



Pour favoriser un
**diagnostic fiable et une alimentation
équilibrée en cas d'allergie aux protéines
de lait de vache**



- **Avec un journal des symptômes** en cas de suspicion d'allergie aux protéines de lait de vache
- **Avec des informations importantes** sur les allergies alimentaires
- **Avec de délicieuses recettes sans lait de vache** à utiliser dès la diversification

A COMPLÉTER PAR LE PÉDIATRE

Nom

Date de naissance

Durée du
régime d'éviction

Début Fin

Tampon du cabinet

Chère maman, cher papa,

Votre pédiatre vous a remis ce carnet de notes parce qu'il **suspecte une allergie aux protéines de lait de vache** chez votre enfant. Pour confirmer ce diagnostic, vous devez vous assurer que votre enfant suit un régime sans protéines de lait de vache pendant la période prescrite par le médecin et documenter les symptômes qu'il présente.

Mes collègues et moi-même du **service conseil d'Aptaclub de Zurich** demeurons bien entendu également à vos côtés durant cette période. Pour toute question, n'hésitez pas à nous contacter.

Nous nous ferons un plaisir de vous aider.



**Lun-jeu, 8h-12h et 13-16h;
ven 10-12h et 13-16h**

☎ 0800 – 55 06 09 (appel gratuit)

💬 WhatsApp 079/532 32 04

✉ info@aptaclub.ch 🌐 www.aptaclub.ch

🗨 Facebook Messenger 🗨 Live-Chat

En complément du journal des symptômes, vous trouverez au fil des pages suivantes de délicieuses recettes sans protéines de lait de vache.

Nous vous souhaitons **plein de bonnes choses pour vous et votre enfant!**

**Maman de deux enfants
et responsable du service
conseil d'Aptaclub**

SOMMAIRE

Bon à savoir sur les allergies alimentaires	4
Comment utiliser le journal des symptômes?	6
Tableaux pour documenter les symptômes	8
Informations pour introduire en douceur l'alimentation familiale	18
Recettes à utiliser à partir du 5^e mois	20

ALLERGIE ALIMENTAIRE

UNE RÉACTION EXCESSIVE DE L'ORGANISME

On parle d'**allergie alimentaire** lorsque le système immunitaire réagit de manière excessive et violente à des **aliments** généralement bien tolérés. L'allergie alimentaire la plus fréquente chez le nourrisson et le jeune enfant est l'allergie aux protéines de lait de vache. Environ 2 à 3% des nourrissons sont touchés.

Pour diagnostiquer une allergie aux

protéines de lait de vache, il faut **supprimer les protéines de lait de vache de son alimentation pendant quelques semaines**. On parle ici de régime d'éviction à visée diagnostique. La durée de ce régime dépend des recommandations du pédiatre. Pour avoir une meilleure vue d'ensemble des symptômes, ceux-ci doivent être documentés.



Par exemple:

- Eruption cutanée
- Eczéma
- Neurodermatite
- Démangeaisons



Par exemple:

- Coliques
- Flatulences
- Douleurs abdominales
- Régurgitations, troubles de la déglutition
- Perte de poids
- Stagnation du poids



Par exemple:

- Toux chronique
- Asthme
- Nez qui coule
- Enrouement

SYMPTÔMES DE L'ALLERGIE

AUX PROTÉINES DE LAIT DE VACHE

Il est souvent difficile de déceler une allergie aux protéines de lait de vache, même pour les pédiatres, car le tableau clinique est très variable. Parmi les symptômes, on distingue **des éruptions cutanées et de l'eczéma, des problèmes respiratoires et des troubles gastro-intestinaux**,

voire un retard de croissance. Chez les nourrissons âgés de moins d'un an, l'allergie aux protéines de lait de vache se manifeste également par de **l'agitation et des pleurs** - les bébés dits «pleureurs» pourraient donc aussi être allergiques aux protéines de lait de vache.



Par exemple:

- Pleurs inconsolables
- Fatigue
- Somnolence
- Agitation
- Anxiété



Une allergie aux protéines de lait de vache chez le nourrisson ou le jeune enfant ne rime en aucun cas avec symptômes ou limitations à vie. Chez plus de 75% des enfants, la réaction allergique disparaît avant le troisième anniversaire et chez plus de 90% avant le sixième anniversaire.

AIDER VOTRE ENFANT PENDANT LE RÉGIME D'ÉVICTION

Votre enfant présente des symptômes qui indiquent une allergie aux protéines de lait de vache. Pour informer ou confirmer cette suspicion, votre pédiatre préconisera **un régime d'éviction à visée diagnostique**. Ce régime consiste à supprimer de l'alimentation de votre enfant le lait et les produits laitiers, et à les remplacer par un aliment spécial à base de protéines de lait de vache fortement dégradées ou totalement dépourvues de protéines de lait de vache.

Pendant le régime d'éviction, nous vous invitons à observer l'évolution des symptômes et les plaintes de votre enfant, et **à consigner chaque jour les changements, comme suit:**

	Léger	Modéré	Aigu
Amélioration	+	++	+++
Aggravation	-	--	---
Aucun changement		0	

Si l'on vous questionne sur des symptômes que votre enfant ne présente pas, veuillez laisser les colonnes correspondantes vides. Une attention particulière est requise en présence des symptômes suivants: régurgitations, diarrhée, présence de sang dans les selles, flatulences et problèmes respiratoires. Dans ce cas, il est utile d'indiquer également dans les tableaux **la fréquence de survenue de ces symptômes pour chaque jour**.

Grâce aux informations que vous aurez indiquées, votre médecin pourra déterminer si votre enfant présente effectivement une allergie aux protéines de lait de vache ou si les symptômes ont une autre origine. **Tenez le journal des symptômes le plus minutieusement possible** afin

que votre médecin puisse se faire une idée très précise de votre enfant et de ses symptômes. Selon le diagnostic, votre pédiatre discutera avec vous de la suite des opérations voire des mesures à prendre.

Veuillez emporter avec vous le journal des symptômes complété lors de votre prochaine consultation médicale.



Ne changez pas l'aliment spécial prescrit dans le cadre du régime d'éviction sans consulter votre pédiatre. Cela ne pourrait qu'aggraver les symptômes de votre enfant et compliquer le diagnostic.

EN DOUCEUR VERS UNE NOUVELLE ALIMENTATION CUILLÈRE APRÈS CUILLÈRE VERS LE RÉGIME FAMILIAL

La première bouillie de votre enfant: entre le 5^e et le 7^e mois, vous devez introduire la bouillie (seulement quelques cuillères pour le moment). L'objectif est, progressivement, de remplacer totalement l'allaitement maternel ou l'alimentation au biberon par la bouillie.

Les plats faits maison sont bénéfiques, en particulier pour les enfants souffrant d'allergie alimentaire. De cette façon, vous pouvez être sûre que votre enfant ne reçoit pas d'aliment auquel il est sensible.

Prudence avec les aliments qui se mangent avec les doigts!

Les aliments dits *finger food* comme les biscottes, les biscuits et le pain contiennent souvent des protéines de lait de vache cachées et ne conviennent pas aux enfants souffrant d'allergies alimentaires. Voici de meilleures alternatives:



Légumes

Cuits à la vapeur et coupés en lamelles



Fruits (par ex. pommes, poires)

Mûrs, pelés et coupés en morceaux



Biscuits de riz soufflé

Non salés



Lamelles de viande cuites

Poulet, dinde, porc, bœuf, agneau ou également poisson (par exemple, saumon)

Pour améliorer la tolérance et détecter précocement une éventuelle allergie, il est important de toujours introduire un seul aliment à la fois dans votre menu.

CONSEILS UTILES POUR UNE ALIMENTATION SAIN ET SAVOUREUSE

- ✓ Choisissez **des légumes faciles à digérer** comme les carottes, le fenouil, les brocolis ou les courgettes.
- ✓ **Évitez** au cours de la première année le chou (à l'origine de flatulences) ainsi que les légumineuses qui sont difficiles à digérer.
- ✓ N'oubliez pas de donner à l'enfant la quantité quotidienne de "repas lactés" sous forme d'**aliments spé- ciaux sans protéines de lait de vache**.
- ✓ **Commencez par introduire de petites quantités** pour voir comment votre enfant tolère le nouvel aliment.
- ✓ Évitez le sucre, les herbes, les épices et les bouillons en cubes. **Le goût pur et naturel** des aliments façonnera sainement les préférences de votre enfant jusqu'à l'âge adulte.
- ✓ **Une bouillie de consistance lisse** et sans grumeaux facilite la transition.
- ✓ À partir de 9 mois, vous pouvez donner **des morceaux plus gros** ou des aliments écrasés à la fourchette.
- ✓ **Les enfants aiment être guidés par des modèles**. Si vous mettez également sur la table des aliments sains pour les "grands" lors des repas que vous partagez avec eux, vous leur transmettez de bonnes habitudes alimentaires qu'ils suivront ultérieurement.



DES MENUS SAVOUREUX

À PARTIR DU 5^E MOIS

Pour sélectionner les morceaux de viande, les morceaux tendres et maigres sont les meilleurs. La viande rouge, comme le bœuf et le veau, a une teneur en fer plus élevée que la volaille. L'utilisation de l'huile de colza est particulièrement recommandée en raison de sa te-

neur élevée en acides gras essentiels oméga-3. Pour une absorption optimale du fer, la bouillie doit être complétée par un jus de fruit riche en vitamine C. Pour que la consistance de la bouillie ne devienne pas trop compacte, il faut parfois ajouter un peu d'eau.

BOUILLIE LÉGUMES-POMMES DE TERRE-VIANDE, SANS LAIT

Ingrédients:

- 90 à 100 g de légumes
- 40 à 60 g de pommes de terre
- 20 à 30 g de viande maigre
- 1 cuillère à soupe d'huile (huile de colza)
- 3 cuillères à soupe de jus de fruits ou 30 à 40 g de purée de fruits



1 Lavez, épluchez et coupez les légumes.

2 Faites cuire les morceaux de pommes de terre et les légumes jusqu'à ce qu'ils soient cuits. Selon le type de légumes, faites d'abord bouillir les pommes de terre pendant 5 à 10 minutes.

3 Faites cuire la viande à la vapeur dans un peu d'eau jusqu'à ce qu'elle soit tendre.

4 Égouttez les légumes. Placez les pommes de terre, les légumes et la viande dans un récipient haut avec l'huile de colza et le jus de fruit. Réduire en purée fine avec un mixeur.

BOUILLIE DE BROCOLIS-POMMES DE TERRE-POULET

Ingrédients (1 portion, env. 200 g):

- 100 g de brocolis
- 60 g de pommes de terre à la chair farineuse
- 30 g de poulet
- 1 cuillère à soupe d'huile de colza
- 3 cuillères à soupe de jus de fruits (jus de pomme, d'orange ou autre jus riche en vitamine C)
- 30 ml d'eau bouillie



1 Lavez les brocolis et les pommes de terre.

2 Épluchez les pommes de terre, coupez-les en petits morceaux et pesez-les.

3 Séparez les fleurons des brocolis, pesez 100 g. Faites d'abord cuire les morceaux de pommes de terre pesés. Après 5 à 10 minutes, ajoutez les brocolis et faites-les cuire.

4 Faites cuire la viande de poulet dans un peu d'eau jusqu'à ce qu'elle soit tendre. Égouttez les brocolis et les pommes de terre. Dans un récipient haut, versez les légumes avec la viande, l'eau bouillie, le jus de fruit et l'huile de colza, et mixez le tout en purée fine.



RECETTES

À PARTIR DU 7^E MOIS

Dans l'optique de réduire progressivement la teneur en lait de l'alimentation, la bouillie suivante à introduire est la bouillie céréales-fruites sans lait.

La vitamine C contenue principalement dans les fruits crus améliore l'absorption et l'utilisation du fer présent dans les céréales.

BOUILLIE BANANES-CÉRÉALES

Ingrédients:

- 20 g (6 à 7 cuillères à soupe) de flocons de céréales pour bébés
- 90 ml d'eau
- 100 g de bananes
- 1 cuillère à café d'huile de colza



- 1** Pelez la banane et écrasez-la ou réduisez-la en purée à l'aide d'une fourchette.
- 2** Incorporez les flocons de céréales dans l'eau chaude, portez brièvement à ébullition puis laissez gonfler.
- 3** Ajoutez maintenant la purée de banane et remuez. Enfin, incorporez l'huile de colza.

BOUILLIE FRUITS-CÉRÉALES SANS LAIT

Ingrédients:

- 20 g (6 à 7 cuillères à café) de flocons de céréales pour bébés
- 90 ml d'eau
- 100 g de purée de fruits
- 1 cuillère à café d'huile (huile de colza ou de tournesol)



- 1** Incorporez les flocons de céréales pour bébés dans l'eau chaude, portez brièvement à ébullition puis laissez gonfler.
- 2** Ajoutez maintenant la purée de fruits.
- 3** Incorporez l'huile.





Chaque jour à vos côtés

Nous espérons que notre carnet de notes et les recettes sans protéines de lait de vache vous ont été utiles et que vous profitez de chaque jour avec votre enfant. Si vous avez des questions, mes collègues et moi-même restons à tout moment à votre disposition. Nous sommes ravis d'être à vos côtés.

**Lun-Jeu 9-12 h et 13-16 h ;
ven 10-12 h et 13-16 h**

-  0800 - 55 06 09 (appel gratuit)
-  WhatsApp 079/532 32 04
-  info@aptaclub.ch
-  www.aptaclub.ch
-  Facebook Messenger
-  Live-Chat

Nutricia Milupa S.A. | Hardturmstr. 135 | 8005 Zürich

Mat.-Nr. 176477/0621