

# Allergie aux protéines du lait chez le jeune enfant



En cas d'allergie, le système immunitaire réagit, parfois très fortement, à des substances en soi inoffensives, comme certaines protéines. Dans le cas du lait, il s'agit principalement de la caséine, de l' $\alpha$ -lactalbumine et de la  $\beta$ -lactoglobuline.

L'allergie aux protéines du lait concerne presque exclusivement les nourrissons et les jeunes enfants. En effet, les protéines du lait sont les premières protéines de source extérieure avec lesquelles le nourrisson entre en contact. Si l'organisme de l'enfant considère ces protéines comme dangereuses, il déclenche un processus de défense, la réaction allergique. Les symptômes sont variés: gonflement et démangeaisons de la bouche et des lèvres ou encore de la peau, maux de ventre et nausées, voire difficultés respiratoires.

## Que faire?

Si le médecin diagnostique une allergie, évitez tous les produits laitiers et aliments contenant du lait. La loi sur les denrées alimentaires stipule que les ingrédients potentiellement allergènes doivent être clairement mentionnés sur l'emballage. Tenez aussi compte des indications telles que «contient» ou «peut contenir».

Il est recommandé de donner des substituts de lait spéciaux, comme les hydrolysats poussés ou les formules d'acides aminés, aux nourrissons et aux jeunes enfants. Les laits d'autres espèces animales ou d'origine végétale sont déconseillés, car ils contiennent également des protéines allergènes (p. ex. protéine de soja). Les boissons végétales ne fournissent en outre pas assez de nutriments.

On peut commencer avec la diversification alimentaire à l'âge de 5 mois. Attention aux points suivants:

- Pour la purée de légumes, de pommes de terre et de viande et la bouillie de céréales et de fruits, remplacez le beurre par de l'huile de colza.
- Préparez la bouillie au lait et aux céréales avec un substitut de lait.
- Lors de la diversification alimentaire, veillez à donner des aliments sans lait.
- Ne supprimez pas d'autres denrées de l'alimentation.

## Bonnes chances de guérir

S'agissant de l'allergie aux protéines de lait, les enfants ont généralement de bonnes chances d'en guérir, car leur organisme apprend à gérer l'all-

> Suite à la page suivante.



gène. Ce qui était d'abord rejeté, est toléré. C'est pourquoi, après un régime alimentaire sans lait de six à douze mois, il est conseillé de se soumettre à un test médical pour déterminer si l'allergie a disparu. On évitera ainsi de renoncer inutilement à certains aliments. Les produits laitiers sont riches en protéines, graisses, calcium, iode, vitamine B<sub>2</sub> et B<sub>12</sub> et il ne faudrait pas s'en priver trop longtemps.

### Prophylaxie

Bien que le risque d'allergie soit plus élevé chez les enfants dont les parents souffrent d'allergies, l'apparition de l'allergie chez l'enfant dépend de facteurs extérieurs. Ainsi, le développement de tolérances est aujourd'hui considéré comme plus important que l'exclusion des allergènes.

1. Prévention avant la naissance: Ne renoncez pas aux aliments potentiellement allergènes durant la grossesse et alimentez-vous de manière variée. Éviter certains aliments n'a pas d'influence positive sur l'apparition d'allergies.
2. Développement de tolérances: L'allaitement exclusif est recommandé durant les quatre premiers mois de l'enfant. Ne renoncez pas non plus à des aliments particuliers durant l'allaitement pour que votre lait contienne d'infimes quantités d'allergènes. Vous favorisez ainsi le développement de tolérances chez votre enfant.
3. Diversification alimentaire: Dès 5 mois, 7 au plus tard, vous pouvez progressivement introduire de nouveaux aliments dans l'alimentation de votre enfant, tout en continuant de l'allaiter.

### Que faut-il éviter en cas d'allergie aux protéines de lait?

- Produits laitiers, fromage, beurre
- Aliments transformés contenant du lait ou des composants du lait: pâtisseries, pain, muesli tout prêt, produits à base de pommes de terre, plats aux œufs, charcuterie, bonbons, glaces, bouillon, mélanges d'épices, etc.
- > Lisez toujours la liste d'ingrédients.
- > Évitez que les aliments contenant du lait et ceux sans lait n'entrent en contact.

Les aliments de base comme l'eau, les légumes, les fruits, les pommes de terre, les céréales, la viande, le poisson, les œufs et les huiles ne contiennent à l'état naturel pas de lait ou de composants du lait.



Vous désirez en savoir plus sur l'alimentation des nourrissons ou la préparation de bouillies? Venez faire un tour sur

[www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch) > Familles > Maman & bébé

swiss  
milk

Suisse. Naturellement.



swissmilk