



# Je suis allergique aux protéines de lait



Document donné par (tampon) :

Pour éviter toute réaction allergique, il convient de mettre en place l'éviction **du lait de mammifère (vache, brebis, chèvre, bufflone, jument, ânesse...)**, des aliments ou des préparations contenant **lait, fromages, yaourts, desserts lactés, suisses, crème, beurre...**

Ce document a été élaboré par **ALLERGODIET**, groupe de travail de la **Société Française d'Allergologie**, il vous présente des conseils pour limiter les risques d'exposition accidentelle.

## Comment repérer le lait dans les produits alimentaires ?



Le lait fait partie des 14 **Allergènes à Déclaration Obligatoire** appelés **ADO**, il est facilement **identifiable** :

- **Pour les produits préemballés** : la présence de lait **doit figurer obligatoirement dans la liste des ingrédients** de manière distincte (en **gras**, ou en *italique*, ou en MAJUSCULE, ou de **couleur différente** ou **souligné**).

Malgré tout pour certains ingrédients issus du lait, il est possible de retrouver les mentions : **« beurre, babeurre, lactosérum, fromage, crème, protéines de lait »**.

### Exemples en image :

Ingrédients : Sucre, pâte de cacao, beurre de cacao, émulsifiant (lécithines de soja), arôme, **lait écrémé en poudre.**

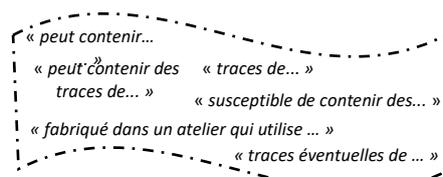
Ingrédients: Viande de porc 70% (dont jambon 45%), eau, fibre de chicorée, **LACTOSERUM**, sel, **protéines de LAIT**, dextrose de maïs, fibre de BLE, levure, arômes (CELERI, BLE), protéine de pois, colorant : carmin ; antioxydant : isoascorbate de sodium ; conservateur : nitrite de sodium ; ferment, fumée. Peut contenir : œuf, soja.

**Ne pas se fier uniquement à la dénomination de vente, ni à la photo sur l'emballage !  
Toujours, vérifier la liste des ingrédients ! Le lait se retrouve TRES SOUVENT masqué dans un produit dans lequel nous ne l'attendons pas !**

- **Pour les produits non préemballés** (aliments ou repas servis au restaurant, cantine, traiteur, boulanger, restauration rapide...): depuis 2015, une réglementation impose aux professionnels **l'indication par écrit et à proximité du produit concerné, de la présence des 14 ADO** (Allergènes à Déclaration Obligatoire) **dont le lait**, de façon à ce qu'il n'existe aucun doute pour le consommateur. Vous pouvez demander à avoir accès à ces informations. *Réglementation européenne « INCO » (n°1169/2011)*

## L'étiquetage de précaution (« les traces... ») sur l'étiquette des aliments, qu'est-ce que j'en fais ?

**La consommation des produits portant la mention « traces » est autorisée dans la grande majorité des cas car cet étiquetage n'est pas clairement réglementé.**



## Qu'en est-il du lactose ?

Le lactose est autorisé sauf avis contraire de votre allergologue. Le lactose est un glucide (« sucre ») du lait, non allergisant s'il est pur (= sans protéine).

## Qu'en est-il des bactéries lactiques ou ferments lactiques ?

Les bactéries lactiques ou ferments lactiques ou acide lactique (E270) ne présentent pas de risque car ce sont des bactéries de fermentation qui ne contiennent pas de lait.

## Dans quels produits j'en trouve ?

Cette liste d'exemples ne peut être considérée comme exhaustive, étant donné le changement fréquent de composition des produits et l'apparition de nouveautés (nouvelles marques, nouvelles compositions,...). C'est pourquoi, **il est indispensable de vérifier la liste des ingrédients, lors de chaque achat et avant toute consommation.**

**Lait** sous toutes les formes : entier, demi-écrémé, écrémé, en poudre, concentré.  
**Fromages, yaourts, fromage blanc, petits suisses, boissons lactées** (lait cacao, lait fraise, à base de jus de fruits...)  
**Boissons à base de lait fermenté** (kéfir, koumis).  
**Crème fraîche, chantilly, beurre.**  
**Entremets lactés** : pudding, flan, crème dessert, milkshake, crème glacée, crème pâtissière...  
**Vérifier la composition : margarine, sauce vinaigrette industrielle**



Dérivés du lait



Dans les plats cuisinés et chocolats...

**Plats cuisinés à base de légumes, de viandes, de poissons, ... contenant beurre, crème, lait ou fromage** (béchamel, gratins, pizza, lasagnes, quiches, œuf brouillé, croquettes de viande ou poisson, fast-food, hot-dog ...)  
 Certaines **charcuteries** (saucisson, saucisse, ...)  
**Veloutés, soupes et potages** à base de crème, lait ou fromage. **Purées** préparées, en flocons.  
 Vérifier la composition des pains de mie, à toast, blinis, chips et biscuits apéritifs.  
**Chocolat au lait, chocolat blanc, pralines, crêpes, galettes, pâtisseries, viennoiseries, pain au lait, brioche, pain viennois, pain brioché...**  
 Vérifier la composition : Bonbons, chocolat noir, chocolat en poudre, biscuits, caramel, masspain, préparations pour gâteaux, sorbet...

Céréales infantiles, petits pots de légumes, petits pots de compote, biscuits...



Alimentation infantile

Remarque : penser à vérifier également la liste d'ingrédients des médicaments et des produits cosmétiques.

## Comment substituer le lait infantile ?

**En l'absence d'allaitement maternel ou en complément** : il existe des formules infantiles sans protéines de lait de vache (appelées aussi substituts) à base d'hydrolysat de protéines de lait de vache ou de riz ou à base d'acides aminés.

Ces formules permettent de couvrir parfaitement les besoins nutritionnels de l'enfant.

Elles sont délivrées en pharmacie avec une prescription médicale. **Votre médecin vous conseillera et vous les prescrira.**

### Le Savez-vous ?

En cas d'allaitement maternel  
 Il est conseillé à la maman de ne pas faire une éviction systématique du lait. Parlez-en à votre médecin.

**Ne pas remplacer l'hydrolysat ou la formule d'acides aminés par une boisson végétale** à base de riz, avoine ou coco (voir paragraphe suivant). Ces derniers peuvent être introduits dans les préparations familiales mais ne sont pas adaptées aux besoins nutritionnels de votre enfant.

# Que faire si mon enfant ne veut plus boire son hydrolysé (hydrolysé = lait sans protéines de lait) et comment remplacer les yaourts, le fromage, la crème et le beurre ?

☞ **Pour les biberons** : Pensez à utiliser des **farines infantiles sans lait, aromatisées** pour varier le goût

☞ **Pour remplacer les laitages** (yaourt, petit suisse,...) :

## En 1<sup>ère</sup> intention :

- Préparer des desserts en épaississant son hydrolysé avec des céréales infantiles sans lait (voir exemples ci-dessous) jusqu'à obtenir une texture adaptée à la consommation à la cuillère
- Vous pouvez aussi préparer des desserts avec son hydrolysé en épaississant avec de la fécule de maïs + cuisson rapide (Bouillie au chocolat ou vanille ou caramel ou banane ou fraise)
- Il est possible d'incorporer 1 à 3 cuillères mesures de son hydrolysé dans les purées de légumes, potages ...
- Néocate SPOON (sur prescription médicale) : poudre sans protéines de lait permettant de réaliser des « yaourts » pouvant être consommés à la cuillère.

**Recette pour 2 Bouillies :**  
**Mélanger**  
180 ml d'eau + 6 mesures d'Hydrolysé + 10 g de Fécule de maïs + arôme au choix +/- 10 g de sucre  
**Cuire à la casserole en remuant**  
pendant 5 à 10 min jusqu'à obtenir une texture crème

## En 2<sup>ème</sup> intention : si votre bébé n'a pas adhéré aux solutions ci-dessus et si possible seulement après 1 an

- Remplacer le yaourt ... par un dessert infantile sans lait disponible en pharmacie (ex : Modilac Mon premier dessert sans lait, Picot Peptijunior Dessert sans lait) ou par un dessert végétal enrichi en calcium à base de coco, amande, avoine, riz (ex : Andros®, A Bicyclette®, Alpro®, Materne Onctueux végétal® ...).

☞ **Pour cuisiner, comment remplacer le fromage, le beurre et la crème en cuisine ?**

- Fromages : il existe désormais des « fromages végétaux » à base de pâtes d'amidon aromatisé façon cheddar, pâte persillée, mozzarella,... appelés « vomages ou fauxmages » (peu disponibles actuellement en grande surface mais plutôt sur internet...)
- Beurre → remplacer par des huiles végétales variées
- Crème → remplacer par de la « crème » de coco ou avoine ou riz ou soja
- Lait → jus végétaux

## Comment choisir les jus et desserts végétaux ?

Pour l'enfant comme pour l'adulte, il est conseillé d'utiliser les jus végétaux et les desserts végétaux enrichis en calcium. Il existe dans le commerce des desserts au « lait » d'amande, avoine ou coco enrichis en calcium (au minimum 100 mg de calcium pour 100 g)

\*La consommation de jus et desserts à base de soja est à éviter chez l'enfant de moins de 3 ans en raison du risque de présence de phyto-œstrogène (potentiel perturbateur endocrinien).

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 ml	
Energie	200 kJ / 47 kcal
Matières grasses	1,0 g
dont	
•acides gras saturés	0,1 g
Glucides	9,5 g
dont	
•sucres	3,3 g
Fibres alimentaires	0,0 g
Protéines	0,1 g
Sel	0,09 g
Vitamines:	
•D2	0,75 µg*
•B12	0,38 µg*
Sels minéraux:	
•Calcium	120 mg*

\* 15% des valeurs nutritionnelles de référence.



## Quelques biscuits sans lait du commerce



Vérifier bien la liste des ingrédients car elle peut changer

Mon premier boudoir Blédina®

Boudoir Picot® (disponible uniquement en pharmacie)

Barquette de Lulu confiture Lu®

Petit brun extra Lu®

Speculoos Lotus®

Palmito Lu®

Biscuits rose de Reims®

Savane Le classique Brossard®

Savane tout chocolat Brossard®

Coqueline confiture Lu®

Oréo Classique®

Gaufre de liège perle de sucre

Lotus®

Brioche Tressée Harry's® (nature ou pépites de chocolat)

## Exemples de céréales infantiles sans lait :



Vérifier bien la liste des ingrédients car elle peut changer

• Blédine vanille BLEDINA®, dès 6 mois

• P'tite Céréale au cacao NESTLÉ®, dès 6 mois

• Céréales infantiles à la vanille BABYBIO®, dès 6 mois

• Mes premières céréales bio dès 4/6 mois HIPP®

# Quizz : Je mange ou je ne mange pas ?

Entourer la bonne réponse 👍 : je peux et 👎 : je ne peux pas



Ingrédients :  
Crème, lactase,  
stabilisant  
carraghénanes.

👍 👎

A



Ingrédients : de savoureuses pommes de terre 27,8 % - de l'eau de cuisson - des carottes 19,6 % - des petits pois 8,00 % - des haricots verts 8,00 % - de la viande de poulet 8,00 % - des oignons - des poireaux 1,50 % - un filet d'huiles végétales (colza, tournesol) - une pointe de muscade

👍 👎

B



Ingrédients : Huiles végétales non hydrogénées (colza, coco, tournesol, lin), eau, sel 0,5%, émulsifiants (lécithine, mono et diglycérides d'acides gras), arômes naturels, thiamine (vitamine B1), vitamines A et D.

👍 👎

C



Ingrédients : Viande séparée mécaniquement de poulet et peau de poulet (75%), eau, LACTOSE, sel, protéines de pois, arômes (BLE), dextrose, antioxydant : isoascorbate de sodium ; conservateur : nitrite de sodium ; ferment. Peut contenir : lait.

👍 👎

D



Ingrédients : Légumes 54,5% (carottes 30%, pommes de terre 21,5%, oignons), eau de cuisson, CABILLAUD 8,8%, semoule de riz, huile de colza, LAIT écrémé en poudre, jus de citron concentré.

👍 👎

E

Réponses : A : je ne peux pas ; B : je peux ; C : je peux ; D : je peux ; E : je ne peux pas



## Situations à risque ?

### Où et quand faire particulièrement attention ?



**Restauration à table**  
Restaurant gastronomique ou traditionnel de cuisine française ou étrangère, cafétéria, fast food,...



**Restauration nomade**  
Stand de marché, de foire, food truck, snack, boulangerie...



**Restauration collective**  
A l'école, au travail, en établissement de santé...



**Restauration festive**  
Cercle familial, amical ou professionnel, goûter d'anniversaire, apéritif, cocktail...

**IMPORTANT = PREVENIR systématiquement l'entourage** de la personne allergique : assistante maternelle, enseignant, personnel encadrant, amis, famille, ... Dès qu'il y a une nouvelle personne dans l'entourage s'assurer qu'elle est au courant de l'allergie (enseignant remplaçant, nouvel animateur, nouveau professeur...)

## À l'étranger : Allergie / Lait



Anglais : Allergy/Milk	Allemand : Allergie/Milch	Espagnol : Alergia/Leche
Italien : Allergia/Latte	Portugais : Alergia/Leite	Arabe : حساسية / Halib