

# 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

 **NUTRICIA**  
**Pédiatrie**



*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, un 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 .....	15
Alternatives végétales .....	16
Quels aliments choisir ? .....	18
Petites préparations simples .....	22
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
Sites internet et applications qui peuvent vous aider .....	32

# Informations médicales

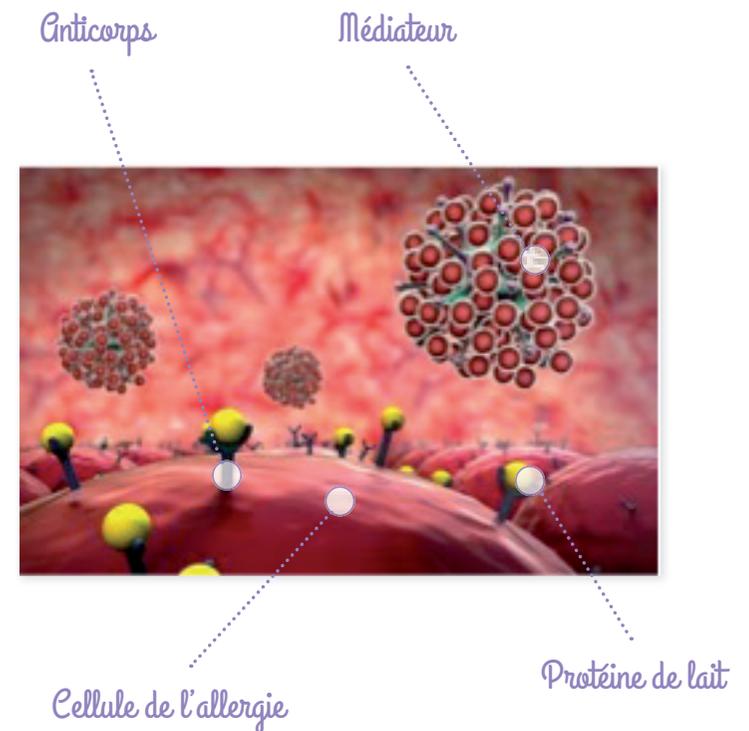


## L'allergie, qu'est-ce que c'est ?

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 supporte 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 ?

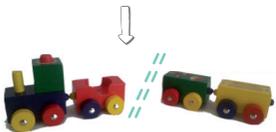
Les protéines contenues dans le lait de vache qui causent les réactions allergiques de votre enfant sont très similaires à celles contenues dans le lait de chèvre, de brebis, de jument, d'ânesse... Ces laits doivent donc également être exclus.

### LA CONTAMINATION CROISÉE

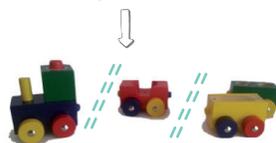
Le contact avec les protéines de lait de vache peut se faire par l'intermédiaire des ustensiles de cuisine. Faites attention lorsque vous cuisinez des plats contenant du lait en même temps que des plats sans lait.



Protéine de lait



Hydrolysat poussé de protéines



Formule d'Acides Aminés

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

Un hydrolysat 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 de riz ont été hydrolysées, c'est-à-dire **découpées en petits morceaux** pour réduire les manifestations allergiques. On obtient alors un **hydrolysat poussé de protéines**.

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.

Pour respecter les besoins nutritionnels des nourrissons, ces formules apportent aussi des glucides, des lipides, des vitamines, minéraux et oligoéléments, conformément à la réglementation. Elle ne doivent pas être confondues avec les boissons végétales vendues en supermarché : boisson végétale à base 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'hydrolysat poussé de protéines ou la formule d'acides aminés prescrit à votre enfant.

### BÉBÉ NE BOIT PAS BIEN SON BIBERON ?

- N'hésitez pas à prendre contact avec votre professionnel de santé, il (elle) pourra vous aider avec des astuces adaptées à votre enfant. La formule de substitution permet la croissance de votre enfant, c'est pourquoi il est important que votre bébé boive ses biberons.
- Il existe aussi une formule d'acides aminés à prendre à la cuillère.
- 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.
- Retrouvez nos astuces page 22.

## 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

Pour favoriser un bon apprentissage du goût, pensez à varier les saveurs et alterner les purées mélangées et celles mono-aliments.

**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 avec une formule de substitution (hydrolysat poussé de protéines ou formule d'acides aminés).

### 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\* 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.

# Alternatives végétales

Il existe une large gamme de produits végétaux :

## SUBSTITUTS DE FROMAGE\* :

En vente sur internet sous la dénomination « vegan », leur goût et leur texture sont très proches de ceux des fromages à base de lait. Ils permettront à votre enfant de découvrir cette texture pâteuse et collante. Ainsi, lorsque le régime d'éviction aux protéines du lait de vache sera arrêté si l'allergie disparaît, votre enfant acceptera mieux de consommer des fromages à base de lait.

**Rappel :** les fromages fabriqués à partir du lait de tous les animaux sont à exclure tant que l'enfant est allergique au lait.

## SUBSTITUTS DE CRÈME :

Pour cuisiner et apporter une texture onctueuse à vos plats que vous pourrez partager en famille avec votre enfant allergique aux protéines du lait de vache. À base de coco, de riz,\*... elles sont disponibles en grande surface, magasins spécialisés et internet. Des recettes pour les réaliser vous-mêmes sont aussi disponibles sur internet.

## SUBSTITUTS DE CRÈME CHANTILLY :

Idéaux pour faire découvrir la texture mousseuse à votre enfant, disponibles sous forme de bombe sur internet\*.

**A tester :** la mousse au chocolat réalisée avec du jus de pois chiches en conserve monté en chantilly avec du sucre ravira toute la famille (plusieurs recettes sur internet).

## SUBSTITUTS DE DESSERT :

Ils sont de plus en plus nombreux en grande surface et permettront d'élargir la diversité des goûts pour votre enfant.

Le soja, riche en phytates et phyto-œstrogènes, doit être utilisé de façon occasionnelle. Préférez les produits à base de coco, riz,\* et choisissez-les de préférence enrichis en calcium.

Attention, ces substituts de dessert ne doivent pas remplacer l'hydrolysate poussé de protéines ou la formule d'acides aminés prescrits à votre enfant car ils ne sont pas aussi complets nutritionnellement, qu'ils soient vendus en grande surface ou en pharmacie. Utilisez-les en complément de la formule prescrite.

**Rappel :** les apports minimaux conseillés pour la formule HPP ou FAA sont de 500 mL par jour.

Pour toute question sur ces produits, rapprochez-vous de votre professionnel de santé.

\* En cas de polyallergie alimentaire, vérifiez bien la liste des ingrédients.

# La diversification alimentaire

- Le lait de vache est remplacé par une formule d'hydrolysate poussé de protéines (HPP) ou d'acides aminés (FAA) (voir page 14).
- Les yaourts et fromages sont remplacés par des formules HPP ou FAA de préférence, pour couvrir les besoins nutritionnels de l'enfant.
- Les plats salés et sucrés sont préparés sans protéines de lait : sans beurre, sans crème... (voir page 15)

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

Les apports en HPP ou FAA doivent être d'au moins 500 ml/jour.

Votre enfant peut les prendre :

- au biberon avec ajout ou non de céréales infantiles puis de biscuits (voir page 22)
- à la cuillère : en ajoutant davantage de céréales infantiles ou biscuits
- cuisiné sous forme de crème dessert, semoule de lait, crêpes... (voir recettes)

\* HPP : Hydrolysate Poussé de Protéines.  
FAA : Formule d'Acides Aminés.

## 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 de lait
  - Formules d'acides aminés
  - Hydrolysats de riz
 Les apports de ces formules doivent être d'au moins 500 ml par jour.
- Pour les préparations culinaires maisons  
Les boissons végétales (à base 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.
- Alternatives végétales au fromage
- Alternatives végétales au dessert à base de riz, de coco... (voir page 16)

#### 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 koumis, 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 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 mer 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)

### 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 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

## 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

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

## 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

## Les extras

### AUTORISÉS

- Sucre blanc, brun, vanillé, candy, vergeoise
- 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

## 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

## 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.

**Attention**, 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®
- Tronche de cake, moelleux chocolat de Saint Michel®
- Petit Brun® extra
- Speculoos de Lotus®
- Gaufres de Liège aux œufs frais et perles de sucre de Lotus®
- Cigarettes Russes de Delacre®
- Fourrés framboises Bio de Bjorg®
- Biscuit rose de Reims de Fossier®
- Boudoirs bio de Babybio®
- Mon premier boudoir de Blédina®
- Les récoltes Bio, mon premier biscuit de Blédina®
- Les récoltes Bio, mon premier biscuit vanille de Blédina®



Liste établie en septembre 2018.

## Petites préparations simples

Il est possible de réaliser rapidement et simplement des petits desserts pour compenser l'absence de laitage :



### « MILK-SHAKE »

Reconstituer la formule de substitution (hydrolysat poussé de protéines ou formule de substitution) de votre enfant en mettant les mesurette de poudre dans moitié eau/moitié nectar de fruits.

**Exemple :**  
4 mesurette de poudre  
+ 60 ml d'eau  
+ 60 ml de nectar de poire

**NB. :** Les jus de fruits plus liquides comme raisin, pomme, orange...ont un rendu moins agréable.



### « GÉLIFIÉ »

- Aromatiser votre formule de substitution avec du **sirop de fruits** (1cuillère à café pour 100 mL) ou des **arômes naturels** ou de la **poudre de chocolat** sans protéines de lait de vache.
- Ajouter un **gélifiant** : feuille de gélatine ou poudre d'agar-agar que vous trouverez au rayon pâtisserie.
- Conserver au frais pour que la préparation s'épaississe.

**NB. :** Si vous mettez peu de gélifiant vous aurez une texture type « Danette », si vous en mettez plus, la texture sera plutôt de type « Flanby ».



### « PANADE »

Pour changer des céréales pour enfant type Blédine, vous pouvez **mixer des biscuits sans lait** (voir page 21) dans la formule de substitution de votre enfant pour lui proposer des petites préparations à la cuillère

**NB. :** Ceci est une bonne façon d'introduire le gluten et l'œuf dans l'alimentation de votre tout-petit.



Il existe des alternatives végétales prêtes à l'emploi pour les **desserts**, la **crème** et la **crème chantilly**, disponibles en grande surface, sur internet et en pharmacie (voir page 16).

## Comment repérer le lait dans les aliments du commerce ?

Les termes indiquant que le produit alimentaire contient des protéines de lait sont les suivants : 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** 5,3%), 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 ?

La réglementation les oblige à vous renseigner en cas de question sur les allergènes contenus dans leurs produits. 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 »)



Celles-ci ne doivent pas remplacer l'hydrolysat 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 coco, 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 !

**Attention :** Ces boissons ou jus ne sont pas adaptées aux besoins nutritionnels des nourrissons et ne peuvent donc pas remplacer l'hydrolysat poussé, l'hydrolysat 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 à la crème de coco. Agrémentée d'épices, vous obtiendrez une sauce parfaite pour accompagner le poisson ou le poulet. Il existe aussi des substituts de crème à base d'avoine ou de riz. 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 professionnel de santé 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 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 PATOUILLER !

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.

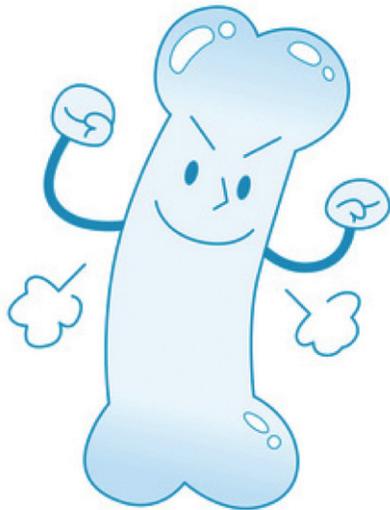
## Mon enfant peut-il être carencé ?

Dans les premières années de l'enfant, le lait maternel ou la formule de substitution (HPP ou FAA\*) 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 comblerez vos besoins en calcium.

Quand l'enfant devient plus grand, il se peut qu'il refuse son biberon de formule de substitution (HPP ou FAA\*). Pensez alors à la cuisiner en recettes salées ou sucrées (voir *desserts* page 22). Demandez des recettes à votre professionnel de santé.

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 la formule de substitution (hydrolysats poussés de protéines ou formule d'acides aminés) ou le lait maternel.



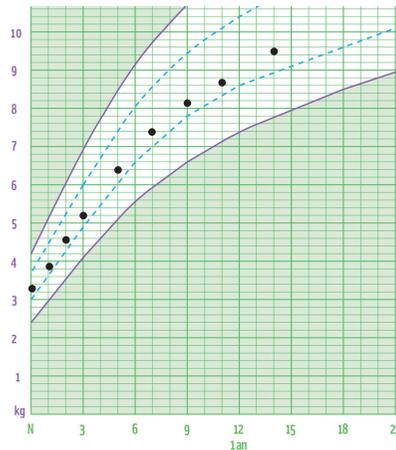
### QUELQUES REPÈRES

- 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.

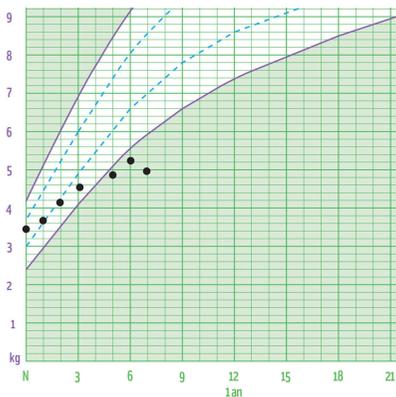
# Mon enfant grandit-il bien ?

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 professionnel de santé**. Il vous aidera à enrichir l'alimentation de votre enfant en ajoutant des doses supplémentaires de la formule de substitution (HPP ou FAA\*) et d'huile dans ses repas de fruits et de légumes.



## 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.

# Trois sites internet ou applications qui peuvent vous aider

## 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.



## ALLERGOBOX.COM ET EASSAFE.COM

Les deux sites proposent des informations sur l'allergie aux protéines de lait de vache. Allergobox vous propose en plus des recettes et informations sur les produits alimentaires industriels.

Chacun propose une application mobile gratuite, disponible sur App Store et Playstore. Vous avez la possibilité de créer un profil où vous indiquerez les aliments à éviter. Vous trouverez alors un pictogramme à côté des produits alimentaires informant sur le risque ou non de consommer cet aliment.

**À noter :** Pour Allergobox, les modifications de composition des produits sont transmises directement par les industriels. Pour Eassafe, les modifications sont repérées par les consommateurs.

Ces deux services permettent un gain de temps pour sélectionner les produits que votre enfant peut consommer, mais il reste important de vérifier systématiquement la liste des ingrédients des aliments avant leur consommation.

*Cet ouvrage a été réalisé par :*

- Mathilde Odent dans le cadre de son travail de fin d'études de diététique
- 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.