



Pour éviter toute réaction allergique, il convient de mettre en place l'éviction des aliments ou de préparations contenant du lait de mammifère (vache, brebis, chèvre, bufflonne, jument, ânesse...). Ce document élaboré par **ALLERGODIET**, groupe de travail de la **Société Française d'Allergologie**, vous présente des conseils pour limiter les risques d'exposition accidentelle.

Coordonnées du professionnel de santé

COMMENT REPÉRER LE LAIT DANS LES PRODUITS ALIMENTAIRES ?



Le lait fait partie des **14 Allergènes à Déclaration Obligatoire (ADO)**, il est **facilement identifiable**.

• Pour les produits préemballés :

Sa présence 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). Eviter les produits contenant dans la liste des ingrédients les mentions : « **beurre, babeurre, lactosérum, fromage, crème, protéines de lait, matière grasse de lait anhydre** »



Ingrédients : Viande de porc 73,9% (dont jambon de porc 56,8%), Eau, Fibre de chicorée, Sel, Sucre, **PROTÉINES DE LAIT**, Fibre de BLÉ, Isolat de protéines de pois, Levure, Arômes, Antioxydant : isoascorbate de sodium, Conservateur : nitrite de sodium, Ferments.

Ingrédient : Sucre, pâte de cacao, **matière grasse de LAIT anhydre**, graisses végétales (palme, karité), **LAIT écrémé en poudre**, NOISETTES, cacao maigre en poudre, beurre de cacao, LACTOSE, émulsifiant : lécithines (SOJA), arôme naturel de vanille. Cacao : 43% minimum dans le chocolat noir.

Traces éventuelles d'autres FRUITS A COQUE et de céréales contenant du GLUTEN.



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 surtout masqué dans un produit dans lequel nous ne l'attendons pas ...



Bon à savoir :

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

- 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 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.

« peut contenir... » « traces éventuelles... » « traces de... » « fabriqué dans un atelier qui utilise »...

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 et dérivés :

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, koumiss). **Crème fraîche, chantilly, beurre.**

Entremets lactés : pudding, flan, crème dessert, milkshake, crème glacée, crème pâtissière..

Vérifier la composition : margarine, sauce vinaigrette industrielle.



Produits du commerce :

Plats cuisinés : à base de légumes, de viandes, de poissons, ... contenant beurre, crème, lait ou fromage (béchamel, gratin, pizza, lasagne, quiche, œuf brouillé, croquette 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.

Certains pains de mie, baguettes industrielles, toasts, blinis, chips et biscuits apéritifs.

Snacks sucrés: chocolat au lait, chocolat blanc, pralines, crêpes, galettes, pâtisseries, viennoiseries, pain au lait, brioche, pain viennois.



Alimentation infantile : Céréales infantiles, petits pots, petits pots de compote, biscuits..



Bon à savoir :

Penser à vérifier également la liste d'ingrédients des médicaments, notamment le lactose inhalé, et des produits cosmétiques.

QUIZZ : JE MANGE OU JE NE MANGE PAS ?



Ingrédients: LAIT écrémé reconstitué 43%, carottes 19%, pâtes cuites 9% (eau, semoule de BLE dur, blanc d'OEUVE), courgettes 7%, panais 6%, patates douces 5,5%, oignons, amidon de maïs, huile de colza, champignons 1%, sel, arôme naturel (GLUTEN).
Peut contenir : de la MOUTARDE.



Ingrédients : Carottes de France* 29%, eau de cuisson, pâtes cuites* 16% (eau, semoule de bié dur), lentilles cuites de France* 15% (eau, lentilles), purée de tomates d'Espagne* 10%, oignons d'Espagne* 6%, huile d'olive vierge extra*, origan*.



Ingrédients: Huiles végétales (colza, coco, tournesol), eau, sel de mer, jus de carotte, lécithine de tournesol, arômes naturels.



Ingrédients : Viande de porc (origine France), sel, LACTOSE, épices, dextrose, ail, conservateur : nitrate de potassium, ferments.



Ingrédients : CREME >99%, lactase, stabilisant: carraghénane.



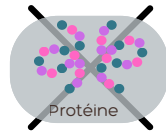
Response : 1 : lactose, 2 : lactose, 3 : lactose, 4 : lactose, 5 : lactose

COMMENT SUBSTITUER LE LAIT INFANTILE ?

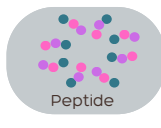


En l'absence d'allaitement maternel ou en complément : il est possible d'utiliser des formules infantiles **sans protéines de lait de vache** (appelées aussi substituts) à base d'hydrolysats de protéines de lait de vache ou de riz ou à base d'acides aminés.

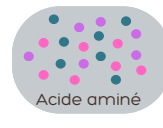
Schéma explicatif :



= lait infantile classique



= hydrolysats



= formules d'acides aminés

Ces formules couvrent 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'hydrolysats 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 HYDROLYSAT (HYDROLYSAT = 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 1ère intention :

- Préparer des desserts en épaisissant son hydrolysats 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 hydrolysats en épaisissant 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 hydrolysats dans les purées de légumes, potages...**
- Neocate 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'Hydrolysats + 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 2ème 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 1er dessert sans lait, Picot Pepti-junior® dessert sans lait) ou par un dessert végétal **enrichi en calcium** à base de coco, amande, avoine, riz (ex : Andros®, 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 coco ou noix de cajou aromatisé façon cheddar, pâte persillée, mozzarella... appelés « vromages ou fauxmages » (au rayon fromage des grandes surfaces ou en magasin bio)
- **Beurre** : remplacer par des matières grasses à tartiner végétales ou 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).

VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR 100ML

Énergie	58 kJ / 14 kcal	Sel	0,15 g
Matière grasses	1,1 g	Vitamines:	
dont acides gras saturés	0 g	• D2	0,75 µg*
		• E	1,8 mg*
		• B12	0,38 µg*
Glucides	0 g	Sels minéraux:	
dont sucres	0 g	• Calcium	120 mg*
		• Iode	22,5 µg*
Fibres alimentaires	0,3 g		
Protéines	0,5 g		

* = 15 % des valeurs nutritionnelles de référence
alpro AMANDE GRILLÉE: eau, amande (2,3%), protéines végétales, gel naturel de lactose, stabilisants (gomme de guarane, carragène, gomme xanthane), émulsifiant (lecithine (soja/maïs)), vitamines (B2, B12, E, C12) Allergie: Peut contenir des traces de fruits à coque (peut être enrichi), sans gluten naturellement sans lactose et sans produits laitiers



EXEMPLES DE PRODUITS SANS LAIT DU COMMERCE :



- Mon premier boudoir Blédina®
- Boudoir Picot® (disponible uniquement en pharmacie)
- Barquette de Lulu confiture Lu®
- Petit brun extra Lu®
- Speculoos Lotus®
- Gaufre de liège perle de sucre Lotus®
- Palmito Lu®
- Brioche Tressée Harry's® (nature ou pépites de chocolat)

- Biscuits rose de Reims®
- Savane Le classique Brossard®
- Savane tout chocolat Brossard®
- Coqueline confiture Lu®
- Oréo Classique®
- Chocolat pour cuisiner : chocolat pâtissier Nestlé®
- Pâte à tartiner : Nocciolata sans lait® et Nutella Végane®

⚠ Vérifier bien la liste des ingrédients car elle peut changer !

EXEMPLES DE CÉRÉALES INFANTILES SANS LAIT :



- Blédine vanille Blédina®, 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 Hippo®

⚠ Vérifier bien la liste des ingrédients car elle peut changer !

EXEMPLES DE MARQUES SANS ALLERGÈNES :



- Matatie® <https://matatie.com/>
- Kaliner® <https://kaliner.fr/>
- La Marmotte gourmande® <https://www.lamarmottegourmande.fr/>

SITUATIONS À RISQUE ? OÙ ET QUAND FAIRE PARTICULIÈREMENT ATTENTION ?



Restauration à table
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 : enseignants, personnels encadrants, amis, famille, collègues, ... Dès qu'il y a une nouvelle personne dans l'entourage, s'assurer qu'elle est avertie de l'allergie (enseignant remplaçant, nouvel animateur, nouveau professeur...)



A l'étranger : Allergie / Lait, Anglais : Allergy / Milk, Allemand : Allergie / Milch, Italien : Allergia / Latte, Espagnol : Alergia / Leche, Portugais : Alergia / Leite, Hasasia alhalib / حساسية الحليب