

# Allergie au lait

En plus de l'information générale sur les allergies alimentaires, nous vous présentons certains faits que devraient connaître les personnes allergiques au lait.

## Allergie au lait et intolérance au lactose

On parle d'une allergie au lait lorsque le système immunitaire d'une personne réagit de façon anormale aux protéines du lait; cette réaction peut être mortelle. Dans le cas d'une intolérance au lactose, la personne ne peut digérer le lactose, l'une des principales composantes du lait, parce que son organisme ne produit pas suffisamment d'enzyme permettant de digérer cette substance. Parmi les symptômes d'une intolérance au lactose, on compte des douleurs abdominales, des ballonnements et de la diarrhée. En cas de doute, consultez un allergologue pour confirmer si vous souffrez d'une allergie au lait ou d'une intolérance au lactose.



## Lisez les étiquettes

Si vous êtes allergique au lait, la seule façon d'éviter une réaction consiste à éviter tous les aliments et produits qui contiennent du lait et des dérivés du lait. Ne consommez pas un aliment ou un produit dont l'étiquette comporte des mises en garde comme « peut contenir du lait ». Lisez attentivement la liste des ingrédients et apprenez à reconnaître les autres noms sous lesquels peut se présenter le lait, par exemple, lactose et caséine. Ne consommez pas un aliment ou un produit n'ayant pas de liste d'ingrédients ni s'il y a un risque que le produit ait été en contact avec du lait. S'il n'y a pas suffisamment d'information sur le produit pour que vous puissiez prendre une décision, vous pouvez communiquer avec le fabricant ou poser des questions à une personne bien informée dans un restaurant.

## Se débarrasser d'une allergie au lait

Des études révèlent que de deux à quatre pour cent des nourrissons sont allergiques au lait et que, pour nombre d'entre eux, ces allergies disparaissent avant l'âge de trois ans. Cependant, une allergie sévère au lait peut durer toute la vie. Consultez votre allergologue avant de réintroduire des produits laitiers dans l'alimentation de votre enfant.



## Sources de lait

Les protéines qu'on trouve dans le lait de vache sont très semblables à celles qui sont présentes dans le lait de chèvre, de brebis et d'autres ruminants (comme les biches ou les bufflonnes).

Par conséquent, les personnes allergiques au lait de vache peuvent aussi avoir des réactions en consommant du lait d'autres ruminants.

Consultez votre allergologue avant de consommer du lait ou des produits préparés avec du lait de chèvre, de brebis ou d'autres ruminants.

Parce qu'il est riche en protéines et en raison de sa valeur comme agent émulsifiant et texturant, le lait est couramment utilisé dans de nombreux aliments transformés. Examinez attentivement la liste des ingrédients de tous les aliments transformés pour décèler les sources de lait.

### Sources courantes de lait

Beurre, babeurre

Crème, crème glacée

Crème sure

Fromage, fromage en grains

Ghee, ghi et gras de beurre

Kéfir (boisson lactée)

Koumis, koumys (boisson de lait fermenté)

Yogourt

### Autres noms pour le lait

Beta-lactoglobuline

Caséinate (caséinate d'ammonium, de calcium, de magnésium, de potassium et de sodium)

Caséine, caséine-présure

Caséine hydrolysée, protéines de lait hydrolysées

Dérivés/gras/protéines du lait

Lactalbumine/phosphate de lactalbumine

Lactoferrine, lactoglobuline

Lactose

Lactosérum, concentré de protéines de lactosérum

Lactosérum délactosé/déminéralisé

Lait en poudre, solide du lait

Substances laitières modifiées

### Aliments et produits qui contiennent ou peuvent souvent contenir du lait

Aliments enrobés de pâte/frits

Assaisonnements

Barres de chocolat

Céréales, biscuits, craquelins

Chocolat noir

Colorant caramel, essence de caramel

Consommés et bouillons

Desserts, p. ex., crème pâtissière, yogourt glacé, crème glacée, flan

Farine à teneur élevée en protéines

Fromage de soja

Glaçage

Margarine

Mélanges pour boissons maltées

Pâtés et saucisses

Pizzas

Plats en cocotte, aliments préparés congelés

Pommes de terre (instantanées, en purée, dauphinoises)

Produits de boulangerie (dont certains types de pains) et mélanges à cuire au four

Sauces

Soupes, mélanges à soupes, potages

Substituts de matières grasses, p. ex., Opta et Simplese

Succédanés de beurre, arôme ou huile de beurre

Succédanés d'œufs/de matières grasses

Trempettes et sauces à salade

### Autres sources possibles de lait

Bonbons, barres aux fruits, barres de céréales, p. ex., celles contenant du caramel ou du chocolat

Café aromatisé, colorant à café et colorant à café sans produits laitiers

Certains hot dogs, charcuteries et viandes transformées

Certains types de frites (faites avec un mélange de pommes de terre ou de la purée)

Cires sur certains fruits et légumes

Croustilles assaisonnées, p. ex., crème sure et oignon

Nougats

Thon en conserve, p. ex., assaisonné ou mélangé à d'autres ingrédients aromatisants

### Sources non alimentaires de lait

Aliments pour animaux de compagnie

Médicaments

Produits de beauté

### Ingrédients exempts de protéines de lait

(Même si ces ingrédients ont des noms semblables à ceux de certains ingrédients du lait, en réalité, ils ne ressemblent en rien au lait et peuvent donc être consommés, sans risque, par les personnes allergiques au lait.)

Beurre de cacao

Calcium et lactate de sodium

Crème de tartre

Oléorésine

Stéaroyllactylactate de calcium et de sodium