



L'allergie aux protéines de lait de vache

Les informations
à connaître



Brochure d'informations destinée aux parents et à l'entourage
d'un enfant allergique aux protéines de lait de vache



Cette brochure a pour objectif d'informer les parents et l'entourage d'un enfant allergique aux protéines de lait de vache sur les mécanismes de l'allergie, son traitement et ses conséquences.

Vous trouverez dans cet outil, différents conseils qui ont pour but de faciliter votre vie quotidienne, vous guider dans la croissance de votre enfant et répondre à vos questions.

Ne vous sentez pas obligé de parcourir cette brochure de la première à la dernière page. Utilisez-la selon vos envies, lisez les chapitres qui vous intéressent et rangez-la quelque part où vous pourrez la retrouver si une nouvelle question vous venait à l'esprit !

Lexique

ALLERGÈNE : Les allergènes sont des protéines, ou morceaux de protéines causant des allergies.

SENSIBILISATION : Une personne est sensibilisée à un allergène lorsque les IgE spécifiques ou le prick-test sont positifs sans forcément avoir de manifestations cliniques.

ALLERGIE ALIMENTAIRE : Une personne est allergique si elle présente des réactions secondaires à la consommation d'un aliment et que cette réaction implique le système immunitaire.

INTOLÉRANCE ALIMENTAIRE : L'intolérance alimentaire se définit par des réactions suite à la consommation d'un aliment qui n'impliquent pas le système immunitaire. Exemple : l'intolérance au lactose

ALLERGIE CROISÉE : Certaines protéines contenues dans les aliments peuvent se ressembler d'un aliment à un autre. Une personne peut ainsi réagir à des aliments différents contenant une protéine similaire. Exemple : Le lait de vache contient des protéines similaires à celles contenues dans les autres laits de mammifères (chèvre, brebis...) mais également à celles contenues dans le soja, ou les viandes de veau ou de bœuf. Les allergies croisées entre les protéines de lait de vache et les laits de chèvre et de brebis sont très fréquentes (plus de 90% des cas). Celles entre les protéines du lait de vache et les protéines de soja ou entre les protéines de lait de vache et les viandes de veau ou de bœuf sont plus rares.

ATOPIE : Une personne atopique est une personne qui est plus à risque de développer des allergies, de l'eczéma, de l'asthme, du rhume des foins. Les enfants dont les parents ou les frères et sœurs présentent ces symptômes sont des enfants dits à risque d'atopie.

CORTICOÏDES : Les corticoïdes sont des molécules qui calment l'inflammation. Le corps en produit naturellement.

GLUTEN : Le gluten est une protéine du blé, de l'orge et du seigle. Cette protéine permet de donner une élasticité aux aliments qui en contiennent comme le pain, les gâteaux ou les viennoiseries.

Sommaire

Lexique 4

Informations médicales

L'allergie qu'est-ce que c'est ? 7
Quels sont les symptômes de l'allergie
aux protéines de lait de vache ? 8
Pourquoi fait-on des tests cutanés, une prise de sang ? 9
Qu'est-ce que la dermatite atopique ? 10
Qu'est-ce que l'asthme ? 11

Informations diététiques

Le régime d'éviction en quelques mots 13
Les hydrolysats de protéines et formules d'acides aminés 14
La diversification alimentaire 16
Quels aliments choisir ? 18
Comment repérer le lait dans les aliments du commerce ? 23
Trucs et astuces pour cuisiner sans lait 24
Les troubles de l'oralité 25
Mon enfant peut-il être carencé ? 26
Et les autres aliments allergéniques ? 27
Mon enfant grandit-il bien ? 28

Informations complémentaires

Comment se passe la réintroduction du lait ? 30
Et lors de la rentrée à l'école ? 31
Quels biscuits choisir ? 32
Les médicaments et les crèmes hydratantes 33
Sites internet qui peuvent vous aider 34

Informations médicales

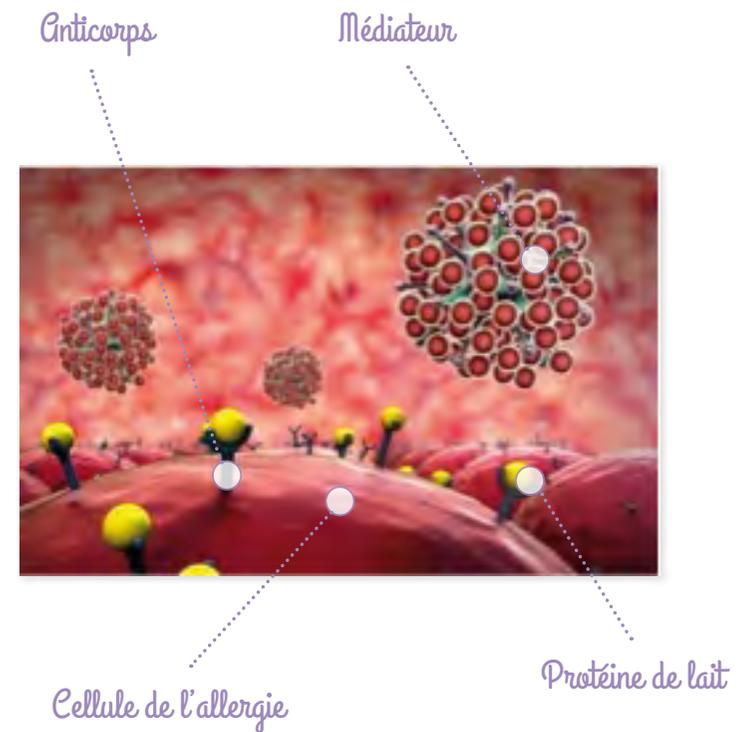


L'allergie, qu'est-ce que c'est ?

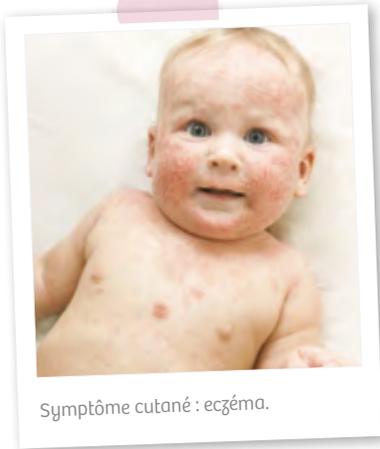
Le corps de votre enfant reconnaît **les protéines du lait de vache** comme « dangereuses ». Il se défend en produisant des **anticorps** contre ces protéines.

Lorsque les anticorps vont rencontrer les protéines de lait, la réaction allergique se produit. Lors de cette rencontre, de **l'histamine et d'autres médiateurs** seront libérés par les cellules de l'allergie.

Ces médiateurs vont causer les symptômes ressentis par votre enfant. Il existe d'autres formes d'allergie avec des mécanismes immunologiques différents.



Quels sont les symptômes de l'allergie aux protéines de lait de vache ?



Symptôme cutané : eczéma.

CUTANÉS

Démangeaisons, rougeurs, éruptions, urticaire, eczéma.

DIGESTIFS

Vomissements, régurgitations, reflux gastro-oesophagien, diarrhée, refus de manger, sang dans les selles.

RESPIRATOIRES ET ORL

Asthme, gêne respiratoire, toux, nez qui coule, yeux qui coulent ou qui grattent, picotements de la gorge.

ANAPHYLAXIE

Atteinte d'au moins 2 organes, risque vital.

STATURO-PONDÉRAL

Cassure de la courbe de poids et/ou de taille.

Les symptômes les plus courants sont cutanés et digestifs.

Pourquoi fait-on des tests cutanés, une prise de sang ?



Lors de la **recherche de la maladie** de votre enfant, différents tests ont probablement été effectués. Ces examens permettent de déterminer à quel(s) aliment(s) votre enfant est sensibilisé.

Dans la **prise de sang**, les anticorps de type IgE sont dosés. Si les IgE du lait sont élevés, votre enfant peut être considéré comme sensibilisé au lait.

Lors du **prick-test**, la peau de votre enfant est mise en contact avec l'aliment ou un extrait commercial à l'aide d'une lancette. Après 15 à 20 minutes, on recherche l'apparition d'une papule dont le diamètre est mesuré.



Un **patch-test** peut être effectué. Lors de celui-ci, l'aliment est mis au contact de la peau via une cupule collée à la peau pendant 48 h. La lecture se fait à 72 h à la recherche de lésions d'eczéma.

Ces examens permettent de confirmer la suspicion de l'allergie aux protéines de lait de vache.

Ces examens peuvent s'avérer négatifs ; dans ce cas, on est parfois amené à tester le régime d'éviction des protéines de lait pendant 1 mois puis à réévaluer.

Qu'est-ce que la dermatite atopique ?

La dermatite atopique ou eczéma atopique peut être un symptôme de l'allergie. Elle se définit par l'association d'une peau sèche et de plaques rouges inflammatoires. La barrière cutanée est altérée, la peau ne peut plus jouer son rôle de protection.

LE TRAITEMENT

Il se fait grâce à deux types de crèmes. La crème émolliente va restaurer la barrière cutanée et empêcher la peau de se déshydrater. Les dermocorticoïdes vont permettre de réduire l'inflammation et de calmer les démangeaisons.

LES DERMOCORTICOÏDES

S'appliquent une fois par jour, uniquement sur les lésions rouges. Suivre les conseils/prescription de votre médecin.

LA CRÈME ÉMOLLIENTE

S'applique autant de fois que nécessaire, sur tout le corps sauf les lésions rouges.

D'AUTRES ASTUCES POUR DIMINUER LE GRATTAGE

- Pensez aux sprays d'**eau thermale** placés au réfrigérateur : le froid atténue les démangeaisons. **Une hydratation régulière** permettra aussi de diminuer les démangeaisons.
- Diminuez le temps de la douche ou du bain en **évitant l'eau trop chaude, le jet puissant**.
- Pensez à utiliser un nettoyant sans savon et à sécher la peau en tamponnant avec une serviette.
- Pour les vêtements, privilégiez **le coton** et évitez de multiplier les couches de vêtements.

Qu'est-ce que l'asthme ?

L'asthme peut être associé à l'allergie aux protéines de lait de vache ou représenter une des manifestations de l'allergie aux protéines de lait de vache. **Il peut également survenir plus tard dans la vie de l'enfant, même quand l'allergie est guérie.**

Les bronches sont les voies respiratoires qui amènent l'air jusqu'aux poumons. Chez une personne asthmatique, ces bronches sont inflammées. Lors d'une crise d'asthme, les muscles autour des bronches se resserrent, ne laissant plus l'air atteindre correctement les poumons.



Bronche normale



Bronche asthmatique



Crise d'asthme



LES TRAITEMENTS DE L'ASTHME

Le premier traitement est à prendre tous les jours, c'est le **traitement de fond**. Celui-ci a pour but de diminuer l'inflammation des bronches et donc de soigner l'asthme en lui-même.

Le deuxième traitement est le **traitement de la crise d'asthme**, le bronchodilatateur. Lorsque des signes de la crise d'asthme apparaissent, le bronchodilatateur doit être administré régulièrement toutes les 4 à 6 heures pour qu'il soit efficace. Si les symptômes persistent, il faudra consulter un médecin.

LES SIGNES D'UNE CRISE D'ASTHME

- La toux
- L'essoufflement
- La respiration sifflante
- La difficulté à respirer

Informations diététiques



Le régime d'éviction en quelques mots

Lorsque votre enfant est allergique au lait, il faut **supprimer toutes les sources de protéines de lait de vache**, c'est-à-dire : le lait en lui-même, la crème, le beurre, certaines margarines, les yaourts, le fromage mais aussi tous les aliments préparés à base de ces produits comme la béchamel, les biscuits, les pâtisseries, les préparations industrielles...

Dans la majorité des cas, **le lait maternel** est autorisé et même vivement conseillé car c'est le lait le plus adapté aux besoins des bébés. Mais, le lait maternel contient une toute petite quantité de protéines de lait de vache apportées par l'alimentation. La plupart des enfants les supportent bien et peuvent tout à fait boire du lait maternel mais un petit nombre d'enfants ne les tolèrent pas. Pour ces enfants, la maman devra suivre un régime sans protéines de lait de vache pour poursuivre l'allaitement.

PAR QUOI REMPLACE-T-ON LES PROTÉINES DU LAIT DE VACHE ?

Les laits en poudre classiques sont réalisés à base de lait de vache. Cependant, il existe des préparations spéciales pour enfants allergiques, appelées hydrolysats poussés de protéines ou formules d'acides aminés.

PEUT-ON REMPLACER LE LAIT DE VACHE PAR LE LAIT D'UN AUTRE MAMMIFÈRE ?

Les protéines contenues dans le lait de vache qui causent les réactions allergiques de votre enfant sont très similaires à celles contenues dans le lait de chèvre, de brebis, de jument et d'ânesse. Ces laits doivent donc également être évités.

LA CONTAMINATION CROISÉE

Le contact avec les protéines de lait de vache peut se faire par l'intermédiaire des ustensiles de cuisine. Faites attention lorsque vous cuisinez des plats contenant du lait en même temps que des plats sans lait.

Les hydrolysats poussés de protéines et les formules d'acides aminés

Un hydrolysate poussé de protéines ou une formule d'acides aminés a peut-être été prescrit(e) à votre bébé. Pour éviter la réaction allergique, les protéines de lait de vache ou végétales (riz) ont été hydrolysées, c'est-à-dire **découpées en petits morceaux** pour réduire les manifestations allergiques. Cependant, certains enfants sont allergiques aux hydrolysats poussés de protéines. Une formule d'acides aminés leur sera alors proposée : cette formule ne contient ni protéines entières, ni fragments de protéines mais des acides aminés libres, qui sont les composants élémentaires des protéines. Elle assure donc l'apport protidique sans réaction allergique, d'où la disparition des symptômes.

Les formules à base d'hydrolysate de riz, sans protéine de lait de vache, sont enrichies pour respecter les besoins nutritionnels des nourrissons. Elle ne doivent pas être confondues avec les boissons végétales vendues en supermarché : « lait » de riz, d'avoine, d'amande, de châtaigne... **Ces dernières boissons ne sont pas adaptées aux besoins nutritionnels des nourrissons** et ne peuvent donc pas remplacer l'hydrolysate poussé, l'hydrolysate de riz ou la formule d'acides aminés prescrit à votre enfant.

Les produits à base de soja ne sont pas recommandés avant l'âge de 6 mois en raison de leur teneur en phyto-œstrogènes, hormones qui pourraient avoir des effets chez les jeunes enfants. De plus, il est possible qu'un enfant allergique au lait soit également allergique au soja.



Protéine de lait



Hydrolysate poussé de protéines



Formule d'Acides Aminés

BÉBÉ NE BOIT PAS BIEN SON BIBERON ?

- N'hésitez pas à prendre contact avec votre diététicien(ne), il (elle) pourra vous aider avec des astuces adaptées à votre enfant. Le lait thérapeutique permet la croissance optimale de votre enfant, c'est pourquoi il est important que votre bébé boive ses biberons.
- Pensez à utiliser des farines infantiles sans lait, aromatisées, ainsi vous changerez le goût du biberon. Vous pouvez même les ajouter à la fin du biberon, quand votre bébé commence à se lasser du goût. Ces farines peuvent aussi former une bouillie plus épaisse quand elles sont ajoutées en plus grandes quantités.

La diversification alimentaire

La diversification alimentaire se fait entre 4 et 6 mois. C'est une période de découverte pour votre enfant ! Il va apprendre de nouvelles saveurs et textures et élargir ses choix d'aliments.

LES DÉBUTS

Chaque aliment est introduit 1 à 1, pendant 2 à 3 jours afin de repérer facilement l'aliment en cause en cas de réaction allergique.

UN REPAS DE FRUITS CONTIENT 100 à 150 g de fruits cuits au maximum. Les quantités sont à adapter à l'appétit de votre enfant. Compléter si besoin avec un substitut de lait.

UN REPAS DE LÉGUMES CONTIENT :

- En tout début de diversification, uniquement des légumes.
- Puis au bout de quelques semaines : moitié légumes, moitié féculents (pommes de terre, pâtes, riz, semoule...), 1 cuillère à soupe d'huile ou margarine sans lait.
- À partir de 6 mois uniquement le midi : 10 à 15 g de viande, volaille ou poisson ou le quart d'un œuf. Les quantités de légumes et féculents sont à adapter à l'appétit de votre enfant.

N'hésitez pas à **varier vos choix** de fruits, de légumes et de féculents. Vers l'âge de 2 ans, les enfants restreignent spontanément leurs choix alimentaires. L'éventail des aliments sera plus large si la diversification a été variée. Il est possible qu'ils apprécient moins certains aliments mais n'abandonnez pas, il faut parfois goûter un aliment jusqu'à 7 fois pour l'apprécier.



Ecrasé à la fourchette

Petits morceaux fondants



BÉBÉ ÉVOLUE, SA NOURRITURE AUSSI !

D'abord il ne mangera que des aliments bien mixés. Vers l'âge de 8-9 mois, la texture peut s'épaissir et vous pourrez simplement écraser les aliments à la fourchette. Après un an, proposez-lui des fins morceaux tendres ou fondants (rondelles de banane, pommes de terre bien cuites...). N'oublions pas que chaque enfant évolue à son rythme, ces périodes ne sont que des repères.

La diversification alimentaire

	4 À 6 MOIS	7 À 12 MOIS	À PARTIR DE 12 MOIS
Matin	1 substitut de lait de vache*	→	1 substitut de lait de vache* Ajout d'une tartine ou biscuit
Midi	Repas mixé de légumes Puis ajout de viande, poisson, œuf cuit et de matières grasses éventuellement + 1 substitut de lait de vache*	→	Repas écrasé Ajout de féculent et matière grasse de façon systématique + 1 substitut de lait de vache*
Goûter	Repas de fruits mixés cuits + 1 substitut de lait de vache*	→	Repas de fruits écrasés cuits puis crus Proposition d'1 tartine ou d'1 biscuit + 1 substitut de lait de vache*
Soir	1 substitut de lait de vache*	→	Éventuellement 2 ^{ème} repas de légumes mais sans viande + 1 substitut de lait de vache*
			→
			Repas de viande/poisson/œuf, féculents, légumes, matière grasse coupés en petits morceaux d'abord bien fondants + 1 substitut de lait de vache*
			1 fruit selon les goûts de l'enfant Éventuellement biscuit ou pain + 1 substitut de lait de vache*

* Les apports en substitut de lait de vache doivent être d'au moins 500 ml/jour. Le substitut peut-être pris :
 - au biberon avec ajout ou non de céréales infantiles puis de biscuits
 - à la cuillère : ajout de davantage de céréales infantiles ou biscuits
 - cuisiné sous forme de crème dessert, semoule de lait, crêpes... (voir recettes).

Quels aliments choisir ?

Ces listes d'aliments ne sont **pas exhaustives**.

Laits, substituts de lait de vache et produits laitiers

AUTORISÉS

Pour les biberons et les préparations alimentaires de l'enfant
Sur prescription médicale

- Hydrolysats poussés de protéines
- Formules d'acides aminés
- Hydrolysats de riz
- Formules de soja (après l'âge de 6 mois)

Les apports en substituts doivent être d'au moins 500 ml par jour.

Pour les préparations culinaires maison

Les boissons végétales (de riz, d'avoine) idéalement enrichies en calcium, natures ou aromatisées peuvent être utilisées pour les repas partagés en famille. Cependant, le substitut de lait prescrit par le médecin doit rester la base de l'alimentation de l'enfant.

CONTENANT DU LAIT

- Lait entier, demi-écrémé, écrémé, en poudre, concentré, lait de chèvre, de brebis, de jument, de chamelle, d'ânesse
- Les fromages (à pâte dure, à pâte molle, à tartiner, frais, de chèvre, de brebis, de bufflonne, fermentés, fromage blanc...)
- Les boissons lactées (yaourt à boire, cacao, lait fraise...)
- Les yaourts, natures ou aromatisés
- Le kéfir, le koumiss, les yaourts à base de lait de chèvre, de brebis, d'ânesse...
- Les entremets lactés : pudding, crème dessert, flan, milkshake, crème glacée, crème pâtissière...

Les légumes, potages et soupes

AUTORISÉS

- Les légumes frais
- Les légumes natures surgelés
- Conserves de légumes natures, sans sauce
- Les soupes et potages préparés sans crème, beurre, lait ou fromage

DONT LA LISTE D'INGRÉDIENTS DOIT ÊTRE VÉRIFIÉE

- Potages et soupes du commerce
- Les petits pots de légumes pour bébé

CONTENANT DU LAIT

- Les légumes surgelés préparés à la crème
- Conserves de légumes préparées avec du lait, de la crème, du beurre ou du fromage, avec sauce
- Les gratins de légumes
- Veloutés et potages crème
- Soupes ou potages contenant du fromage

Les féculents

AUTORISÉS

- Riz, pâte, pomme de terre, semoule de blé, quinoa, polenta, blé dur
- Purée maison sans lait
- Farine de blé, fécule de maïs, de pomme de terre, tapioca
- Croquette maison sans lait, frites

DONT LA LISTE D'INGRÉDIENTS DOIT ÊTRE VÉRIFIÉE

- Céréales petit-déjeuner, pain blanc, pain gris, pain de mie, baguette, biscotte
- Chapelure
- Croquette du commerce
- Farine infantile

CONTENANT DU LAIT

- Pâtisserie, gâteaux, viennoiseries, cramiq, craquelin, sandwich, brioche
- Purée préparée, en flocons
- Gratins
- Farines et céréales infantiles biscuitées, farines et céréales infantiles lactées

Les viandes, volailles, poissons, œufs et charcuteries

AUTORISÉS

- Viandes et volailles fraîches ou surgelées, non préparées
- Poissons, crustacés, fruits de mer frais ou surgelés non préparés
- Conserves de poisson au naturel ou à l'huile
- Œufs
- Bœuf et veau selon l'avis du médecin

DONT LA LISTE D'INGRÉDIENTS DOIT ÊTRE VÉRIFIÉE

- Viandes et volailles préparées
- Charcuteries (jambon...)
- Poissons, crustacés, fruits de mers préparés
- Salades de viande, de poulet, de poisson
- Croquettes de viande, de poisson, de volaille
- Conserves en sauce
- Plats préparés
- Viandes et poissons panés
- Préparations d'œufs liquides
- Repas pour bébé prêts à l'emploi
- Les fast-foods, hot-dog

CONTENANT DU LAIT

- Préparations de viande, de volaille, de poisson, de crustacés ou de fruits de mer préparés au beurre, à la crème, avec du lait ou du fromage (gratin par exemple)

Quels aliments choisir ?

Les fruits

AUTORISÉS

- Les fruits frais ou surgelés
- Compotes
- Les conserves de fruits
- Les jus et nectars de fruits

DONT LA LISTE D'INGRÉDIENTS DOIT ÊTRE VÉRIFIÉE

- Les salades de fruit
- Les smoothies
- Les coulis de fruits
- Les compotes pour enfant en « tube »
- Les petits pots de fruits pour bébé

CONTENANT DU LAIT

- Jus de fruits lactés

Boissons

AUTORISÉS

- Eaux minérales ou de source, plates ou pétillantes
- Eau du robinet
- Café, thé, tisane
- Colas et limonades

DONT LA LISTE D'INGRÉDIENTS DOIT ÊTRE VÉRIFIÉE

- Café et thé aromatisés

CONTENANT DU LAIT

- Boissons Lactées

Les matières grasses et sauces

AUTORISÉS

- Huile d'olive, de colza, de tournesol, de maïs, d'arachide...
- Mélanges d'huiles
- Mayonnaise maison
- Saindoux, suif, graisse d'oie, graisse de canard
- Crème culinaire et matière grasse de riz, d'avoine
- Fruits oléagineux* (amande, arachide, noisette, noix, noix de cajou, du Brésil, de macadamia...)

DONT LA LISTE D'INGRÉDIENTS DOIT ÊTRE VÉRIFIÉE

- Margarines
- Mayonnaises et sauces (cocktail, béarnaise, andalouse...)
- Graisse solide pour friture

CONTENANT DU LAIT

- Crème fraîche, chantilly
- Beurres

Les extras

AUTORISÉS

- Sucre blanc, brun, vanillé, candy, vergeuse
- Confitures, gelées, miel
- Cacao pur

DONT LA LISTE D'INGRÉDIENTS DOIT ÊTRE VÉRIFIÉE

- Bonbons
- Chocolats noir et en poudre, cacao
- Chips
- Biscuits, gâteaux, cakes, gaufres, galettes
- Biscuits apéritifs
- Caramel, massepain
- Préparations pour gâteaux, pour cookies, pour cake...

CONTENANT DU LAIT

- Chocolat au lait et produits en contenant
- Chocolat blanc et produits en contenant
- Pralines
- Crêpes et mélanges à crêpes

* Attention au risque d'inhalation chez le petit : les fruits oléagineux entiers peuvent être proposés à partir de l'âge de 3-4 ans.

Quels aliments choisir ?

Condiments et aides culinaires

AUTORISÉS

- Moutarde
- Oignons, cornichons, câpres au vinaigre
- Purées de tomates
- Levure fraîche
- Gélatine et agar-agar
- Sel et poivre
- Aromates
- Lait de coco

DONT LA LISTE D'INGRÉDIENTS DOIT ÊTRE VÉRIFIÉE

- Mélanges d'épices (dont le curry)
- Poudres pour pudding
- Arômes liquides
- Cubes de bouillon et fonds de viande
- Vinaigrettes
- Pâtes feuilletées, pâtes brisées, pâtes à pizza
- Levure chimique, baking powder



Comment repérer le lait dans les aliments du commerce ?

Les termes vous prouvant que le produit alimentaire contient des protéines de lait : **Le lait, le beurre, la crème, le fromage, le yaourt, la margarine, les protéines de lait.**

Le lait et tous les ingrédients contenant des protéines de lait doivent être mis en évidence dans **la liste des ingrédients** des produits vendus en Europe. Ceci est une obligation légale.

Ingrédients : Farine de **blé** 23,7%, sirop de glucose-fructose, **œufs** 12,3%, sucre, huile de colza, chocolat 6,1% [pâte de cacao, sucre, cacao maigre en poudre, émulsifiant (lécithine de **soja**), arôme], stabilisant (glycérol), **lait** écrémé 3,4% et **lait** entier 2,2% en poudre (équivalent **lait** 53%), amidon de **blé**, poudres à lever (diphosphate disodique, carbonate acide de sodium), émulsifiants (E472b, E475, lécithine de soja), sel, cacao maigre en poudre, arômes. **Peut contenir fruits à coque.**

Vous trouverez également sur les emballages des phrases comme « peut contenir des traces de lait », « est fabriqué dans un atelier utilisant du lait », « traces possibles de lait »... Il s'agit d'un étiquetage de précaution. Dans la majorité des cas, **ces traces ne sont pas dangereuses**. Votre médecin vous guidera par rapport au risque de ces aliments pour votre enfant.

Ingrédients : Farine de blé (**gluten**), sucre, huiles et graisses végétales (huile de palme non hydrogénée, huile de colza non hydrogénée), mélasse, poudres à lever (carbonate acide de sodium, carbonate acide d'ammonium), sel, **cannelle**, **émulsifiant** (lécithine). Sans conservateur : Contient : gluten. **Fabriqué dans un atelier qui utilise aussi : soja et lait.**

LE RESTAURANT, LA BOULANGERIE... QUE FAIRE DES PRODUITS SANS ÉTIQUETAGE ?

Le règlement les oblige à savoir vous renseigner si leurs produits contiennent du lait, n'hésitez donc pas à demander. N'oubliez pas que d'un artisan à un autre, la recette peut être différente. Il faut donc se renseigner systématiquement à chaque achat.

Trucs et astuces pour cuisiner sans lait

LES BOISSONS VÉGÉTALES À BASE DE RIZ, D'AVOINE OU DE COCO (« JUS »)



Ceux-ci ne peuvent pas remplacer l'hydrolysate ou la formule d'acides aminés mais vous pouvez tout à fait les utiliser dans vos préparations ! Pensez par exemple au pudding maison à base de jus de riz, aux crêpes à base de « lait » de coco, au clafoutis à base de jus d'avoine, à la chantilly à base de « lait » de coco... Il existe de nombreuses recettes gourmandes que vous pouvez préparer. Plusieurs marques proposent ces produits, avec des goûts plus ou moins neutres. A vous de tester et de découvrir vos marques préférées ! **Ces boissons ou jus ne sont pas adaptées aux besoins nutritionnels des nourrissons** et ne peuvent donc pas remplacer l'hydrolysate poussé, l'hydrolysate de riz ou la formule d'acides aminés prescrit à votre enfant. L'intérêt est ici de pouvoir partager un plat avec votre enfant. En grandissant, il (elle) aura besoin de goûter votre assiette ou vous faire goûter la sienne.

BESOIN D'IDÉES DE SAUCE ?



Plusieurs options existent pour ajouter de la gourmandise dans vos recettes salées. Pensez au « lait » de coco. Agrémenté d'épices, vous obtiendrez une sauce parfaite pour accompagner le poisson ou le poulet. Il existe aussi des crèmes à base d'avoine qui peuvent remplacer la crème culinaire classique. Les boissons végétales ou les bouillons peuvent vous servir pour préparer des sauces béchamel à l'aide de margarine sans lait. D'autres sauces sont naturellement sans protéines de lait comme la sauce tomate ou d'autres jus de légumes qui peuvent agrémenter vos plats !

D'AUTRES RECETTES SONT NATURELLEMENT SANS LAIT



Vos fruits préférés seront délicieux en crumble préparé avec une margarine sans lait. En mélangeant à la main 250 g de farine, 10 cl d'huile, 10 cl d'eau, une cuillère à café de levure chimique et une pincée de sel, vous obtiendrez une pâte à quiche ou à tarte qui ne contient aucune protéine de lait de vache ! Vous pouvez contacter votre médecin, votre diététicien(ne) ou le service consommateur de la firme de votre lait thérapeutique pour obtenir plus de recettes.

Les troubles de l'oralité

Une partie du **développement des enfants** se fait via la bouche. Il est d'ailleurs habituel qu'un enfant passe par une étape où il veut tout mettre en bouche. Cependant, certains enfants vont manifester un réflexe nauséux plus marqué pour les morceaux ou la cuillère, un refus de certaines textures et de certains aliments. Les repas sont plus difficiles et plus longs. Comment prévenir ces troubles ?

ILS ONT BESOIN DE PATOILLER !

Laissez votre enfant toucher la nourriture avec ses doigts. En la manipulant, il ou elle s'habitue à la texture et sera moins réticent à la porter en bouche ensuite.



LA TEXTURE DES REPAS ÉVOLUE PROGRESSIVEMENT

Pensez à faire évoluer la texture des repas que vous préparez pour votre enfant. A 10 mois, votre enfant peut suçoter une croûte de pain. A partir de l'âge d'un an, vous pouvez lui proposer des morceaux fondants comme des rondelles de bananes ou de carottes bien cuites, des petits morceaux de pommes de terre...

DES PETITS JEUX

Les petites grimaces comme tirer la langue lui permettent de s'habituer à mobiliser sa bouche et sa langue. Les jeux de bulles et les jouets vibrants, les pâtes à modeler aident l'enfant dans le développement de l'oralité. A l'apparition de la première dent de votre enfant, vous pouvez commencer à lui brosser les dents. Présentez-lui sous forme de jeu et laissez-lui manipuler la brosse à dents, il ou elle s'habitue à avoir un objet dans la bouche.

Mon enfant peut-il être carencé ?

Dans les premières années de l'enfant, le lait maternel ou le lait thérapeutique prescrit répond aux **besoins de l'enfant**. Si votre bébé en consomme assez (minimum 500 ml par jour), il ou elle ne risque pas de carences. Si non, il pourrait avoir besoin d'une supplémentation notamment en calcium. Pour cela, il faudra vous rapprocher du médecin qui le suit.

Si vous allaitez et que vous suivez le régime sans protéines de lait, n'oubliez pas votre complément de calcium. Grâce à lui, vous complèterez vos besoins en calcium.

Quand l'enfant devient plus grand, il se peut qu'il refuse son biberon de lait thérapeutique. Pensez alors à l'utiliser pour cuisiner des desserts. Suivez sa courbe de croissance pour vous assurer qu'il n'y a pas de carence calorique (voir page 28).



Et les autres aliments allergéniques ?

En l'absence d'autre allergie avérée, **n'ayez pas peur** des autres aliments allergéniques tels que le gluten, l'œuf, les fruits à coque, l'arachide, le poisson. Il a récemment été observé que plus l'on repoussait la consommation de ces aliments, plus le risque de devenir sensibilisé ou allergique augmentait.

Ces aliments doivent être **introduits progressivement**, en commençant par de petites quantités croissantes. Par exemple, l'introduction du gluten et de l'œuf peut se faire via des farines ou des biscuits. Ceux-ci peuvent être consommés tels quels ou en bouillie ou être ajoutés dans le substitut de lait ou le lait maternel.



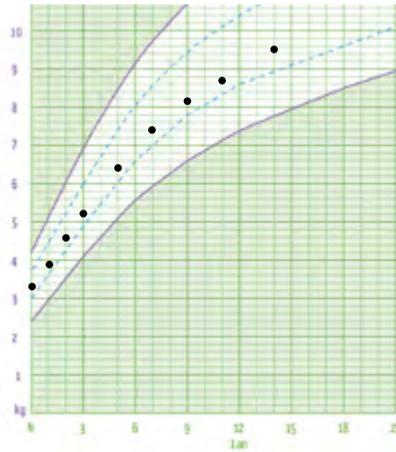
QUELQUES REPÈRES

- Le gluten s'introduit entre 4 et 7 mois.
- Le poisson et l'œuf peuvent s'introduire en même temps que la viande, à partir de 5-6 mois.
- Les fruits à coque et l'arachide s'introduisent par le biais de biscuits, de gâteaux ou de pâte à tartiner (attention : vérifier l'absence de lait !). Ils sont à éviter en entier avant 3 à 4 ans car les enfants risquent de les avaler de travers.

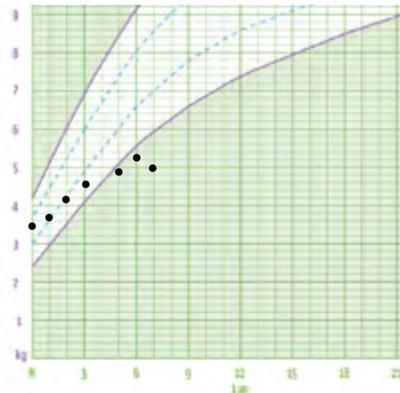
Mon enfant grandit-il bien ?

Il est primordial de surveiller qu'il ou elle grandisse bien. Un enfant qui grandit bien est un enfant qui suit ses **courbes de croissance**. N'hésitez pas à reporter vous-même les mesures de votre enfant sur sa courbe de poids et de taille du carnet de santé.

Voici un exemple d'une courbe de croissance harmonieuse. Si un enfant suit sa courbe de croissance, il n'y a aucune inquiétude à avoir. L'enfant grandit bien, il ou elle **mange ce dont il a besoin**.



Mais si on voit une cassure de la courbe : plusieurs points qui sont plus bas que ce qu'ils auraient dû, l'enfant ne prend plus assez de poids : il ou elle ne mange peut être pas assez. Dans ce cas, **n'hésitez pas à contacter votre médecin et/ou votre diététicien(ne)**. Vous pouvez également rajouter des doses de lait thérapeutique en poudre et de l'huile supplémentaire dans le repas de fruits et de légumes pour enrichir son alimentation.



Informations complémentaires



Comment se passe la réintroduction de lait ?

L'allergie aux protéines de lait de vache est une allergie qui a tendance à guérir. Après qu'un régime d'éviction ait été suivi pendant plusieurs mois, **un test de provocation orale (TPO)** ou test de réintroduction est réalisé. Généralement, le premier TPO est proposé à partir de l'âge de 9 à 12 mois. Il permet de tester la guérison de l'enfant ou permet de mesurer la dose de lait que l'enfant supporte.

Il est rare de devoir maintenir un régime d'éviction du lait au-delà de l'âge de 3 ans. Cependant, certains types d'allergies semblent perdurer plus longtemps. C'est le cas des allergies avec des taux d'IgE du lait élevés dans le sang avec un diamètre de réaction du prick-test important.

EN PRATIQUE, COMMENT ÇA SE PASSE ?

Lors de ce test, votre enfant consommera des doses croissantes de lait, avec un intervalle de temps entre chaque dose. Après la dernière dose, votre enfant devra rester en observation quelques heures pour s'assurer qu'il ne fasse pas de réactions allergiques. Certains TPO se font sur plusieurs jours.

Si votre enfant n'a pas réagi, alors il n'est plus allergique !

Si votre enfant présente une réaction allergique avant la fin du test, nous pouvons dire qu'il est encore allergique et nous connaissons la dose de lait qu'il peut consommer sans réagir. En consommant cette dose de lait tous les jours, votre enfant pourra **induire ou accélérer l'acquisition de sa tolérance** sous contrôle médical.

Et lors de la rentrée à l'école ?

Si l'allergie persiste au moment de la scolarisation, vous pourrez demander la mise en place d'un plan d'accueil individualisé (PAI), en accord avec votre allergologue ou votre pédiatre. La demande doit se faire auprès du directeur de l'établissement.

Un PAI avec **un protocole d'urgence** permet aux adultes qui entourent l'enfant, de savoir comment réagir en cas de réaction allergique et selon les symptômes présentés. Pour que les soins soient correctement appliqués, la trousse d'urgence doit être accessible avec tous les traitements nécessaires et le plan d'action d'urgence.



COMMENT RÉAGIR FACE À UNE RÉTICENCE DE L'ÉCOLE ?

Le personnel d'école n'est pas une équipe médicale et il est normal qu'il s'inquiète face aux soins à fournir. Une discussion calme peut permettre de les rassurer et de vous rassurer aussi par rapport aux soins donnés à votre enfant. N'hésitez pas à montrer comment fonctionne chaque élément de la trousse d'urgence tel que la chambre d'inhalation ou le stylo d'adrénaline. **Favorisez au maximum le dialogue.** Votre médecin traitant, le médecin scolaire ou le médecin de PMI peuvent vous aider pour la mise en place de ce PAI.

QUE PENSER DE L'ADRÉNALINE ?

Si votre enfant a déjà eu des symptômes graves ou a réagi à des doses minimales de lait, ou s'il est asthmatique, l'adrénaline en stylo auto-injectable sera prescrite pour la trousse d'urgence. La prescription d'un stylo d'adrénaline peut être effrayante pour les parents. L'adrénaline administrée avec le stylo auto-injecteur n'est pas dangereuse. C'est le bon traitement qui peut sauver la vie de votre enfant. Il est moins dangereux de faire l'injection d'adrénaline lorsque ça n'était pas nécessaire que de ne pas la faire alors qu'elle était utile ! Le médecin prescripteur vous expliquera les situations qui justifient d'utiliser le stylo d'adrénaline et vous remettra un plan d'action.

Quels biscuits choisir ?

Voici une **Liste de biscuits** qui ne contiennent pas de protéines de lait de vache. Ceux-ci permettent de varier les goûts et les textures de l'alimentation de votre enfant. Cette liste n'est pas exhaustive. La recette des biscuits pouvant être modifiée par le fabricant à tout moment, **vérifiez systématiquement la liste des ingrédients** avant consommation.

- Savane Original de Brossard®
- Savane tout chocolat de Brossard®
- Le cake aux fruits confits de Brossard®
- Barquette 3 chatons confiture de Lu®
- Coqueline confiture de Lu®
- Chamonix de Lu®
- Palmito de Lu®
- Bastogne l'original de Lu®
- Mini gaufres Résille d'Or fourrées praliné-noisette de Lu®
- Biscuit moelleux Tronches de Cake au chocolat de St Michel®
- Petit Brun® extra
- Speculoos de Lotus®
- Gaufres de Liège de Lotus®
- Cigarettes Russes de Delacre®
- Fourrés framboises Bio de Bjorg®
- Biscuit rose de Reims de Fossier®
- Whaou® Break Up pépites choc'
- Special K Barres croustillantes fruits rouges Kellogg's®
- Special K Barres croustillantes chocolat noir Kellogg's®
- Biscuits à la cuillère Bonne Maman®
- Boudoirs bio de Babybio®
- Blédiscuit de Blédina®
- Betterfood de Blédina® (Emballage rouge)



Sur le site www.rigen.fr, vous trouverez aussi **des crèmes desserts et une crème chantilly** à base de riz dans la rubrique «Desserts sans gluten, lait».

Les médicaments et les crèmes hydratantes

Voici une liste de médicaments qui contiennent du lait, vous pouvez garder cette liste dans le carnet de santé de votre enfant :

- Baume première dent®
- Cirkan cp®
- Dio 300 mg®
- Diosmil 150 mg cp®
- Endium 300 mg cp®
- Ephynal®
- Eurobiol 250 mg®
- Ex'ail Vit P®
- Lactéol fort gel et sachet®
- Maxilase®
- Orelox®
- Oспен 1 million UI®
- Préparation H Veinotonic cp®
- Renutryl sirop et entérale®
- Renutryl®
- Sarcolène 2g sachets®
- Stagid 700 mg cp®
- Vénirène 300 mg cp®

QUELLES CRÈMES HYDRATANTES UTILISER SUR LA PEAU SÈCHE ?

Ces crèmes sont sans œuf, sans amande douce, sans parabène, sans parfum, sans lanoline et sans dérivé d'alcool :

- La Roche Posay Lipikar Baume AP®
- Ducray Ictyane HD®
- Mustela Stelatopia®
- Lutsine Xeramance Plus®
- Avene Trixera+®
- Uriage Xemose®
- Bioderma ABCderm Baume A50+®



Trois sites internet qui peuvent vous aider



ALLERGOBOX.COM

Le site Allergobox contient une base de données comprenant de nombreuses **recettes et produits alimentaires** de différentes marques. Vous avez la possibilité de créer un profil où vous indiquerez les aliments évités. Vous trouverez alors un pictogramme à côté des produits alimentaires informant sur le risque ou non de consommer cet aliment. Vous trouverez également sur ce site, différentes informations concernant les allergies. Il est tout de même important de vérifier la liste des ingrédients des aliments avant leur consommation.

EASSAFE.COM

Ce site a réalisé une application smartphone disponible gratuitement sur App store et Playstore. Cette application vous indique la présence d'un **ingrédient** de votre choix dans un produit alimentaire. Il vous suffit de scanner le code barre du produit avec votre smartphone. Cette application renseigne également les ingrédients des produits cosmétiques.

ALLERGIE-LAIT.FR

Ce site riche en contenus et supports vous aidera à mieux comprendre l'allergie et faciliter sa prise en charge au quotidien.

Cet ouvrage a été réalisé par :

- Mathilde Odent dans le cadre de son travail de fin d'études de diététicienne
- Line Jouannic, diététicienne, CHRU de Lille
- Le Docteur Clarisse Santos, pneumopédiatre, Lille

Avec l'aide de :

- Marie Christine Bellais et Linda Boumedjeria, puéricultrices, CHRU de Lille
- Le Docteur Antoine Deschildre, CHRU de Lille

Avec le soutien de



* Nutrition Médicale Avancée.