

# AIDE-MÉMOIRE

## Lait de vache

<b>Allergies croisées avec le lait de vache<sup>1</sup></b>	Lait de chèvre
	Lait de jument
<b>Termes pouvant indiquer la présence de lait de vache</b>	Bœuf
	<i>Note : 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. Parce qu'un avis médical est nécessaire pour établir le diagnostic, le soya ne devrait donc pas être systématiquement exclu de l'alimentation des personnes présentant une allergie non IgE médiée au lait.</i>

<b>Aliments constituant des sources probables de lait de vache</b>	Bêta-lactoglobuline	Petit lait et concentré de protéines de petit lait
	Caséine, caséine-présure	Petit lait sans lactose ou déminéralisé
	Caséinate (caséinate d'ammonium, de sodium, de calcium, de magnésium, de potassium)	Lactose
	Caséine hydrolysée	Lactosérum
	Lactalbumine et phosphate de lactalbumine	Protéines ovolacto-hydrolysées
	Lactoferrine, lactoglobuline	Substance laitière modifiée
	<i>Note : 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 à ces termes. 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, la réglementation variant d'un pays à l'autre.</i>	
	Simili-beurre	Mélanges à boisson maltée
	Arôme de beurre artificiel 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)

<b>Aliments constituant des sources possibles de lait de vache</b>	Thon en conserve, par exemple mélangé à d'autres ingrédients ou assaisonné pour en relever le goût	Arôme
		Assaisonnements
	Bonbons et barres de fruits et de céréales, par exemple ceux contenant du caramel ou du chocolat	Bouillons concentrés
		Caramel (le colorant)
	Colorant à café non laitier	Céréales
	Certaines frites (ex. : préparées à partir de mélanges de pommes de terre ou de purée de pommes de terre ou assaisonnées)	Craquelins
		Jus enrichi de calcium
	Certaines saucisses de Francfort, charcuteries et viandes transformées	Pain
	Croustilles assaisonnées (ex. : à la crème sure et aux oignons)	Préparation aromatisante naturelle et/ou artificielle
	Cires sur certains fruits et légumes	Rocou (colorant qui peut parfois contenir du lactose)

<b>Sources possibles, non alimentaires, de lait de vache</b>	Aliments pour animaux de compagnie
	Cosmétiques
	Médicaments et suppléments
	Produits de beauté
	Vaccins
<i>Note : pour savoir si les produits d'usage courant contiennent des protéines de lait de vache, il est préférable de bien lire les étiquettes et de contacter le fabricant. En effet, la réglementation sur l'étiquetage des allergènes alimentaires vise seulement les aliments préemballés et non les produits non alimentaires.</i>	

<b>Ingrédients de remplacement nutritionnels et culinaires</b>	<b>Lait de vache</b> : boisson de soya, boisson de lait, boisson de riz enrichie, lait d'amande, lait de coco, jus de fruits.
	<b>Yogourt</b> : yogourt de soya, tofu mou, yogourt de lait de coco
	<b>Beurre</b> : margarine sans produits laitiers, huile d'olive, huile de canola, huile de coco fondue, shortening végétal
	<b>Beurre de cacao</b> : gras végétal souvent proposé en poudre

<sup>1</sup> Sicherer, S. (2001). Clinical implications of cross-reactive food allergens. Journal of Allergy and Clinical Immunology, 108(6), 881-890. DOI 10.1067/mai.2001.118515

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