

Hôpital de Montréal
pour enfants

Centre universitaire
de santé McGill



Montreal Children's
Hospital

McGill University
Health Centre

Alimentation avec restrictions :

- protéines de lait de vache
- soya
- protéines bovines

Ce document a été préparé par le département de nutrition clinique pour l'utilisation par l'urgence, par le département de gastroentérologie et par les pédiatres pour des patients qui n'ont pas été vus par une nutritionniste.

INTRODUCTION

Une allergie est une réaction immunitaire à un antigène, dans ce cas-ci la protéine trouvée dans les produits du lait (et/ou du bœuf et soya).

Le seul traitement de l'allergie est l'élimination de ces protéines de la diète. Dans les cas d'allergies plus sévères, l'ingestion d'une très petite quantité d'un aliment contenant des protéines allergènes est souvent suffisante pour causer une réaction allergique, et possiblement causer des symptômes de 5 à 7 jours.

Il y a deux types de réactions allergiques. Les deux impliquent différentes composantes du système immunitaire.

L'allergie non IgE médiée (appelée aussi Type-IV ou intolérance au lait) est généralement due à une immaturité du système immunitaire, qui engendre une réaction de défense contre un élément qui devrait être accepté par le corps. (dans ce cas-ci les protéines de ou des aliments allergènes). Les réactions se manifestent davantage au niveau gastro-intestinal : diarrhées, constipation sévère, vomissements, reflux, prise de poids insuffisante, gaz, irritabilité, etc.

L'allergie IgE médiée, (appelée aussi Type-I) découle d'une autre réaction du système immunitaire, qui peut aussi se manifester au niveau gastro-intestinal, mais également au niveau de la peau et /ou respiratoire.

Dans la plupart des cas, les allergies non IgE médiées sont disparues à l'âge de 12 mois alors que les allergies de type IgE médiée, persistent généralement pendant une plus longue période.

Dans les deux types d'allergies, il est recommandé de retarder l'introduction des aliments complémentaires au minimum à l'âge de 4 mois et **idéalement vers l'âge de 6 mois**. Par contre il n'est plus suggéré de retarder l'exposition aux aliments dits allergènes, soient les œufs, les noix, arachides ainsi que les poissons et crustacés.

MOTS-CLÉS

Malgré la présence d'information sur les allergènes d'un produit sur l'étiquette, **il est nécessaire de lire la liste complète des ingrédients sur les étiquettes des produits.**

Commencez par éliminer le lait, le soya et le bœuf (ou selon recommandation du médecin).

Après 2 à 4 semaines suivant la résolution des symptômes, il vous sera peut-être possible de réintroduire le bœuf, le veau et le bison en surveillant les symptômes.

Dans un deuxième temps, il vous sera peut-être possible de réintroduire les traces de soya puis le soya. Surveillez toujours les symptômes et réajustez la diète au besoin.

Sources concentrées de lait de vache

Babeurre
Crème (de table, à fouetter,
glacée, sure, fraîche)
Lait et breuvages laitiers
(de vache, de chèvre et de brebis)
Fromage
Yogourt / kéfir

Autres sources de lait

Beurre
Caillé
Caséine /Caséinate
Lactalbumine
Lactoglobuline
Lactoferrine
Lactosérum
Ghee
Solides du lait

Traces de lait

Lactose dans les aliments
Aliments avec mention:
"peut contenir traces de lait" ou
"fabriqué sur de l'équipement
transformant des produits du lait"

Sources concentrées de soya (ou soja)

Boisson de soya
Farine de soya
Fèves de soya
Fèves edamame
Fèves germées d'origine non spécifiée
Miso
Tempeh
Tofu

Autres sources de soya

Protéines de soya
Sauce soya

Traces de soya

Huile de soya
Lécithine de soya
Aliments avec mention:
"peut contenir traces de soya"

Sources de bœuf

Bison / Buffalo
Gélatine d'origine non spécifiée
Suif
Veau

Lisez toujours attentivement les étiquettes des aliments. Les produits et les données suivants ne sont fournis qu'à titre indicatif. Puisqu'ils changent souvent, il est très important de toujours valider qu'ils sont toujours sans danger pour votre enfant. Choisissez toujours des textures appropriées pour l'âge de votre enfant.

Groupes aliments	Aliments suggérés	Aliments à éviter
Pain et Produits Céréaliers	<p>Céréales pour bébé sans lait de vache et sans soya</p> <p>Céréales à grains entiers ou raffinés : gruau, crème de blé ou riz fait sans lait</p> <p>Certaines céréales à déjeuner.</p> <p>Pâtes alimentaires régulières et riz (blanc ou brun), nouilles aux œufs</p> <p>Certaines préparations commerciales pour gâteaux, muffins</p> <p>Certains pains : blanc, brun, pita, hot-dog, hamburger, muffins anglais</p> <p>Certains craquelins et biscuits</p>	<p>Céréales pour bébé contenant du lait de vache ou de soya</p> <p>Céréales préparées, céréales à grains entiers ou raffinées contenant du lait</p> <p>Gruau, crème de blé ou de riz préparées avec du lait</p> <p>Farine de soya</p> <p>Mélanges prêts à servir : riz mélangés en sachet</p> <p>Pâtes enrichies de protéines de lait, mélanges à crêpes</p> <p>Cornets</p> <p>Pain fait avec du lait ou contenant lécithine de soya</p> <p>Craquelins</p> <p>Biscuits de dentition réguliers</p>
Lait et Produits Laitiers	<p>Lait maternel si la mère suit l'alimentation sans protéines de lait, sans soya et sans protéines bovines</p> <p>Formules de lait : Alimentum, Nutramigen, Puramino, Neocate / Neocate Junior, Pregestimil</p> <p>Boisson à la noix de coco, boisson d'amandes, boisson de riz</p> <p>Desserts au lait maison faits avec le lait spécial</p> <p>Mélanges à pouding en poudre</p>	<p>Formules de lait Enfamil, Enfamil Soya, Enfacare, Similac, Isomil, Neosure, Alsoy, Bon départ</p> <p>Lait de vache: entier 3,25%, 2%, 1%, écrémé, lait évaporé, condensé, en poudre, babeurre</p> <p>Crème: 10%, 15%, 35%, crème sure</p> <p>Substituts de lait et de crème</p> <p>Soupes-crème, sauce blanche</p> <p>Fromages et leurs substituts</p> <p>Lait de chèvre et produits dérivés</p> <p>Yogourt, desserts au lait (pouding au lait, riz, tapioca, flanc)</p> <p>Crème glacée, lait glacé, yogourt glacé, tofu glacé</p>

Groupes aliments	Aliments suggérés	Aliments à éviter
Viandes et Substituts	Agneau, porc, jambon, viande chevaline, viande sauvage (original, chevreuil, etc) Volaille: poulet, canard, oie, caille, dinde non-injectée de beurre Saucisse de porc, poulet, dinde Poissons et fruits de mers Bacon, cretons Œufs Légumineuses** : pois cassés, lentilles, fèves blanches, rouges, de lima, pois chiches, hummus, arachides et ses produits.	Bœuf, veau, bison et tous leurs produits : (foie, pâtés...) Dinde injectée de beurre Fèves de soya, noix de soya, protéines de Soya Tofu Saucisses de bœuf ou veau, saucisses au tofu Gousses à saveur de crabe Viandes froides contenant des ingrédients à éviter
Légumes et Fruits	Tous les légumes et fruits : frais, en purée pour bébé, en conserve, congelés, fruits secs et jus Pommes de terre sans lait, sans beurre ou margarine	Desserts aux fruits pour bébé contenant du lait ou de la crème Mélanges de viande et légumes pour bébé contenant du lait ou des PVT Gommages végétales, amidon végétal où l'origine est indéterminée
Divers et Matières Grasses	Huiles: canola, olive, tournesol, maïs, colza, coton, palme Mayonnaise, sauces à salades et vinaigrettes sans soya Lard, substituts de crème à fouetter Sucre, sirop d'érable ou de table, sirop de maïs, miel**, mélasse, gelées de fruits, confitures, marmelades Condiments, sel, poivre, épices, fines herbes Sauces, certains bouillons de poulet et de légumes	Huile de soya Beurre, margarine, gras de bœuf (suif) Certaines vinaigrettes Sauce soya, sauce Teriyaki, sauce Worcestershire, miso Huile végétale en aérosol (PAM) Certains bonbons, guimauves, barres de chocolat, certaines croustilles à saveur de BBQ Tartinade au chocolat ou au caramel Sauces, bouillons de de bœuf et veau Gélatine / Jello Huiles de source non identifiée ou spécifiée peuvent provenir du soya

** A RESTREINDRE DANS CERTAINS CAS (En raison de la possibilité de contamination croisée ou parce que déconseillés aux jeunes enfants / nourrissons)

RECOMMANDATIONS:

- ❖ Donner un supplément vitamine D (et considérer supplément de calcium au besoin)
- ❖ Choisir un jus d'orange enrichi de calcium.
- ❖ Si à cours de préparation pour nourrisson spéciale, donner du Pedialyte, de l'eau ou du jus en attendant de s'en procurer. Ne pas donner de préparation pour nourrisson régulière, ne serait-ce que pour un boire. Mieux vaut planifier...

SUBSTITUTIONS:

Remplacer 1 cuillère à table de sauce soya par :

2 c. à thé de mélasse + 1 c. à table d'eau chaude + ¼ c. à thé de sel

Remplacer 200 ml de crème sure par :

175 ml d'eau + 50 ml de vinaigre + 50 ml de fécule de maïs

Remplacer le lait dans les desserts par: quantité équivalente d'eau ou de jus de fruits

Remplacer le lait dans les sauces par : quantité équivalente de bouillon de poulet ou de légumes

NOTES:

Adapté d'un document produit par les nutritionnistes du comité d'allergies (Juin 2014):
Marie-Eve Besner (Hôpital de Montréal pour enfants/MUHC), Nathalie Béland (CHU de Québec),
Eve-Emmanuelle Brochu (CHUS), Valérie Vaillancourt (CHU Ste-Justine), Isabelle Lecours (Hôpital
Maisonneuve-Rosemont), groupe de AQAA et d'un document produit par le département de nutrition clinique de
l'Hôpital de Montréal pour enfants.

Mise à jour Avril 2021

Ne peut être reproduit sans consentement