

# Allaitement et allergie aux protéines du lait de vache

Pour l'allaitement d'un bébé qui a reçu un diagnostic d'allergie aux protéines du lait de vache. Ces conseils s'appliquent lorsqu'un médecin a recommandé d'éliminer les aliments contenant du lait de vache.

nourrir  
la vie

PAR LE DISPENSAIRE DIÉTÉTIQUE DE MONTRÉAL



## Les aliments à surveiller

- Les produits laitiers (lait, fromage, yogourt, kéfir, beurre, crème, etc.)
- Les aliments portant la mention « Contient du lait »
- Les aliments portant la mention « Peut contenir du lait »\*  
\*Suivez les recommandations de votre médecin ou nutritionniste

Allergies Québec tient un registre des sources alimentaires pour chaque allergène et propose aussi une liste de mots-clés pouvant indiquer la présence de lait de vache. référez-vous au

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



## Bien lire les étiquettes!

Plusieurs aliments contiennent du lait.

- Consultez l'étiquette et lisez bien les ingrédients chaque fois que vous achetez ou consommez un produit. Attention, les listes d'ingrédients peuvent changer en tout temps!
- La présence des allergènes prioritaires comme le lait **doit être indiquée** :
  - Directement dans la liste des ingrédients
    - *par exemple, caséine (lait)*
  - OU
  - Après la mention « Contient » à la suite de la liste d'ingrédients
    - *par exemple, CONTIENT du lait*

La mention « Peut contenir » est une mise en garde indiquant la présence possible et accidentelle d'un allergène dans l'aliment. Non obligatoire, cette mention indique qu'il y a un risque de contamination croisée.



# Aide-mémoire

Source: Allergies Québec

## Sources probables de lait de vache\*

Aliments en pâte et frits	Desserts (flans, yogourt, crème glacés et poudings)	Ragoûts, préparations congelées
Arômes artificiels de beurre ou huile de beurre	Farine à haute teneur en protéines	Similibeurre
Assaisonnements	Fonds et sauces	Sirop d'érable
Barres chocolatées	Fromage de soya (avec caséine)	Sorbets
Bouillons et consommés	Glaçage sur les produits de boulangerie	Soupe crème
Café aromatisé	Margarine	Soupes et préparations pour soupe, potages et crèmes
Caramel (le bonbon)	Mélange à boisson maltée	Substituts de matières grasses, comme Opta et Simplese
Charcuteries	Nougat	Substituts d'œufs
Chocolat	Pizzas	Sucettes glacées («popsicles» de tout type)
Colorant ou arôme de caramel	Pommes de terre (préparations instantanées, en purée et en gratin)	Tartinades
Colorant à café	Produits de boulangerie et de pâtisserie et certains types de pains et préparations pour ces produits	Trempettes et sauces pour salade
Céréales, biscuits et biscuits salés	Pâtés et saucisses	

\*Les listes d'aliments et d'ingrédients présentées dans le tableau ne sont pas exhaustives et sont données à titre indicatif.

## Sources possibles de lait de vache\*

Certaines frites (préparées à partir de mélanges de pommes de terre ou de purée de pommes de terre ou assaisonnées)	Certaines saucisses de Francfort, charcuteries et viandes transformées
Bonbons et barres de fruits et de céréales, par exemple ceux contenant du caramel et du chocolat	Cire sur certains fruits et légumes
Aliments et repas congelés/déshydratés	Colorant à café non laitier
Croustilles assaisonnées (ex. à saveur de crème sure et oignons)	Thon en conserve, par exemple mélangé à d'autres ingrédients ou assaisonné pour en relever le goût

### Consultez un.e nutritionniste!

- Pour vous aider à cibler les aliments à éviter
- Pour prévenir les carences alimentaires après le retrait des produits laitiers de l'alimentation
- Pour vous guider dans l'introduction des solides sans produits laitiers.

Les produits laitiers sont nutritifs et doivent être remplacés par d'autres aliments lorsqu'ils sont éliminés. Ils contiennent du calcium, de la vitamine D et des protéines.



nourrir  
la vie