



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**.

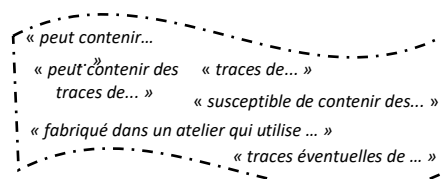
Ingrédients: Viande de porc 70% (dont jambon 45%), eau, fibre de chicorée, **LACTOSERUM**, sel, **protéines de LAIT**, dextrose de maïs, fibre de BLE, levure, arômes (CELERI, BLE), protéine de pois, colorant : carmin ; antioxydant : isoascorbate de sodium ; conservateur : nitrite de sodium ; ferment, 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 adaptés 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^{ère} 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^{ème} 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