

## AIDE-MÉMOIRE

### Lait de vache

Allergies croisées avec le lait de vache <sup>1</sup>	<p>Lait de chèvre et de brebis (risque estimé à 90% des cas)</p> <p>Bœuf (risque estimé à moins de 3% des cas)</p> <p>Lait de jument</p> <p>Note: En raison d'un taux élevé d'allergie croisée entre le lait de vache, le lait de chèvre et le lait de jument, on recommande souvent à la personne allergique au lait de vache d'éviter ces deux autres laits. Il est possible d'observer une allergie au lait de soya concomitante à l'allergie au lait. Il s'agit la plupart du temps d'une allergie non IgE médiée. Ainsi, il n'est pas recommandé d'emblée d'exclure le soya de son alimentation lorsqu'on vit avec une allergie au lait de vache. Afin d'éviter les carences alimentaires, nous rappelons l'importance d'obtenir un diagnostic de votre professionnel de la santé, afin de ne pas exclure inutilement des aliments de votre régime.</p>	
<p><b>Depuis l'entrée en vigueur de la nouvelle réglementation sur l'étiquetage des allergènes alimentaires de Santé Canada en 2012, il est interdit d'avoir recours aux termes ci-dessous. Les fabricants doivent mentionner clairement la présence de lait dans leur produit à l'aide des mentions « Contient » ou « Peut contenir ». Par contre, il est important de les avoir à l'esprit lorsqu'on voyage, car la réglementation varie d'un pays à l'autre. Dans certains cas, il peut aussi être utile de les connaître, lorsqu'on nous offre des produits artisanaux.</b></p>		
<b>Termes pouvant indiquer la présence de lait de vache</b>	<p>Bêta-lactoglobuline</p> <p>Caséine, caséine-présure</p> <p>Caséinate (caséinate d'ammonium, de sodium, de calcium, de magnésium, de potassium)</p> <p>Caséine hydrolysée</p> <p>Lactalbumine et phosphate de lactalbumine</p> <p>Lactoferrine, lactoglobulin</p>	<p>Petit lait et concentré de protéines de petit lait</p> <p>Petit lait sans lactose ou déminéralisé</p> <p>Lactose</p> <p>Lactosérum</p> <p>Protéines ovolactohydrolysées</p> <p>Substance laitière modifiée</p>
	Simili-beurre	Mélanges à boisson maltée

<b>Aliments constituant des sources de lait de vache</b>	Arôme artificiel de beurre ou huile de beurre	Margarine
	Chocolat	Pâtés et saucisses
	Produits de boulangerie et de pâtisserie, y compris certains types de pains, et préparations pour ces produits	Pizzas
	Aliments en pâte et frits	Pommes de terre (préparations instantanées, en purée et en gratin)
	Bouillons et consommés	Assaisonnements
	Colorant ou arôme de caramel	Soupes et préparations pour soupe, potages et crèmes
	Caramel (le bonbon)	Fromage de soya (avec caséine)
	Ragoûts, préparations congelées	Café aromatisé
	Céréales, biscuits et biscuits salés	Colorant à café
	Barres chocolatées	Sirop d'érable
	Desserts (ex. : flans, yogourts, crèmes glacées et Poudings)	Charcuteries
	Trempettes et sauces pour salade	Nougat
	Substituts d'œufs	Pommes de terre instantanées, en purée ou Dauphinoises
	Substitut de matière grasse, comm Opta™ et Simplese*	Sorbets
	Glaçage sur les produits de boulangerie	Soupe-crème
	Fonds et sauces	Sucettes glacées (<< popsicles >> de tous types)
	Farine à haute teneur en protéines	Tartinades

<p><b>Aliments constituant des sources possibles lait de vache</b></p>	<p>Thon en conserve, par exemple mélangé à d'autres ingrédients ou assaisonné pour en relever le goût</p> <p>Bonbons et barres de fruits et de céréales, par exemple ceux contenant du caramel ou du chocolat</p> <p>Colorant à café non laitier</p> <p>Certaines frites (ex. : préparées à partir de mélanges de pommes de terre ou de purée de pommes de terre ou assaisonnées)</p> <p>Certaines saucisses de Francfort, charcuteries et viandes transformées</p> <p>Croustilles assaisonnées (ex. z à la crème sure et aux oignons)</p> <p>Cires sur certains fruits et légumes</p> <p>Aliments et repas congelés/déshydratés</p>	<p>Arôme</p> <p>Assaisonnements</p> <p>Bouillons concentrés</p> <p>Caramel (le colorant)</p> <p>Céréales</p> <p>Craquelins</p> <p>Jus enrichi de calcium</p> <p>Pain</p> <p>Préparation aromatisante naturelle et/ou artificielle</p> <p>Rocou (colorant qui peut parfois contenir du lactose)</p> <p>Saveur, saveur artificielle de beurre</p> <p>Tofu</p> <p>Nougat</p>
<p><b>Sources possibles, non alimentaires, de lait de vache</b></p>	<p>Aliments pour animaux de compagnie</p> <p>Cosmétiques</p> <p>Médicaments et suppléments</p> <p>Produits de beauté</p> <p>Vaccins</p> <p><b>Note : pour savoir si les produits d'usage courant contiennent des protéines de lait de vache, il est important de bien lire les étiquettes et de contacter le fabricant. En effet, la réglementation sur l'étiquetage des allergènes</b></p>	

	<b>alimentaires vise seulement les aliments préemballés et non les produits non alimentaires</b>
<b>Ingrédients de remplacement nutritionnels et culinaires</b>	<p><b>Lait de vache</b> : boisson de soya, boisson de lait, boisson de riz enrichie, lait d'amande, lait de coco, jus de fruits.</p> <p><b>Yogourt</b> : yogourt de soya, tofu mou, yogourt de lait de coco</p> <p><b>Beurre</b> : margarine sans produits laitiers, huile d'olive, huile de canola, huile de coco fondue, shortening végétal, beurre de cacao.</p>
	<p>1 Sicherer, S. (2001). Clinical implications of cross-reactive food allergens. <i>Journal of Allergy and Clinical Immunology</i>, 108 (6), 881-890. DOI 10.1067/mai. 2001.118515</p>

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