

Approche nutritionnelle de l'allergie aux protéines de lait de vache

Chez le nourrisson et la mère allaitante

****Si votre enfant souffre d'une allergie aux protéines de lait de vache ou si vous devez suivre une diète d'exclusion, il est fortement recommandé de consulter une nutritionniste afin de vous guider dans l'application de la diète et afin d'évaluer votre risque nutritionnel.**

Qu'est-ce que l'allergie aux protéines de lait de vache ?

L'allergie aux protéines de lait de vache est une réaction d'hypersensibilité du système immunitaire à certaines protéines contenues dans le lait. Elle peut se manifester de différentes façons. Les symptômes les plus courants sont :

- gastro-intestinaux : vomissement, diarrhée, sang dans les selles, douleurs abdominales, coliques, reflux gastro-oesophagien, perte d'appétit (ou refus de boire), etc.
- cutanés : urticaire, eczéma.
- respiratoires : asthme, bronchite, rhinite, toux, écoulement nasal chronique.
- constitutionnels : retard staturo-pondéral, dénutrition.

Les symptômes peuvent apparaître immédiatement ou jusqu'à plusieurs jours après l'exposition aux protéines du lait. Cette allergie est souvent transitoire et est généralement résolue entre l'âge de 12 et 24 mois. Certains cas plus rares peuvent persister jusqu'à l'âge de 5 ans.

Traitement

L'élimination des protéines de lait de vache de l'alimentation de l'enfant ou de la mère qui allaite demeure le meilleur moyen d'améliorer les symptômes. L'élimination permet à la muqueuse intestinale endommagée de guérir et de reprendre son rôle normal d'absorption.

Chez certains enfants ou les mères allaitantes, il est **souvent nécessaire d'éviter les grandes sources de soya, le bœuf et le veau**. Votre médecin ou nutritionniste pourra vous faire des recommandations adaptées à votre situation et vous indiquera quand réintroduire ces aliments à votre diète. La disparition des symptômes chez le nourrisson peut prendre de 2 à 4 semaines suivant le début de la diète et de 3 à 6 jours avant la disparition de protéines de lait de vache dans le lait maternel.

Régime d'exclusion du lait de vache

Il est important que le régime soit adapté selon vos symptômes et évalué par une nutritionniste afin d'assurer les **besoins nutritifs essentiels** à la croissance de votre enfant ou lors de l'allaitement.

- Éviter les **grandes sources de lait de vache** (lait, crème, fromages, yogourt, etc.). Offrir des céréales pour nourrissons sans lait de vache (ex : Healthy Times).
- Il est conseillé d'éviter **les traces de lait** dans les aliments du nourrisson et de la mère allaitante. Vérifier la liste d'ingrédients tels que les céréales, les produits de boulangerie, les margarines, les friandises, les charcuteries, les soupes, les sauces et les vinaigrettes.
- Si la diète vous semble difficile à suivre et que vous êtes tenté de cesser l'allaitement, consulter une nutritionniste pour discuter de solutions.
- Le lait de chèvre ou de brebis n'est pas recommandé puisque leurs protéines sont similaires à celles du lait de vache.
- Consulter la liste des autres termes pouvant être utilisés pour le lait de vache et des produits qui en contiennent sur le site suivant : <http://allergies-alimentaires.org/fr/allergenes>. Vous y trouverez également les mêmes informations pour le soya et le bœuf.

Ingrédients indiquant la présence de protéines du lait de vache

Alpha-lactalbumine, arôme de beurre, bêta-lactoglobuline, babeurre, beurre, caillé, caséinate, caséine, crème, fromage, ghee, gras de lait, huile de beurre, kéfir, koumis, lactalbumine, lactoglobuline, lactoferrine, lactose, lactosérum, lactulose, lait, lait sans lactose, mélange pour boissons maltés, protéine ovalactohydrolysée, poudre de lait écrémé, poudre de petit lait, Simpleesse[®], solides du lait, substances laitières modifiées, yogourt.

À noter :

- L'inscription PAREVE ou PARVE sur une étiquette indique que ces aliments ne contiennent ni lait, ni viande.
- Les produits végétaliens (« Vegan ») sont sans produit laitier. À surveiller toutefois si vous devez exclure le soya car ils peuvent en contenir. Plusieurs produits sans gluten sont également sans produit laitier, à vérifier sur la liste d'ingrédients.
- Chez les femmes qui allaitent, le lait peut être remplacé par une boisson végétale enrichie de calcium et vitamine D (boisson d'amandes, de riz). Il est recommandé de poursuivre le supplément vitaminique pré-natal pendant l'allaitement.



Produits pouvant substituer les produits laitiers

- **Yogourt de lait de coco** (celui-ci est souvent enrichi de calcium) est une alternative intéressante au yogourt de lait de vache.
- **Boissons végétales** à base de de coco, de riz, d'avoine, de chanvre ou d'amandes. Ces boissons végétales doivent être **enrichies de calcium et vitamine D**. À vérifier sur l'emballage. Ces boissons ne sont pas de bonnes options de remplacement du lait de vache chez le nourrisson.
- Desserts au lait faits avec les substituts de lait permis et cités ci-dessus.
- **Lait de coco.**
- Substitut de crème de riz (pour les potages ou recettes qui exigent de la crème).
- **Margarine Bécél Végétale^{MD}** (« Vegan »).
- Certains produits imitent le fromage et peuvent être utilisés dans certaines recettes. Par exemple, le **fromage végétalien Daiya**.
- Mayonnaise sans produit laitier (Kraft^{MD} et Hellmann's^{MD}).



Autres produits sans protéines de lait de vache

- Céréales pour bébé dont l'étiquette demande d'ajouter du lait (ex : Healthy Times^{MD}, riz biologique et mélangées du Choix du Président^{MD}, multigrains, avoine et riz de Earth's Best^{MD}). À noter que les céréales Heinz^{MD} avec une bande mauve peuvent contenir des traces de lait de vache.
- Biscuits de dentition (ex : Farley^{MD} original et aux bananes).
- La plupart des céréales à grains entiers ou raffinées, gruau, crème de blé ou riz sans lait (ex : Nutrios^{MD}, Graduates de Gerber^{MD}, Cheerios^{MD}, Life de Quaker^{MD}, etc).
- Pain selon la liste des ingrédients (entre autres la plupart des pains Bon Matin^{MD}).
- Poulet, porc, poisson, fruits de mer, agneau, gibier, viande chevaline, volaille, légumineuses, œufs.
- Noix et graines et leur beurre selon la liste d'ingrédients.
- Charcuterie selon la liste d'ingrédients.
- Grains céréaliers divers : pâtes, riz, orge, quinoa, avoine, millet, sarrasin, etc.

À noter :

Plus vous consommez des aliments frais et non transformés, plus vous réduisez vos chances d'exposition aux allergènes indésirables.



Conseils de votre nutritionniste



Sites Internet pertinents :

- <http://allergies-alimentaires.org/fr>
- <http://dejouerlesallergies.com/>
- http://naitreetgrandir.com/fr/etape/0_12_mois/alimentation/fiche.aspx?doc=allergie-lait
- [https://www.eatrightontario.ca/fr/Articles/Sensibilite-a-certains-aliments-\(allergies-intolerances\)/Vivre-avec-une-allergie-au-lait.aspx](https://www.eatrightontario.ca/fr/Articles/Sensibilite-a-certains-aliments-(allergies-intolerances)/Vivre-avec-une-allergie-au-lait.aspx)