

L'allergie au lait : les faits

L'allergie au lait découle d'une hypersensibilité du système immunitaire aux protéines contenues dans le lait de vache. Les symptômes peuvent apparaître de quelques minutes à quelques heures après avoir ingéré du lait et peuvent varier de légers à graves. Lorsque l'allergie est sérieuse, tout contact avec les protéines du lait doit être évité. Heureusement, cette allergie disparaît la plupart du temps lorsque les enfants vieillissent, bien qu'elle puisse persister dans les cas d'allergie grave. Veuillez prendre note que l'intolérance au lactose est un phénomène complètement différent; consultez le tableau COMPAREZ! pour des détails à ce sujet.

Association d'information sur l'allergie et l'asthme

AIAA Bureau national
Sans frais : 1-800-611-7011
Courriel : admin@aaia.ca
Site Web : www.aaia.ca



Bureaux régionaux
AIAA C.-B./Yukon
Sans frais : 1-800-611-7011
Courriel : bc@aaia.ca

AIAA Prairies/T.N.-O./Nunavut
Sans frais : 1-800-611-7011
Courriel : prairies@aaia.ca

AIAA Ontario
Sans frais : 1-800-611-7011
Courriel : ontario@aaia.ca

AIAA Québec
Sans frais : 1-800-611-7011
Courriel : quebec@aaia.ca

AIAA Atlantique
Sans frais : 1-800-611-7011
Courriel : atlantic@aaia.ca

www.aaia.ca

Numéro d'organisme de charité
131-765-174 RR0001

LE SEIN, C'EST SAIN

Prévoyez allaiter puisque cela peut réduire les risques de développer une allergie au lait ou en retarder l'apparition chez votre bébé. Une mère qui allaite et dont le bébé souffre d'une allergie au lait peut, par contre, avoir à réduire sa propre consommation de produits laitiers.

LORSQUE L'ALLAITEMENT N'EST PAS POSSIBLE

Soyez prudent, car il n'existe actuellement sur le marché aucun produit de remplacement idéal pour tous ceux qui souffrent d'allergie aux protéines du lait. Ainsi, les enfants allergiques au lait de vache peuvent développer une allergie aux protéines de soya et de lait de chèvre. Les préparations lactées de remplacement qui provoquent le moins de réactions allergiques semblent être les «hydrolysats de caséine»--Nutramigen, Pregestimil, Alimentum--fabriqués à partir de protéines de lait prédigérées. Demandez à votre médecin de vous aider à trouver la préparation lactée qui convient le mieux à votre enfant.

LA NOURRITURE SOLIDE, LAQUELLE ET QUAND?

Prenez votre temps pour introduire la nourriture solide. Lorsque votre bébé est âgé de 6 mois, commencez par des céréales pour nourrisson enrichies de fer à grain unique comme le riz ou l'orge. Ajoutez ensuite progressivement la viande en purée et les oeufs (essayez d'abord le jaune d'oeuf cuit, puis le blanc d'oeuf) en tant que sources supplémentaires de fer. Vous pouvez commencer par le poulet, la dinde et l'agneau qui risquent le moins de provoquer une réaction allergique. Les légumes en purée devraient suivre, un à la fois, au rythme d'un nouveau légume par semaine et en commençant chaque fois par une petite cuillerée. Passez ensuite aux fruits en purée, sauf les agrumes, de la même manière que les légumes. Consultez cependant votre médecin sur l'introduction des aliments allergènes si vous avez de forts antécédents d'allergies dans la famille, si votre bébé a déjà une allergie alimentaire ou s'il fait de l'eczéma grave.

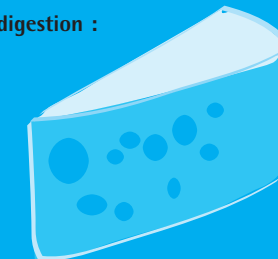
N'EN FAITES PAS UN SECRET

Dites à toutes les personnes qui entrent en contact avec votre enfant que celui-ci souffre d'une allergie. Une lettre de votre médecin peut aider à convaincre les plus sceptiques du sérieux de ce fait. Transportez avec vous et l'enfant tous ses médicaments prescrits et munissez-le d'un bracelet MedicAlert. Faites examiner périodiquement votre enfant par un allergologue. Et rassurez-vous : le fait d'éviter les aliments contenant des protéines de lait peut mettre un terme à l'allergie.



COMPAREZ!

ALLERGIE AU LAIT	INTOLÉRANCE AU LACTOSE
cause réaction anormale du <u>système immunitaire</u> aux protéines du lait	cause pas assez d'enzyme lactase dont le <u>système digestif</u> a besoin pour utiliser tout le lactose (le sucre contenu dans le lait)
âge début généralement chez le nourrisson, rarement après l'âge de 12 mois	âge très rare au cours des deux premières années de vie
diagnostic par un allergologue qualifié à partir de l'histoire de cas détaillée et... les tests possibles : • test cutané • tests sanguins--IgE totaux ou test du RAST • test de provocation par des aliments, ouvert ou à double insu (pas effectué lorsqu'il y a déjà eu une réaction anaphylactique)	diagnostic par un médecin qualifié à partir de l'histoire de cas détaillée et... le test possible : • mesure de la quantité d'hydrogène libérée au cours de l'expiration après une ingestion de lactose • le nombre exact de cas chez l'adulte est difficile à déterminer, car les gens ont parfois tendance à s'autodiagnostiquer
symptômes peuvent se manifester immédiatement ou après un délai, et affectent la digestion : • nausée • vomissements • diarrhée • crampes d'estomac la peau : • urticaire • eczéma • enflure les voies respiratoires : • nez qui coule • congestion nasale • respiration sifflante • toux réaction anaphylactique : réaction allergique grave pouvant frapper plusieurs systèmes anatomiques et être fatale si elle n'est pas traitée	symptômes affectent seulement la digestion : • diarrhée • vomissements • ballonnements • crampes d'estomac • gaz
traitement • éliminez les aliments contenant des protéines de lait, car une quantité très minime de protéines de lait peut provoquer des symptômes • allaitez si possible, et aussi longtemps que possible (vous devrez peut-être minimiser votre propre consommation de produits laitiers) • utilisez des préparations lactées hypoallergéniques pour nourrisson (vérifiez-en la tolérance)	traitement • les symptômes dépendent généralement de la quantité ingérée, de sorte qu'une petite quantité d'aliments contenant du lactose (ex. 250 ml de lait) peut être bien tolérée • les fromages à pâte ferme comme la mozzarella, les fromages vieillissants comme le cheddar, le suisse, le bleu et le brie ainsi que les yogourts sont généralement bien tolérés • demandez à votre pharmacien des comprimés ou des gouttes de « lactase », comme les produits Lactaid®, Lacteeze® ou de marque générique. La lactase décompose le lactose pour vous



VÉRIFIEZ ATTENTIVEMENT LES ÉTIQUETTES!

Chaque aliment préparé doit indiquer sur l'étiquette la liste de ses ingrédients. Selon la réglementation actuelle sur l'étiquetage des aliments, les protéines de lait doivent être désignées sur la liste par le nom usuel «lait». En cas de doute à propos d'un ingrédient, appelez le fabricant. Les mots «parve» ou «parève» sur une étiquette indiquent que cet aliment ne contient ni viande ni lait, mais n'éliminent pas le risque de contamination croisée par les produits laitiers.

Quelques ingrédients qui indiquent ou peuvent indiquer* la présence de protéines de lait :

- arôme artificiel de beurre
- arôme de caramel*
- arôme naturel*
- arôme ou adjuvant*
- caramel*
- caséinate
- caséinate d'ammonium
- caséinate de calcium
- caséinate de magnésium
- caséinate de potassium
- caséinate de sodium
- caséine
- caséine hydrolysée
- caséine-présure
- concentré de protéine de petit-lait
- dérivé du lait
- farine riche en protéines*
- gras/matière sèche du beurre
- lactalbumine
- lactoferrine
- lactoglobuline
- lactose
- lactosérum
- lait en poudre
- matière grasse du lait
- matière sèche du lait
- petit-lait
- petit-lait sans lactose
- petit-lait déminéralisé
- phosphate de lactalbumine
- protéine de lait
- protéine de lait hydrolysée
- Simplesse (succédané de gras)
- solides
- solides de la crème sure
- solides du lait sur
- substances laitières
- substances laitières modifiées

Quelques aliments qui contiennent ou peuvent contenir* des protéines de lait :

- assaisonnements*
- babeurre
- beurre
- beurre clarifié
- bonbons*
- chocolat*
- crème
- crème glacée
- crème pâtissière
- crème sure
- fromage
- gomme à mâcher (ex. gomme Trident Xtra Care)
- hot dogs*
- jus d'orange enrichi de calcium
- kéfir
- lait (entier, 2 %, 1 %, écrémé, condensé, évaporé, en poudre, contenu réduit en lactose)
- lait caillé
- margarine*
- mélange mi-crème mi-lait
- pâtisseries* (gâteaux, pains, biscuits, craquelins, beignes, gaufres, crêpes...)
- pizzas
- potages crémeux
- poudings
- sauce au jus de viande*
- saucisses*
- sorbets
- succédanés des oeufs*
- vinaigrettes*
- yogourt
- yogourt glacé

FICTION ET RÉALITÉ

FICTION :

Aucune espèce animale ne boit le lait d'une autre espèce. L'allergie au lait est la preuve que cette pratique est contre nature.

RÉALITÉ :

L'allergie au lait résulte d'une hypersensibilité du système immunitaire aux protéines du lait de vache possiblement causée par une prédisposition génétique. Les études démontrent que seulement 2 à 3 % des bébés sont allergiques au lait et que la plupart de ceux-ci cessent de l'être au cours de leurs deux premières années de vie. Selon toute logique, si le fait de boire du lait était vraiment «contre nature», beaucoup plus d'enfants y seraient allergiques. On constate aussi ce phénomène avec d'autres aliments allergènes comme l'arachide, le soya, les légumineuses et les noix.

FICTION :

Le lait cause l'asthme.

RÉALITÉ :

Il n'existe aucune donnée démontrant que les produits laitiers causent l'asthme. Une personne allergique au lait peut devenir asthmatique, mais il n'existe aucune relation de cause à effet entre les deux. Cependant, chez les bébés allergiques au lait, la respiration peut devenir sifflante au cours d'une réaction.

FICTION :

Le lait est la source de nombreux problèmes comme la constipation, les infections de l'oreille et la sécrétion de mucus.

RÉALITÉ :

La constipation n'est pas provoquée par ce que l'on mange mais bien plutôt par ce que l'on ne mange pas. Une bonne habitude à adopter est de manger des aliments contenant des fibres (pains et céréales de grains entiers; fèves, lentilles et pois secs; fruits et légumes), de boire beaucoup d'eau et de faire de l'exercice.

Les infections de l'oreille sont causées par des microbes.

La sensation de mucus plus épais provient peut-être du fait de ne pas boire suffisamment de liquides, y compris du lait (si vous n'y êtes pas allergique). Une bonne habitude serait de boire de 1,5 à 2 litres de liquide par jour.

CONSULTEZ UN OU UNE DIÉTÉTISTE

Vous vous demandez si votre enfant reçoit tous les éléments nutritifs nécessaires à sa santé et à sa croissance? Vous pouvez obtenir les coordonnées d'un professionnel de l'alimentation qualifié en téléphonant au service de diététique de l'hôpital pour enfants de votre région, à votre centre local de santé, à l'association ou à l'ordre des diététistes de votre province. Vous pouvez aussi joindre Les diététistes du Canada à l'adresse Internet suivante : www.dietetiste.ca