

Échelle de lait

- À utiliser pour la réintroduction du lait de vache après discussion avec le médecin traitant, pour les enfants qui présentent une allergie alimentaire non induite par les IgE au lait de vache, légère à modérée.
- Le processus doit être supervisé par un professionnel de la santé.
- Voir les recettes associées à l'échelle.



Étape 6 Lait pasteurisé/ préparation pour nourrissons

Quantité : débiter par 100 ml de lait de vache/ préparation pour nourrissons régulière, mélangé avec la boisson végétale enrichie de remplacement/la préparation commerciale hypoallergène. Augmenter graduellement afin d'atteindre 200 ml. Lorsque 200 ml est toléré, changer tous les substituts de lait pour du lait pasteurisé/de la préparation pour nourrissons régulière (bouteille, verre, dans les céréales à déjeuner). Discuter de la quantité quotidienne appropriée pour votre enfant avec votre professionnel de la santé. Le lait UHT, le lait filtré et le lait concentré seront également tolérés.

Étape 5 Yogourt

Quantité :
125 ml

Lorsque l'enfant tolère le yogourt, le beurre, la margarine, le chocolat au lait et le fromage cottage, vous pouvez introduire les fromages à pâte demi-ferme comme le Oka régulier et le Saint-Paulin et les fromages à pâte molle comme le Camembert et le Brie (ne pas oublier de choisir un fromage fait de lait pasteurisé pour les enfants).

Étape 4 Fromage

Quantité : 15 g (fromage à pâte ferme, comme le cheddar ou le parmesan). Lorsque votre enfant tolère le fromage seul, vous pouvez introduire 15 g de fromage dans un mets cuit, comme sur une pizza par exemple.

Étape 3 Crêpe

Quantité : débiter par ½ crêpe, puis augmenter graduellement afin d'atteindre 1 crêpe entière (voir recette).

Étape 2 Muffin

Quantité : débiter par ½ muffin, puis augmenter graduellement afin d'atteindre 1 muffin entier (voir recette).

Étape 1 Biscuit

Quantité : débiter par 1 biscuit, puis augmenter graduellement afin d'atteindre 3 biscuits (voir recette).

Pour les étapes biscuit, muffin, crêpe, fromage et yogourt :

- Il peut être conseillé, dans certains cas, de débiter avec 1/8, 1/4 ou la moitié de l'aliment, puis d'augmenter progressivement la quantité sur une période de plusieurs jours, jusqu'à la consommation d'une portion complète.
- Veuillez demander à votre professionnel de la santé des conseils à ce sujet.

Échelle de lait

Conseils pratiques

À utiliser pour la réintroduction du lait de vache après discussion avec le médecin traitant, pour les enfants qui présentent une allergie alimentaire non induite par les IgE au lait de vache, légère à modérée. L'échelle est basée sur le principe suivant : plus les protéines du lait de vache sont cuites, moins le lait est allergénique. Ainsi, vous constaterez que l'étape 1 débute avec des aliments dont les protéines du lait sont très bien cuites. Plus on progresse dans l'échelle, plus les aliments suggérés contiendront des protéines de lait se rapprochant de la forme « crue ».

Les énoncés suivants vont vous aider à comprendre plus facilement l'échelle afin d'en faire un meilleur usage. Nous recommandons d'intégrer les aliments avec le soutien d'un professionnel de la santé, jusqu'à ce que l'échelle ait été gravie avec succès.

- Avant de commencer la réintroduction du lait de vache via l'échelle et de progresser à travers les différentes étapes, assurez-vous que votre enfant se sent bien et que tous symptômes digestifs sont résolus.
- La plupart des enfants commencent l'échelle à l'étape 1. Cependant, certains ont déjà mangé un ou plusieurs aliments présentés dans l'échelle. Si c'est le cas, vous aurez besoin d'être conseillé pour déterminer à quelle étape votre enfant doit débiter.
- L'échelle est composée de 6 étapes, mais votre professionnel peut en ajuster le nombre si cela convient mieux à votre enfant.
- Le temps passé à chaque étape variera d'un enfant à l'autre, en fonction des particularités de leur allergie au lait. Vous en discuterez avec votre professionnel de la santé, et serez en mesure de donner votre accord.
- Les quantités présentées dans l'échelle sont données à titre indicatif. Parfois, des quantités plus petites ou plus grandes peuvent être recommandées.
- Les 3 premières étapes de l'échelle sont toutes accompagnées de recettes appropriées. Ces recettes permettent un contrôle précis des quantités de lait ingéré.
- Chaque recette propose une option sans œuf et sans blé (toutes les recettes sont sans soya), afin que l'échelle convienne également aux enfants ayant d'autres allergies alimentaires.
- Si l'aliment d'une étape de l'échelle est toléré, votre enfant doit continuer à consommer cet aliment régulièrement (tout comme les aliments des étapes précédentes), puis essayer l'aliment de l'étape suivante.
- Si votre enfant ne tolère pas un aliment à une étape spécifique, revenez simplement à l'étape précédente. Dans ce cas, vous devrez être conseillé pour déterminer le moment idéal pour essayer à nouveau l'étape suivante.
- Pour éviter les symptômes gastro-intestinaux associés à une réintroduction du lactose via la consommation de produits laitiers, vous pouvez utiliser du lait sans lactose ou un supplément de lactase sous forme de comprimé ou de gouttes (les gouttes sont recommandées chez les jeunes enfants afin de prévenir l'étouffement).

Échelle traduite et adaptée du document THE iMAP MILK LADDER https://gpifn.files.wordpress.com/2019/10/imap_final_ladder-may_2017_original.pdf

Étape 1 : Recette de biscuits aux fruits (Donne 20 petits biscuits)

Débuter avec 1 biscuit (l'équivalent de 1 ml de lait). Augmenter à 2 biscuits, puis à 3 biscuits	Aliment	Lait par portion (ml)	Protéine de lait par portion
	1 biscuit	1 ml	0,035 g
	3 biscuits	3 ml	0,105 g

Ingrédients

- 1 tasse (125 g) de farine (blé ou autre)
- ¼ c. à thé (1 g) de gomme de xanthane (si une farine sans blé est utilisée)
- 1 c. à thé (2 g) de lait écrémé en poudre
- ¼ tasse (50 g) de margarine sans produits laitiers
- ¼ à ⅓ tasse de fruit au choix : pomme ou poire râpée ou purée de banane (quantité peut varier en fonction du fruit)
- Au goût : essence de vanille (facultatif)

Préparation

1. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).
2. Mélanger la farine, la gomme de xanthane et le lait en poudre.
3. Incorporer la margarine.
4. Incorporer le fruit (en ajouter un peu plus que la quantité indiquée si la pâte semble trop sèche) et l'essence de vanille.
5. Étaler la pâte au rouleau et la couper en languettes de la taille d'un doigt, afin d'obtenir 20 biscuits. Déposer tel quel sur une plaque.
6. Cuire au four préchauffé de 10 à 15 minutes.

Conseil pratique : laisser refroidir la pâte au réfrigérateur pendant 30 minutes avant de l'étaler au rouleau pour faciliter la manipulation.

Étape 1 : Recette de biscuits salés (Donne 20 petits biscuits)

Débuter avec 1 biscuit (l'équivalent de 1 ml de lait). Augmenter à 2 biscuits, puis à 3 biscuits	Aliment	Lait par portion (ml)	Protéine de lait par portion
	1 biscuit	1 ml	0,035 g
	3 biscuits	3 ml	0,105 g

Ingrédients

- 1 tasse (125 g) de farine (blé ou autre)
- ¼ c. à thé (1 g) de gomme de xanthane (si une farine sans blé est utilisée)
- 1 c. à thé (2 g) de lait écrémé en poudre
- ¼ tasse (50 g) de margarine sans produit laitier
- ⅓ tasse (40 g) de fromage végétal râpé*
- 2 c. à table (30 ml) d'eau

Préparation

1. Préchauffer le four à 350°F (180°C).
2. Mélanger la farine, la gomme de xanthane et le lait en poudre.
3. Incorporer la margarine.
4. Incorporer le fromage végétal. Ajouter l'eau (ajuster la quantité d'eau, si la pâte semble trop sèche).
5. Étaler la pâte au rouleau et la couper en languettes de la taille d'un doigt, afin d'obtenir 20 biscuits.
6. Cuire au four préchauffé de 10 à 15 minutes.

Conseil pratique : laisser refroidir la pâte au réfrigérateur pendant 30 minutes avant de l'étaler au rouleau pour faciliter la manipulation.

* Assurez-vous que le fromage végétal choisi ne contient pas d'ingrédient allergène. L'enfant devrait avoir déjà consommé tous les ingrédients qui figurent sur l'étiquette du produit.

Étape 2 : Recette de muffins aux fruits (Donne 10 muffins)

Commencer par une moitié de muffin et augmenter graduellement pour atteindre un muffin entier.	Aliment	Lait par portion (ml)	Protéine de lait par portion
	Moitié de muffin	12,5 ml	0,438 g
	Muffin entier	25 ml	0,875 g

Ingrédients

- 2 tasses (250 g) de farine (blé ou autre)
- ½ c. à thé (2 g) de gomme de xanthane (si une farine sans blé est utilisée)
- 2 ½ c. à thé (10 g) de poudre à pâte
- ⅓ tasse (65 g) de sucre granulé
- 1 pincée de sel
- ¼ tasse (60 ml) d'huile végétale permise
- 1 tasse (250 ml) de lait
- ½ tasse et 1 c. à table (110 g) de fruits au choix : pomme ou poire râpée ou purée de banane
- Au goût : essence de vanille (facultatif)

Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C (350°F).
2. Mélanger la farine, la gomme de xanthane, la poudre à pâte, le sucre et le sel.
3. Mélanger l'huile et le lait ensemble, puis ajouter aux ingrédients secs.
4. Ajouter le fruit et la vanille et mélanger.
5. Répartir la pâte dans les moules et cuire au four préchauffé de 20 à 25 minutes.

Conseil pratique : utiliser un fouet pour mélanger le lait et l'huile ensemble, avant de les ajouter à la recette. Les muffins auront une texture plus légère.

Étape 2 : Recette de muffins salés (Donne 10 muffins)

Commencer par une moitié de muffin et augmenter graduellement pour atteindre un muffin entier.	Aliment	Lait par portion (ml)	Protéine de lait par portion
	Moitié de muffin	12,5 ml	0,438 g
	Muffin entier	25 ml	0,875 g

Ingrédients

- 2 tasses (250 g) de farine (blé ou autre)
- ½ c. à thé (2 g) de gomme de xanthane (si une farine sans blé est utilisée)
- 2 ½ c. à thé (10g) de poudre à pâte
- 1 pincée de sel
- ¼ tasse (60 ml) d'huile végétale permise
- 1 tasse (250 ml) de lait
- ½ tasse (60 g) de fromage végétal râpé*

Préparation

1. Préchauffer le four à 350°F (180°C).
 2. Mélanger la farine, la gomme de xanthane, la poudre à pâte et le sel.
 3. Mélanger l'huile et le lait ensemble, puis ajouter aux ingrédients secs.
 4. Incorporer le fromage végétal et l'eau (ajuster la quantité d'eau, si la pâte semble trop sèche).
- Pour plus de fibres et de couleur, ajouter une poignée d'épinards hachés.
5. Répartir la pâte dans les moules et cuire au four préchauffé de 20 à 25 minutes.

Conseil pratique : utiliser un fouet pour mélanger le lait et l'huile ensemble, avant de les ajouter à la recette. Les muffins auront une texture plus légère.

* Assurez-vous que le fromage végétal choisi ne contient pas d'ingrédient allergène.
L'enfant devrait avoir déjà consommé tous les ingrédients qui se trouvent sur l'étiquette du produit.

Étape 3 : Recette de crêpes (Donne 6 crêpes)

Commencer par une moitié de crêpe et ensuite une crêpe entière.	Aliment	Lait par portion (ml)	Protéine de lait par portion
	Moitié de crêpe	21 ml	0,735 g
	Crêpe entière	42 ml	1,47 g

Ingrédients

- 1 tasse (125 g) de farine (blé ou autre)
- 2 ½ c. à thé (10 g) de poudre à pâte
- ¼ c. à thé (1 g) de sel
- 2 c. à table (30 ml) d'huile végétale permise
- 1 tasse (250 ml) de lait
- ⅔ tasse (150 ml) d'eau

Préparation

1. Dans un grand bol, mélanger la farine, la poudre à pâte, le sel, l'huile, le lait et l'eau.
2. Faire cuire dans une poêle chaude avec l'huile de votre choix, jusqu'à ce que la crêpe soit dorée et croustillante.

Étape 4 : Fromage

Aliment	c. à thé/c. à table /tasse	g/ml	Ingrédient	Lait par portion	Protéine de lait par portion	Température
Fromage à pâte ferme, comme le cheddar ou le parmesan	2 ½ c. à table	15 g	Fromage	15 g	3,43 g	Ne nécessite pas de cuisson. Sachez toutefois que le lait est chauffé pendant le processus de fabrication du fromage.

Étape 5 : Yogourt

Aliment	c. à thé/c. à table /tasse	g/ml	Ingrédient	Lait par portion (ml)	Protéine de lait par portion	Température
Yogourt	½ tasse	125 ml	Yogourt	125 ml	Environ 6 g (varie selon la marque)	Ne nécessite pas de cuisson. Sachez toutefois que le lait est chauffé pendant le processus de fabrication du yogourt.

Lorsque l'enfant tolère le yogourt, le beurre, la margarine, le chocolat au lait et le fromage cottage, vous pouvez introduire les fromages à pâte demi-ferme comme le Oka régulier et le Saint-Paulin et les fromages à pâte molle comme le Camembert et le Brie (ne pas oublier de choisir un fromage fait de lait pasteurisé pour les enfants).

Étape 6 : Lait

Aliment	c. à thé/c. à table /tasse	g/ml	Ingrédient	Lait par portion (ml)	Protéine de lait par portion	Température
Lait pasteurisé	$\frac{2}{5}$ tasse	100 ml	Lait pasteurisé	100 ml	3,47 g	Ne nécessite pas de cuisson. Sachez toutefois que le lait est chauffé brièvement lors de la pasteurisation.
	$\frac{3}{4}$ tasse	200 ml		200 ml	6,95 g	

Foire aux questions

1. Qu'est-ce que la gomme de xanthane et où la retrouve-t-on?

La gomme de xanthane est une substance ajoutée à de nombreux aliments. Elle agit comme stabilisateur et épaississeur afin de donner une texture et une tenue au produit fini. On la retrouve habituellement près des produits sans gluten, dans les magasins d'aliments naturels ou dans les supermarchés grande surface. On peut également l'acheter en ligne chez le fabricant. Optez pour un contenant hermétique scellé (évitez le vrac).

2. Existe-t-il une margarine sans produits laitiers et sans soya?

La margarine Nuvel omega-3 est normalement offerte sans produits laitiers et sans soya. Il est important de toujours vérifier les ingrédients figurant sur l'étiquette lors de l'achat, car la liste des ingrédients pourrait avoir changé.

3. Quelle essence de vanille choisir?

Utilisez une essence de vanille que l'enfant a l'habitude de consommer. Si vous avez des doutes sur la tolérance de votre enfant, vous pouvez la retirer de la recette.

4. Que faire si le muffin est trop gros pour un appétit d'oiseau?

Offrez-le en repas plutôt qu'en collation et complétez avec d'autres aliments. Il est idéal au déjeuner, avec quelques fruits en accompagnement. Commencez avec le muffin lorsque l'enfant a davantage faim.

5. Quel type de lait doit-on utiliser dans les recettes?

Le choix du lait est à la discrétion de chaque parent, en fonction de l'âge de l'enfant (écrémé, 1%, 2% ou 3,25%). Le lait sans lactose peut être utilisé au besoin. Veuillez noter que le lait écrémé a été utilisé pour le calcul de la quantité de protéines de lait mentionnée dans le tableau.