

Lait



Faits en bref

- Le lait est considéré comme un allergène prioritaire par Santé Canada.
- L'allergie au lait est causée par une réaction aux protéines contenues dans le lait.

Soyez conscientisé aux allergies

- Lisez l'étiquette chaque fois que vous achetez ou consommez un produit.
- Effectuez une triple vérification et lisez l'étiquette :
 - Une fois au magasin avant d'acheter le produit.
 - Une fois à la maison au moment de ranger le produit.
 - De nouveau avant de servir ou de manger le produit.
- Transportez toujours votre auto-injecteur d'épinéphrine.
- Pour des conseils sur les sorties au restaurant malgré la présence d'allergies alimentaires, consultez notre guide à ce sujet.
- Communiquez directement avec les fabricants pour vous assurer qu'un produit est sécuritaire même si l'allergène qui vous concerne ne figure pas dans la liste des ingrédients.
- Faites preuve de prudence lorsque vous achetez des produits en provenance de l'étranger, car la réglementation en matière d'étiquetage diffère d'un pays à l'autre.

Signaler une réaction

Si vous pensez avoir réagi à un allergène qui ne figure pas sur l'emballage de l'aliment que vous avez consommé ou du produit que vous avez utilisé, vous pouvez communiquer avec l'Agence canadienne d'inspection des aliments, qui pourrait procéder à un rappel de produit. Pour en savoir plus, visitez notre page sur l'étiquetage des aliments au www.allergiesalimentairescanada.ca.

Le saviez-vous?

L'allergie au lait diffère de l'intolérance au lait (ou au lactose). Les personnes allergiques au lait doivent transporter un auto-injecteur d'épinéphrine à utiliser en cas d'exposition. Pour de plus amples renseignements sur les allergies alimentaires et les mesures à prendre pour demeurer en sécurité, visitez notre site Web.

Autres noms pour le lait

- Ammonium/calcium/magnésium/potassium/caséinate de sodium
- Caséine hydrolysée, protéines de lait hydrolysées
- Caséine/caséinate/caséine présure
- Dérivés/gras/protéines de lait
- Lactalbumine/phosphate de lactalbumine
- Lactate/lactose
- Lactoferrine
- Lactoglobuline
- Lait caillé
- Lait en poudre/lait/crème sure/solides de lait sur
- Opta^{MC}, Simplese^{MD} (substituts de matières grasses)
- Petit lait délactosé/déminéralisé
- Petit lait, concentré de protéines de petit lait
- Substances laitières modifiées

Sources possibles de lait

- « Fauxmage » à base de soya (fromage végétalien)
- Assaisonnements
- Babeurre, crème, trempettes, vinaigrettes, crème sure, tartinades
- Café aromatisé, colorant à café, colorant à café non laitier
- Caséine contenue dans la cire utilisée pour recouvrir les fruits et les légumes frais
- Cassonade
- Céréales, biscuits, craquelins
- Chocolat
- Cocottes, aliments préparés congelés
- Colorant caramel, arôme de caramel
- Desserts
- Farine à teneur élevée en protéines
- Fromage, fromage en grains
- Glaçages, nougat
- Grignotines
- Jus de viande, sauces
- Kéfir (boisson lactée), koumis (boisson de lait fermenté), mélanges pour boissons maltées
- Pizzas
- Pommes de terre, p. ex. pommes de terre instantanées/en purée/dauphinoises
- Produits de boulangerie et mélanges à cuire au four
- Soupes, mélanges pour soupe
- Substituts d'œufs/de matières grasses
- Substituts de beurre, gras/arôme/huile de beurre, ghee, margarine
- Viandes, p. ex. viandes froides, hot-dogs, pâtés, saucisses

Sources non alimentaires de lait

- Aliments pour animaux de compagnie
- Cosmétiques
- Médicaments et suppléments