sont des activités essentielles, que nous devons faire chaque jour pour rester en bonne santé; elles ne peuvent donc pas être évitées! Dans une certaine mesure, l'anxiété aide la personne allergique à rester sur ses gardes et à se protéger; mais, si elle est trop forte, l'anxiété peut nuire à son bonheur et à son fonctionnement de tous les jours.





## **Si une certaine anxiété est souhaitable (et même utile!), comment savoir quand l'anxiété liée aux allergies alimentaires devient un problème?**

Pour assurer la sécurité des enfants, la vigilance à l'égard de l'exposition aux allergènes alimentaires est très importante; c'est pourquoi une certaine anxiété est souhaitée. Toutefois, lorsque l'anxiété commence à interférer de manière significative avec la participation de votre enfant à des activités adaptées à son âge ou affecte son comportement, elle est considérée comme un problème. Par exemple, la crainte d'avoir un contact avec un allergène peut conduire certains enfants à modifier radicalement leur comportement afin d'essayer d'éviter carrément ce risque. Les parents doivent prêter attention aux changements qui pourraient indiquer que l'anxiété de leur enfant est problématique.

## **Quels types de comportements pourraient indiquer que mon enfant a besoin de soutien professionnel?**

- Refus d'aller à l'école ou opposition extrême pour ne pas y aller le matin
- Refus de participer à des activités parascolaires (p. ex., fêtes d'anniversaire, goûters, cours à l'extérieur de la maison)
- Devenir « collant » ou accaparant ou éprouver de la détresse à l'idée d'être loin de ses parents ou des personnes qui s'occupent de lui
- Lecture excessive des étiquettes ou trop grand nombre de questions pour savoir si les aliments sont sans danger
- Lavage excessif des mains
- Restrictions extrêmes et inutiles de certains aliments et boissons
- Modification importante de l'humeur, du sommeil ou d'autres comportements

Souvent, les parents qui doivent composer avec une allergie alimentaire se préoccupent énormément de la sécurité de leur enfant et éprouvent parfois beaucoup de stress, car cela nécessite une planification et une vigilance constantes pour prévenir l'exposition aux allergènes. Les parents doivent informer les personnes qui s'occupent des enfants à l'école et dans d'autres milieux sur la façon de protéger leur enfant (et ensuite, faire confiance à ces adultes pour mettre en place les procédures de sécurité nécessaires).

Il est important de garder à l'esprit que votre enfant apprend de vous et imite vos comportements; ainsi, un fort niveau d'anxiété et de stress chez les parents peut avoir des répercussions négatives sur les enfants. Si vous pensez passer beaucoup de temps à vous inquiéter de l'allergie de votre enfant et du danger qu'elle représente, et que cela a un impact sur votre comportement ou votre capacité à fonctionner à la maison ou au travail, la consultation d'un psychologue spécialisé dans le traitement de l'anxiété chez les adultes pourrait être bénéfique.





## Comment les psychologues peuvent-ils aider les enfants et leurs familles, qui vivent beaucoup d'anxiété par rapport à leur allergie alimentaire?

Les psychologues peuvent aider à la prise en charge de nombreux aspects de l'anxiété liée à une allergie alimentaire.

### Thérapie cognitivo-comportementale (TCC)

La TCC est un traitement qui a fait l'objet de beaucoup d'études et qui se révèle efficace dans le traitement de l'anxiété chez les enfants et les jeunes. La TCC est la plupart du temps utilisée avec les enfants de huit ans ou plus, mais elle peut aussi être modifiée (en mettant l'accent sur la participation des parents) pour les enfants plus jeunes, même ceux d'âge préscolaire. La TCC peut aider votre enfant à comprendre la relation entre l'anxiété et les pensées et les comportements inutiles. Ensuite, votre enfant peut apprendre des façons d'appréhender les situations difficiles d'une manière plus réaliste et gérable. Votre enfant peut également apprendre des stratégies qui les aideront à reconnaître les symptômes physiques de l'anxiété et à y faire face.

À l'aide de ces stratégies, votre enfant peut alors s'entraîner à faire des activités qu'il craint (comme aller à des goûters ou manger quelque chose après avoir vérifié l'étiquette quelques fois au lieu de plusieurs fois) en y allant progressivement, et de manière sécuritaire. Appelée *exposition comportementale*, cette stratégie est une composante importante du traitement de l'anxiété. Les psychologues peuvent consulter d'autres professionnels de la santé (p. ex. allergologue, infirmière, diététiste) pour en savoir plus sur les allergies et pour élaborer un plan de traitement qui sera sécuritaire et adapté aux besoins particuliers de votre enfant.

La TCC est aussi souvent utilisée avec les adultes pour traiter l'anxiété, lorsque celle-ci s'accompagne d'inquiétudes irréalistes et nuit au fonctionnement quotidien. Grâce à cette approche thérapeutique, les parents et les personnes qui s'occupent des enfants peuvent apprendre à reconnaître les schémas de pensée peu utiles au sujet de l'allergie alimentaire de leur enfant, apprendre des façons de gérer leur propre anxiété de manière plus constructive et réduire la perturbation du fonctionnement quotidien causée par l'anxiété liée à l'allergie.

### Développement de l'autonomie face à son allergie

Les psychologues peuvent également aider l'enfant à développer son autonomie et à se responsabiliser face à son allergie (p. ex., aider l'enfant à être à l'aise de poser des questions sur les ingrédients alimentaires et les étiquettes ou à refuser de manger des aliments qui peuvent le mettre en danger). Ces compétences sont importantes pour augmenter son indépendance; elles sont également importantes considérant que les enfants qui ont une allergie alimentaire sont souvent victimes d'intimidation (Lieberman et coll., 2010).





## Immunothérapie par voie orale

Il se peut que les familles qui envisagent la possibilité d'utiliser l'immunothérapie par voie orale (ITO) – un traitement potentiel pour certaines personnes souffrant d'allergie alimentaire – ou qui y ont recours aient besoin de soutien psychologique. Administrée sous supervision médicale, l'ITO est un traitement qui consiste à faire consommer à la personne de petites quantités de l'aliment auquel elle est allergique (son allergène) dans un milieu clinique ou hospitalier, et à domicile. La quantité d'allergène alimentaire administrée augmente graduellement, jusqu'à ce que la personne puisse manger une certaine quantité de l'aliment sans avoir de réaction, tant qu'elle suit ce traitement. Cela permettra de la protéger en cas d'exposition accidentelle à l'allergène alimentaire.

Dans le cas de l'ITO, les familles doivent composer avec la crainte d'exposer l'enfant à un aliment dont l'ingestion peut être fatale et la restriction complète de l'exposition à l'allergène, jusqu'à encourager l'enfant à manger de petites quantités de ce même aliment de manière contrôlée. Naturellement, cela peut faire augmenter l'anxiété chez tous les membres de la famille. Les psychologues peuvent aider les familles à prendre des décisions concernant la nécessité de suivre ou de poursuivre un traitement qui est susceptible de changer la vie des personnes qui le suivent. Ils peuvent également aider l'enfant, ses parents ou les personnes qui s'en occupent, à apprendre des techniques utiles pour gérer l'anxiété qu'ils pourraient éprouver pendant le traitement.

## Trouver l'équilibre

Les personnes souffrant d'allergie alimentaire doivent faire des efforts pour éviter les aliments qui déclenchent une réaction allergique tout en maintenant une bonne qualité de vie. Un psychologue peut aider les familles à trouver un équilibre entre les comportements et les mesures à adopter pour se protéger ou pour réagir en cas d'exposition (p. ex. éviter l'allergène alimentaire, avoir un plan d'urgence, porter un auto-injecteur d'épinéphrine tel qu'un EpiPen®, selon l'âge de l'enfant) et la participation aux activités importantes pour la famille.

## Où puis-je obtenir plus d'information?

### 1. Consultez les sites Web suivants pour obtenir plus d'informations :

- [Gérer l'anxiété et se sentir en confiance \(site Web d'Allergies Alimentaires Canada\)](#)
- [Allergy's High Anxiety: How to Tame Kids' Fears of Food Reactions \(Allergic Living article\)](#)

### 2. Consultez un psychologue agréé pour savoir si une intervention psychologique peut vous aider, vous et votre famille. Les associations provinciales et territoriales de psychologues, et certaines associations municipales de psychologues offrent des services d'aiguillage. Pour connaître les noms et les coordonnées des associations provinciales et territoriales de psychologues, veuillez vous rendre à l'adresse <https://cpa.ca/fr/public/unpsychologue/societesprovinciales/>





## Références

- Lieberman, J. A., C. Weiss, T. J. Furlong, M. Sicherer et S. H. Sicherer (2010). « Bullying among pediatric patients with food allergy. » *Annals of Allergy, Asthma & Immunology*, volume 105, 282-286.
- Soller, L., M. Ben-Shoshan, D. Harrington, M. Knoll, J. Fragapane, L. Joseph, et A. E. (2015). « Adjusting for nonresponse bias corrects overestimates of food allergy prevalence. » *The Journal of Allergy and Clinical Immunology: In Practice*, volume 3, 291-293.

La présente fiche d'information a été rédigée pour la Société canadienne de psychologie par la D<sup>re</sup> Joanne Gillespie, du Centre de soins de santé IWK, et révisée par Allergies Alimentaires Canada.

Date : mars 2020

Votre opinion est importante! Si vous avez des questions ou des commentaires sur les fiches d'information de la série « La psychologie peut vous aider », veuillez communiquer avec nous : [factsheets@cpa.ca](mailto:factsheets@cpa.ca).

Société canadienne de psychologie  
141, avenue Laurier Ouest, bureau 702  
Ottawa (Ontario) K1P 5J3  
Tél. : 613-237-2144

Numéro sans frais (au Canada) : 1-888-472-0657

