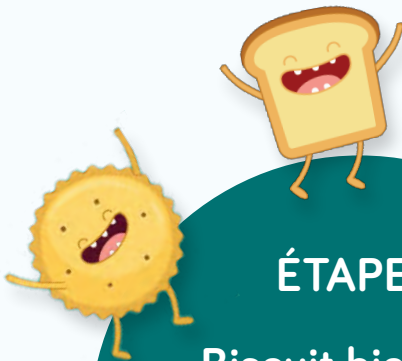


Échelle de lait

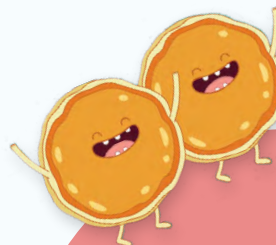
pour l'allergie induite par les IgE

- Cette échelle est conçue pour les enfants d'âge préscolaire ayant des antécédents de réaction légère au lait induite par les IgE.
- AVANT de commencer l'échelle alimentaire, vous devez attendre l'approbation de votre allergologue, qui vous expliquera clairement les risques et bénéfices associés à celle-ci.



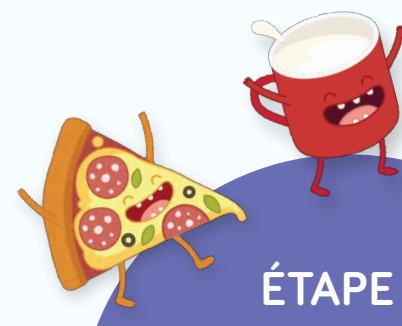
ÉTAPE 1

Biscuit bien cuit
Muffin ou cupcake
Produits de boulangerie
(contenant du lait)



ÉTAPE 2

Gaufre
Pancake ou crêpe



ÉTAPE 3

Pizza
Lait bouilli
(bouillir à faible intensité
pendant au moins 3 minutes)



ÉTAPE 4

Fromage
Yogourt
Crème glacée
Lait

Pour
chaque étape,
votre allergologue
confirmera l'ordre
de réintroduction
des aliments.

Consignes

Échelle de lait pour l'allergie induite par les IgE



Cette échelle est destinée à être utilisée chez les enfants d'âge préscolaire ayant des antécédents de **réaction légère induite par les IgE au lait**.

AVANT de commencer l'échelle alimentaire, vous devez attendre l'approbation de votre allergologue, qui vous expliquera clairement les risques et bénéfices associés à celle-ci.

Assurez-vous également :

- ☐ D'être disposé, capable et prêt à reconnaître et à traiter les réactions allergiques, y compris l'utilisation adéquate et au moment opportun de l'auto-injecteur d'épinéphrine;
 - ☐ De comprendre clairement dans quelles conditions l'aliment de l'échelle ne doit pas être consommé et quand contacter votre allergologue pour obtenir des conseils supplémentaires concernant la poursuite de l'échelle.
- Débutez l'échelle à l'étape 1, puis progressez jusqu'à l'étape 4.
 - Donnez l'aliment chaque jour, avec le repas si désiré.
 - Offrez d'abord une quantité de la taille d'un grain ou d'un pois. Augmentez graduellement cette quantité, selon les recommandations de votre allergologue, jusqu'à l'atteinte d'une quantité adaptée à l'âge de votre enfant (portion normale).
 - Lorsque vous avez atteint la quantité adaptée à l'âge de votre enfant, passez un minimum de 1 à 3 mois à cette étape, avant de passer à l'étape suivante.
 - Si vous remarquez des symptômes de réaction allergique lorsque vous débutez une nouvelle étape, revenez à l'étape précédente pendant un mois avant de réessayer la prochaine étape.

Liste de contrôle pour utilisation sécuritaire de l'échelle alimentaire reliée à l'allergie au lait induite par les IgE

1. Quels enfants **ne sont pas** de bons candidats à l'utilisation de l'échelle de lait?

Les 4 **A** :

- ☐ **Âge** : enfants de 6 ans ou plus
- ☐ **Asthme** : sévère ou mal contrôlé (1 ou plusieurs des éléments suivants) :
 - o Visite aux urgences ou séjours à l'hôpital dans les 6 derniers mois
 - o Besoin de corticostéroïdes oraux au cours des 6 derniers mois
 - o Symptômes nocturnes, surtout si un aérosol-doseur (pompe) de secours est nécessaire
 - o Symptômes d'asthme 3 jours ou plus par semaine
 - o Besoin de 3 doses ou plus d'aérosol-doseur (pompe) de secours chaque semaine (par exemple Salbutamol/Ventolin®)
 - o Absence de l'école ou de la garderie à cause de l'asthme au cours des 3 derniers mois
 - o Incapacité de faire de l'exercice normalement ou de suivre ses pairs en raison de symptômes
- ☐ **Anaphylaxie** : histoire de réaction sévère à de petites quantités de nourriture, en particulier dans les produits de boulangerie bien cuits comme les gâteaux, les biscuits ou les muffins
- ☐ **Adhésion** : incapacité de s'engager à prendre des doses quotidiennes d'aliments de l'échelle (à partir de l'étape sur laquelle vous travaillez)

2. Si l'une de ces situations s'applique à votre enfant, une conversation avec votre allergologue est recommandée **AVANT** de commencer l'échelle.

Alerte **ROUGE** - Vous devez contacter votre allergologue pour connaître les directives à suivre

- ☐ Lors d'un nouveau diagnostic d'asthme ou visite à l'hôpital pour des problèmes respiratoires
- ☐ Si votre enfant a un asthme mal maîtrisé (voir ci-dessus)
- ☐ Si votre enfant a une autre condition allergique non contrôlée ou une autre condition médicale non contrôlée
- ☐ En cas de réactions plus importantes que des démangeaisons buccales suite à la consommation de la dose indiquée dans son échelle.
- ☐ En cas d'anaphylaxie suite à la consommation de la dose indiquée dans son échelle.

3. Que se passe-t-il si je ne peux pas joindre mon allergologue et que j'ai des craintes concernant la poursuite de l'échelle alimentaire par mon enfant?

Si une des alertes **rouges** décrites ci-dessus se présente, **arrêtez l'échelle** jusqu'à ce que vous ayez eu la chance de rencontrer votre allergologue.

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

Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de farine (blé ou autre)
- 1 ml (¼ c. à thé) de gomme de xanthane (si une farine sans blé est utilisée)
- 5 ml (1 c. à thé) de lait écrémé en poudre
- 60 ml (¼ tasse) de margarine sans produits laitiers
- 60 ml (¼ de tasse) de fruit de fruits séchés au choix : canneberges séchées, raisins secs, abricots séchés en petits cubes, etc.
- 10 ml (2 c. à thé) d'eau
- 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 les fruits séchés. Ajouter l'eau et la vanille (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. 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 muffins (donne 6 muffins)

Ingrédients

- 310 ml (1 1/4 tasse) de farine tout-usage
- 125 ml (1/2 tasse) de sucre blanc granulé
- 10 ml (2 c. à thé) de poudre à pâte
- 1 ml (1/4 c. à thé) de sel
- 250 ml (1 tasse) de lait
- 1 œuf (utiliser un substitut d'œuf si l'enfant est allergique)
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile de canola
- 5 ml (1 c. à thé) d'essence de vanille

Préparation

1. Préchauffer le four à 350°F (180°C). S'assurer que la température du four est bien atteinte avant de cuire les muffins.
2. Déposer des cassolettes en papier parchemin dans un moule à muffins à 6 cavités.
3. Dans un grand bol, mélanger la farine, le sucre, la poudre à pâte et le sel. Réserver.
4. Dans un bol moyen, mélanger le lait, l'œuf, l'huile de canola et l'essence de vanille.
5. Ajouter le mélange de lait et d'œufs au mélange de farine et mélanger délicatement à l'aide d'une spatule ou d'une grosse cuillère en bois, jusqu'à ce que les ingrédients soient tout juste combinés. Éviter de trop brasser.
6. Répartir la pâte dans les 6 cavités recouvertes de cassolettes.
7. Cuire au four préchauffé à 350° F (180°C) pendant 30 à 35 minutes, ou jusqu'à ce que les muffins soient légèrement dorés, fermes au toucher et qu'un cure-dent inséré au centre de ceux-ci en ressorte sec.
8. Laisser refroidir complètement avant de servir.

Conservation : 5 jours au réfrigérateur ou 3 mois au congélateur

Source : <https://www.aaaai.org/Aaaai/media/Media-Library-PDFs/Allergist%20Resources/Statements%20and%20Practice%20Parameters/Jan-2020-Conducting-an-Oral-Food-Challenge.pdf>

Étape 2 : Recette de crêpes (donne 6 crêpes)

Ingrédients

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

Conservation : 5 jours au réfrigérateur ou 3 mois au congélateur

Source : <https://ctajournal.biomedcentral.com/articles/10.1186/s-0162-017-13601y>

Questions fréquentes

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.