

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

C.P. 100, Toronto, Ontario M9W 5K9
Tél.: (416) 679-9521 Fax: (416) 679-9524
Sans frais : 1-800-611-7011 Adr. élec. : national@aiaa.ca
www.aiaa.ca

Bureaux régionaux

AIAA C.-B./Yukon

4730 Chemin Redridge, Kelowna, Colombie-Britannique V1W 3A6
Tél.: (250) 764-7507 Fax: (250) 764-7587
Sans frais: 1-877-500-2242 Adr. élec. : bc@aiaa.ca

AIAA Prairies/T.-N.-O./Nunavut

16531-114e rue NW, Edmonton, Alberta T5X 3V6
Tél./Fax: (780) 456-6651 Adr. élec. : prairies@aiaa.ca

AIAA Ontario

C.P. 2371, St. Mary's, Ontario N4X 1A2
Tél.: (519) 284-4222 Fax: (519) 284-0384
Sans frais: 1-888-250-2298 Adr. élec. : ontario@aiaa.ca

AIAA Québec

172 Chemin Andover, Beaconsfield, Québec H9W 2Z8
Tél.: (514) 694-0679 Fax: (514) 694-9814
Adr. élec. : quebec@aiaa.ca
Sans frais: 1-866-694-0679

AIAA Atlantique

36 rue Morrisson, Fredericton, Nouveau Brunswick E3A 4M3
Tél./Fax: (506) 459-4475 Sans frais: 1-866-761-6600
Adr. élec. : atlantic@aiaa.ca

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 soja 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 introduire des céréales enrichies de fer comme les céréales de riz ou d'orge. Ajoutez ensuite progressivement des légumes en purée, mais pas de maïs, au rythme d'un nouveau légume par semaine et en commençant chaque fois par une petite cuillerée. Plus tard, introduisez les fruits en purée, sauf les agrumes, de la même manière que les légumes. La viande devrait suivre, en commençant par le poulet, la dinde et l'agneau qui risquent le moins de provoquer une réaction allergique. Après les viandes, alors que le bébé est âgé d'au moins 12 mois, vous pouvez essayer de lui donner du jaune d'oeuf cuit qui provoque moins de réactions allergiques que le blanc d'oeuf.

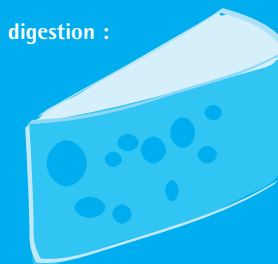
N'EN FAITES PAS UN SECRET

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 médecin 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
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 grave du système immunitaire, peu fréquente et parfois difficile à contrôler. Peut mettre la vie en danger.	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 pour nourrisson hypoallergiques (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. 125 ml de lait) peut être bien tolérée • les fromages à pâte ferme et les yogourts sont bien tolérés • consommez de la lactase vendue dans le commerce (ex. du Lactaid en gouttes ou en comprimés) en même temps que vous mangez des aliments contenant du lactose



VÉRIFIEZ ATTENTIVEMENT LES ÉTIQUETTES !

Consultez ce dépliant pendant que vous magasinez. Chaque aliment préparé doit porter sur son emballage la liste de ses ingrédients. En cas de doute à propos d'un ingrédient, appelez le fabricant. Les boutiques et les pâtisseries kashères sont des endroits où l'on peut trouver plusieurs aliments exempts de lait. Les mots «parve» ou «parève» sur une étiquette indiquent que cet aliment ne contient ni viande ni lait.

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
- solides du lait sur
- 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
- hot dogs*
- 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*
- viandes froides*
- 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 soja, 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 allergiques). 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