01 • COMPRENDRE ET ÉVITER

Bêta-lactoglobuline

Allergie : votre guide pour bien manger en sécurité



Une protéine du lait, pas un sucre

La bêta-lactoglobuline (Bos d 5) est une protéine du lactosérum, aussi appelé « petit-lait » ou **whey**. Le régime vise à éviter les protéines déclenchant les réactions, selon le bilan allergologique. [1, 2]

Le périmètre du régime est individuel. En l'absence de consigne précise, évitez le lait et les aliments qui en contiennent. Un test IgE positif isolé ne suffit pas à prouver une allergie clinique : le médecin l'interprète avec les symptômes. [3]

À écarter, sauf autorisation de l'allergologue

Laits et desserts

Lait de vache, yaourts, fromage blanc, crèmes dessert, glaces ; y compris leurs versions sans lactose.

Fromages et matières grasses laitières

Fromages, beurre, crème, ghee et babeurre : même pauvres en lactose, ils ne sont pas automatiquement sûrs.

Autres laits animaux

Chèvre, brebis, bufflonne : leurs protéines proches peuvent provoquer une réaction croisée.

Protéines concentrées

Poudres de whey, shakes et barres protéinées, lactosérum en poudre, compléments à base de protéines de lait.

Deux pièges fréquents

« Sans lactose » ne signifie pas « sans protéines de lait ».

La cuisson ne garantit pas l'absence de réaction : aucun essai de lait cuit ou de gâteau au lait sans protocole médical. [1, 2]

02 • FAIRE SES COURSES

Lire chaque étiquette

Un produit habituel peut changer de recette : vérifiez à chaque achat.



Le mot-clé à repérer : LAIT

En Belgique et dans l'Union européenne, l'allergène lait doit être mis en évidence dans la liste des ingrédients, par exemple en gras. Pour un produit non emballé, demandez l'information au vendeur. [4]

Mots qui doivent attirer votre attention

Lait, poudre de lait, protéines de lait, **lactosérum / petit-lait / whey**, bêta-lactoglobuline, lactalbumine, caséine / caséinates, beurre, crème, fromage, babeurre.
La caséine est une autre protéine du lait : un produit qui en contient n'est pas un substitut à choisir seul.

Les aliments où le lait peut se cacher

Biscuits, brioches, pâtisseries, chocolat même noir, purées instantanées, sauces, soupes, plats préparés, panures, charcuteries et margarines. Leur composition varie : **vérifiez plutôt que supprimer toute une catégorie**. [1, 5]

« Végan » / « végétal »

Ne garantit pas l'absence de traces de lait. Lisez aussi les avertissements allergènes. [6]

« Peut contenir du lait »

Signale un risque de présence accidentelle. La conduite dépend du plan de l'allergologue ; dans le doute, choisissez un autre produit. [6]

À la maison et au restaurant

Prévenez clairement : « allergie aux protéines de lait ». Vérifiez sauces et cuisson au beurre. Lavez mains, surfaces et ustensiles ; évitez les couverts partagés et les miettes dans les pots de tartinade. [1, 6]

03 • REMPLACER SANS SE CARENCER

Une assiette variée

Ces exemples concernent l’adulte et l’enfant ayant une alimentation diversifiée.

Des alternatives à choisir avec soin

Si tolérées, choisissez des boissons et desserts végétaux **sans ingrédient laitier**, de préférence non sucrés et enrichis en calcium. Le soja apporte généralement davantage de protéines que les boissons de riz ou d’amande. [5]

À remplacer	Une idée pratique
Lait dans une préparation	Boisson végétale enrichie en calcium, adaptée à l’âge
Beurre	Huile d’olive / colza ; margarine vérifiée sans lait
Crème dans une sauce	Préparation végétale de soja ou d’avoine vérifiée
Yaourt / dessert lacté	Alternative végétale enrichie en calcium
Fromage	Tartinade de pois chiches ou tofu si tolérés ; les « fromages » végétaux ne sont pas tous riches en protéines ou calcium

Calcium, protéines, vitamine D, iode
L’éviction du lait peut diminuer ces apports. Gardez chaque jour des sources de protéines (œufs, poisson, viande, légumineuses, tofu si toléré). Faites vérifier les besoins et un éventuel complément par un professionnel. [2, 5]

Exemple d’une journée sans lait

Matin : pain vérifié, purée d’oléagineux si tolérée, fruit, boisson végétale enrichie.
Midi : riz, poulet ou pois chiches, légumes, huile d’olive.
Goûter : fruit et dessert végétal enrichi.
Soir : poisson ou tofu, pommes de terre, légumes.

Portions selon l’âge et l’appétit. Vérifier chaque ingrédient et les autres allergies.

04 • SITUATIONS PARTICULIÈRES

Enfants et sécurité

Un suivi permet d’éviter les réactions tout en préservant les apports nutritionnels.



Chez le nourrisson et le jeune enfant

Une boisson d’avoine, d’amande ou de riz **ne remplace pas un lait infantile**. Le médecin choisit une préparation thérapeutique adaptée, souvent un hydrolysat poussé ou, selon le cas, une formule d’acides aminés. Les laits « HA » ou sans lactose ordinaires ne conviennent pas au traitement de cette allergie. [2]

L’allaitement peut généralement se poursuivre. Une éviction chez la mère n’est envisagée que sur avis médical si le bébé réagit via le lait maternel. Faites surveiller la croissance et les apports ; ne supprimez pas d’autres aliments sans indication. [2]



Réaction grave : agir immédiatement

Difficulté à respirer, gorge ou langue qui gonfle, voix modifiée, malaise ou perte de connaissance après un aliment : une anaphylaxie est possible, même sans urticaire. [7]

1. Utilisez immédiatement l’auto-injecteur d’adrénaline s’il est prescrit, dans la face externe de la cuisse.
2. Appelez le **112** et dites « suspicion d’anaphylaxie ».
3. Restez allongé ; si respirer est difficile, redressez doucement le buste. Ne vous levez pas. Si les symptômes persistent après 5 minutes, utilisez le second injecteur si disponible. [7]

Un antihistaminique ne remplace pas l’adrénaline en cas d’anaphylaxie.

À préciser avec votre soignant

Aliments autorisés / lait cuit : .....
Consigne « traces de lait » : .....
Traitement et plan d’urgence : .....

Sources et repères • consultés le 15 octobre 2026

1. Allergy UK : allergie au lait chez l’adulte
2. Allergy UK : éviction du lait chez l’enfant
3. Assurance maladie : bilan allergologique
4. SPF Santé publique : déclaration des allergènes
5. NHS / CUH : allergie au lait
6. Food Standards Agency : végan et allergènes
7. NHS : anaphylaxie (numéro adapté à la Belgique)