

# 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](http://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.

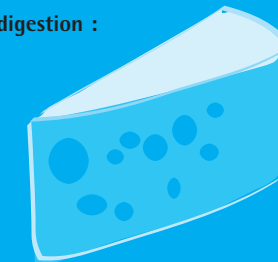
## N'EN FAITES PAS UN SECRET

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
<b>cause</b> réaction anormale du <u>système immunitaire</u> aux protéines du lait	<b>cause</b> pas assez d'enzyme lactase dont le <u>système digestif</u> a besoin pour utiliser tout le lactose (le sucre contenu dans le lait)
<b>âge</b> début généralement chez le nourrisson, rarement après l'âge de 12 mois	<b>âge</b> très rare au cours des deux premières années de vie
<b>diagnostic</b> 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)	<b>diagnostic</b> 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
<b>symptômes</b> peuvent se manifester immédiatement ou après un délai, et affectent <b>la digestion :</b> • nausée • vomissements • diarrhée • crampes d'estomac <b>la peau :</b> • urticaire • eczéma • enflure <b>les voies respiratoires :</b> • nez qui coule • congestion nasale • respiration sifflante • toux <b>réaction anaphylactique :</b> réaction allergique grave pouvant frapper plusieurs systèmes anatomiques et être fatale si elle n'est pas traitée	<b>symptômes</b> affectent seulement <b>la digestion :</b> • diarrhée • vomissements • ballonnements • crampes d'estomac • gaz
<b>traitement</b> • 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)	<b>traitement</b> • 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](http://www.dietetiste.ca)

# Milk Allergy: The Facts



Milk allergy results from a hypersensitivity of the immune system to the proteins in cow's milk. Symptoms can occur within minutes or hours of contact with milk and can range from mild to severe. For a severe allergy, contact with cow's milk protein must be completely eliminated. Fortunately, most children eventually "outgrow" this allergy, but in severe cases it may persist. Note that lactose intolerance is a completely different condition; see COMPARE! chart for specifics.

## Allergy/Asthma Information Association

**AAIA National Office**  
Toll Free: 1-800-611-7011  
E-mail: [admin@aaia.ca](mailto:admin@aaia.ca)  
Website: [www.aaia.ca](http://www.aaia.ca)



## Regional Offices

**AAIA BC/Yukon**  
Toll Free: 1-800-611-7011  
E-mail: [bc@aaia.ca](mailto:bc@aaia.ca)

**AAIA Prairies/NWT/Nunavut**  
Toll Free: 1-800-611-7011  
E-mail: [prairies@aaia.ca](mailto:prairies@aaia.ca)

**AAIA Ontario**  
Toll Free: 1-800-611-7011  
E-mail: [ontario@aaia.ca](mailto:ontario@aaia.ca)

**AAIA Quebec**  
Toll Free: 1-800-611-7011  
E-mail: [quebec@aaia.ca](mailto:quebec@aaia.ca)

**AAIA Atlantic**  
Toll Free: 1-800-611-7011  
E-mail: [atlantic@aaia.ca](mailto:atlantic@aaia.ca)

[www.aaia.ca](http://www.aaia.ca)

Federally Registered Charity  
131-765-174 RR0001

## BREAST IS BEST

Plan to breast-feed since it may lessen the chance or delay the onset of a milk allergy. The nursing mother with a milk allergic infant may find it necessary to limit her own consumption of milk products.

## WHEN BREAST-FEEDING IS NOT AN OPTION

Be cautious. At this time there is no perfect milk substitute on the market ideal for everyone allergic to milk protein. Milk allergic children can become allergic to soy and goat's milk protein. The least allergenic substitutes seem to be formulas called "casein hydrolysates"--Nutramigen, Pregestimil, Alimentum--made from pre-digested protein. Expect help from your doctor to find a formula suitable for your baby.

## SOLID FOOD WHAT AND WHEN?

Take your time introducing solid food. When the baby is 6 months old begin with iron-enriched, single grain infant cereals like rice or barley. Slowly introduce pureed meat and egg (starting with cooked egg yolk, then adding egg white) as an additional source of iron. You can start with chicken, turkey and lamb, the least likely to cause an allergic reaction. Then, incorporate pureed single vegetables at the rate of one a week starting with a small spoonful. Move on to pureed fruit, excluding citrus, introducing each in the same manner as vegetables. However, ask your doctor about introducing allergy-causing foods if there is a strong family history of food allergies or if the baby already has a food allergy or severe eczema.

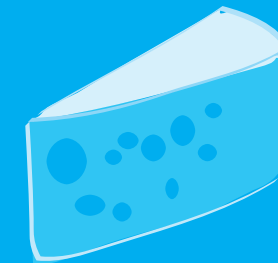
## DON'T KEEP IT A SECRET

Tell everyone who may have contact with your child about the allergy. A letter from your doctor explaining the diagnosis may be helpful in convincing skeptics of its seriousness. Carry prescribed medicines with you at all times and provide your child with a MedicAlert bracelet. Have your allergist periodically reassess your child. Be reassured that elimination of foods containing milk protein may help bring the allergy to a quick end.



## COMPARE!

MILK ALLERGY	LACTOSE INTOLERANCE
<b>cause</b> abnormal reaction of the <u>immune system</u> to milk proteins	<b>cause</b> not enough of the enzyme lactase needed by the <u>digestive system</u> to breakdown all the milk sugar lactose
<b>age</b> usually starts in early infancy, rarely after 12 months of age	<b>age</b> very rare in the first two years of life
<b>diagnosis</b> by a qualified allergist based on a detailed history and... possible tests: • skin prick test • blood tests--total IgE or RAST • food challenge, open or double-blind (not done where there is a history of anaphylaxis)	<b>diagnosis</b> by a qualified medical practitioner based on a detailed history and... possible test: • breath hydrogen excretion after a lactose challenge • In adults, the numbers are difficult to determine as people sometimes tend to self-diagnose
<b>symptoms</b> can be immediate or delayed, affect <b>digestion:</b> • nausea • vomiting • diarrhea • stomach cramps <b>skin:</b> • hives • eczema • swelling <b>airways:</b> • runny nose • nasal congestion • wheezing • coughing <b>anaphylaxis:</b> Anaphylaxis is a serious allergic reaction that can involve several body systems and lead to death if left untreated	<b>symptoms</b> affect <b>digestion</b> only : • diarrhea • vomiting • abdominal bloating • stomach cramps • gas
<b>treatment</b> • eliminate foods containing milk protein, a very small quantity of milk protein may bring on symptoms • breast-feed, if possible for as long as possible (mother may have to moderate her own intake of milk products) • use hypoallergenic infant formulas (test for tolerance)	<b>treatment</b> • symptoms are generally dose-dependent, small amounts of lactose containing foods (ex. 250 mL milk) are often well tolerated • Hard cheeses such as Mozzarella and aged cheeses like Cheddar, Swiss, Blue and Brie, as well as yogurt are generally well-tolerated • ask a pharmacist for "lactase" tablets or drops such as Lactaid™, Lacteeze™ or a generic brand. They work to break down the lactose in milk for you



## CHECK LABELS CAREFULLY!

All prepared food must carry a label listing the ingredients. Current food labelling regulations require milk proteins to be listed under the common name of milk. When in doubt about any food ingredient call the manufacturer. "Parve" or "pareve" means no meat or milk but does not rule out cross-contamination with dairy products.

### some food ingredients that indicate or may indicate\* the presence of milk protein:

- ammonium caseinate
- artificial butter flavour
- butter solids/fat
- calcium caseinate
- caramel colour\*
- caramel flavouring\*
- casein
- caseinate
- delactosed whey
- demineralized whey
- dried milk
- dry milk solids
- flavouring\*
- high protein flour\*
- hydrolyzed casein
- hydrolyzed milk protein
- lactalbumin
- lactalbumin phosphate
- lactoferrin
- lactoglobulin
- lactose
- lactulose
- magnesium caseinate
- milk derivative
- milk fat
- milk ingredients
- milk protein
- modified milk ingredients
- natural flavouring\*
- potassium caseinate
- rennet casein
- Simplese (fat replacer)
- sodium caseinate
- solids
- sour cream solids
- sour milk solids
- whey
- whey protein concentrate

### some foods that contain or may contain\* milk protein:

- baked goods\* (cake, bread, cookies, crackers, donuts, waffles, pancakes...)
- butter
- buttermilk
- calcium fortified orange juice
- candy\*
- cheese
- chewing gum (for ex. Trident XTRA Care gum)
- chocolate\*
- cream
- cream soup
- curds
- custard
- deli meats\*
- egg substitutes\*
- frozen yogurt
- gravy\*
- ghee
- Half & Half
- hot dogs\*
- ice cream
- kefir
- margarine\*
- milk (whole, 2%, 1%, skim, condensed, evaporated, powdered, lactose reduced)
- pizza
- pudding
- salad dressing\*
- sausages\*
- seasonings\*
- sherbet
- sour cream
- yogurt

## FICTION and FACT

### FICTION:

No other animal drinks the milk of another species. A milk allergy is proof that to do so is out of harmony with nature.

### FACT:

A milk allergy results from a hypersensitivity of the immune system to the proteins in cow's milk possibly caused by a genetic predisposition. Studies show that 2 to 3% of infants are milk allergic and most outgrow it within a couple of years. If drinking milk was really "out of harmony with nature" one would expect the allergy incidence to be much greater. It would hold true for other allergens as well, such as peanuts, soy, legumes and tree nuts.

### FICTION:

Milk causes asthma.

### FACT:

There is no evidence that dairy products can cause asthma. A person with a milk allergy may develop asthma but there is no cause and effect relationship between the two. Note, an allergic reaction to milk may trigger wheezing, especially in infants.

### FICTION:

Milk causes a number of problems like constipation, ear infections and mucus secretion.

### FACT:

Constipation is not related to what we eat but rather to what we don't eat. More foods with fibre (whole grain breads and cereals; dried beans, peas and lentils; fruit and vegetables), more liquids and more exercise are good habits to adopt. Ear infections are caused by germs.

The feeling of secreting a thick mucus may be linked to not drinking enough of all liquids, including milk (if not allergic). 1.5 to 2 litres of liquid a day is a good rule of thumb.

## FIND A DIETITIAN

Concerned that your child is getting all the nutrients necessary for normal, healthy growth? A call to the nutrition department at the local children's hospital, the local health unit, the provincial association or college of dietitians will help you find a qualified nutrition professional. You can also contact Dietitians of Canada online at [www.dietitians.ca](http://www.dietitians.ca)