

## Allergie aux protéines du lait: quand la consommation de lait provoque des problèmes de santé

Alors que, pour de nombreux Suisses, le lait de vache est un aliment de base, l'allergie aux protéines du lait de vache est l'allergie alimentaire la plus répandue chez les nourrissons et les enfants en bas âge. Toutefois, celle-ci disparaît en général au cours des premières années de vie. Des mesures appropriées permettent de diminuer le risque d'allergie pour l'enfant.

L'allergie aux protéines du lait de vache est une allergie alimentaire IgE-médiée (cf. encadré à la fin). Elle est l'allergie la plus courante chez les nourrissons et les enfants en bas âge (0,5 à 7 %).



Les protéines lactiques sont les principaux allergènes chez le nourrisson.

Jusqu'à maintenant, cinq protéines ont été identifiées comme allergènes et donc comme déclencheurs de réactions allergiques. La sensibilisation peut être transmise déjà par le lait maternel ou le placenta, mais elle l'est surtout par les laits pour bébés. Le plus souvent, l'allergie aux protéines du lait de vache disparaît spontanément au cours des deux premières années de vie, avec la maturation de la muqueuse intestinale.

À la base du diagnostic d'une allergie aux protéines du lait de vache, il y a l'anamnèse. Des tests d'allergie sélectifs ainsi qu'un régime diagnostique permettent de confirmer une suspicion ou d'exclure une maladie. Après une nouvelle confirmation par une provocation positive, le lait de vache est généralement éliminé pendant six à douze mois de l'alimentation de l'enfant. Le médecin spécialiste réévalue ensuite la situation. Chez environ 15 % des enfants allergiques au lait de vache, l'allergie perdure pendant la période de scolarité.

### Lait spécial pour enfants

Si l'enfant est nourri au sein, la mère doit renoncer au lait de vache et aux produits dérivés de celui-ci afin d'éviter les réactions chez l'enfant. Pour les nourrissons allergiques aux protéines du lait de vache qui ne sont pas (ou plus) allaités, il existe des aliments de substitution spéciaux. On a en général recours à un lait à hydrolyse extensive. Si celui-ci n'est pas toléré non plus, des laits élémentaires à base d'acides aminés sont disponibles. Pendant la première année de vie,



les laits pour bébés à base végétale ne conviennent pas comme substitut, car le soja, par exemple peut également provoquer des allergies.

Les cas de sensibilisation à des laits d'autres mammifères sont certes rares, mais comme leurs protéines sont similaires, des réactions croisées du lait de vache avec les laits de chèvre et de brebis sont possibles, raison pour laquelle ceux-ci ne sont la plupart du temps pas tolérés non plus. La protéine lactique caséine, par exemple, n'est pas spécifique à une espèce et elle est commune aux laits des trois mammifères précités. Par contre, l'alpha-lactalbumine et la bêta-lactoglobuline sont spécifiques au lait de vache. Il faut donc déterminer au cas par cas si les laits de chèvre et de brebis sont des substituts envisageables. L'analyse doit être effectuée par un médecin spécialiste, et au besoin s'accompagner d'un test.

## Prévenir autant que possible une allergie

Il n'existe pas à ce jour de possibilité de prévenir ou de guérir l'allergie aux protéines du lait de vache et autres allergies. Cependant, en présence d'antécédents familiaux, diverses mesures peuvent être prises pour faire diminuer le risque d'allergie chez un enfant. Pendant la grossesse et l'allaitement, déjà, une alimentation équilibrée et diversifiée est recommandée. Un régime exclusivement à base de lait maternel est idéal pour le nourrisson jusqu'à quatre mois. Les quantités infimes d'allergènes qu'il contient aident le système immunitaire de l'enfant à développer une tolérance à ceux-ci. Si l'allaitement n'est pas possible, on peut opter pour un lait pour nourrisson partiellement hydrolysé (lait HA). À partir du cinquième mois, il est recommandé de compléter le lait maternel avec des aliments classiques. Le choix des aliments et leur préparation sont influencés par des facteurs personnels, traditionnels et culturels. Les légumes, les pommes de terre, les fruits et les céréales conviennent parfaitement. À partir de 7 mois, on peut utiliser de petites quantités de yogourt et de lait pour la préparation des bouillies, et compléter avec de la viande, de l'œuf et du poisson.

Outre l'alimentation, un environnement sans fumée est d'importance élémentaire pour l'enfant. De récents acquis scientifiques montrent en outre qu'un poids corporel sain dès le stade du nourrisson et pendant l'enfance font baisser le risque d'asthme et probablement aussi le risque d'allergie. Contrairement à une idée courante, la vaccination ne fait pas augmenter le risque d'allergie, si bien que tous les enfants peuvent être vaccinés selon le plan de vaccination suisse.

## Produits portant le label de qualité suisse aha!

Pour les allergiques, des aliments sûrs sont très importants. Le label suisse de qualité aha! est un label distinguant les produits et les prestations de service destinés aux personnes souffrant d'allergies et d'intolérances. Pour être certifié, un produit subit plusieurs contrôles effectués par des instances indépendantes. Autrement dit, les résultats des premiers tests sont vérifiés et confirmés encore une fois par un organe de certification accrédité indépendant. Le règlement du label relatif aux denrées alimentaires se réfère à l'«Ordonnance du DFI sur l'étiquetage et la publicité des denrées alimentaires (OEDA)» et à l'«Ordonnance du DFI sur les aliments spéciaux». Pour les aliments exempts de lactose, une valeur limite de 0,1 g de lactose par 100 g ou ml a été fixée, et pour les produits exempts de lait, une teneur maximale de 50 mg de lait par kilo ou litre



Suisse. Naturellement.

[www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch)

doit être respectée. Des informations complémentaires sur les allergies et les intolérances alimentaires ainsi que sur la prévention des allergies sont disponibles sur le site Internet [www.aha.ch](http://www.aha.ch).

<p><b>aha! Centre d'Allergie Suisse</b></p> <p>aha! Centre d'Allergie Suisse s'engage pour les besoins et les intérêts de plus de trois millions de personnes souffrant d'allergies, d'asthme, de neurodermatite et d'intolérances. La fondation indépendante aha! apporte son soutien aux personnes affectées, aux soignants et aux intéressés au moyen d'informations approfondies, de conseils et de formations. Elle œuvre à sensibiliser le grand public aux allergies et aux intolérances. <a href="http://www.aha.ch">www.aha.ch</a></p>	<p><b>Qu'est-ce qu'une allergie alimentaire?</b></p> <p>L'allergie est définie comme une réaction d'hypersensibilité déclenchée par le système immunitaire. Elle peut faire intervenir des anticorps ou des cellules, les réactions liées aux anticorps IgE étant les plus courantes. Dans un document de position, l'Académie Européenne d'Allergie et d'Immunologie Clinique (EAACI) a publié en 2001 une nouvelle nomenclature pour les maladies allergologiques liées aux denrées alimentaires. Trois ans plus tard, la World Allergy Organization adhérait à la proposition. Les intolérances alimentaires sont des réactions d'hypersensibilité non allergiques. Selon leur pathogenèse, les mécanismes responsables de l'intolérance sont de type enzymatique, pharmacologique ou inconnu. Le lait peut provoquer aussi bien des réactions allergiques que des réactions non allergiques - liées à des enzymes (intolérance au lactose).</p>
---	---

## Auteure

Karin Stalder, nutritionniste BSc BFH  
aha! Centre d'Allergie Suisse, Scheibenstrasse 20, case postale, 3000 Berne 22  
Téléphone 031 359 90 54, [karin.stalder@aha.ch](mailto:karin.stalder@aha.ch)  
[www.aha.ch](http://www.aha.ch)

Newsletter pour les professionnel·les de la nutrition, juillet/août 2015