

## L'intolérance et la galactosémie

Saviez-vous que certains enfants sont intolérants à certaines protéines qui passent de notre alimentation au lait maternel? Le lait de vache est l'un des 10 allergènes les plus fréquents. Environ 4% des bébés seraient intolérants aux produits à base de lait de vache. Dans 75 à 80% des cas, cette intolérance disparaît vers 3-4 ans. Moins de 1% des bébés conserveraient cette allergie toute leur vie.


### Les intolérances les plus courantes

La protéine de lait de vache qui touche tout ce qui contient de près ou de loin des produits laitiers (modifié ou non) et de la caséine. S'étend souvent au lait de chèvre et brebis;

La protéine bovine qui touche toutes les viandes rouges;

Le soja et ses dérivés.

Certains enfants peuvent réagir à d'autres aliments, mais cela est peu fréquent. Les 10 allergènes les plus courants au Canada: arachides, œufs, lait, noix, blé, soja, sésame, fruits de mer, sulfites et moutarde.

 Attention, il ne faut pas confondre APVL et intolérance au lactose! Ce sont 2 choses complètement différentes et qui n'ont rien en commun, mise à part le lait!

- <https://www.allergieaulaitdevache.fr/a-propos-de-l-aplv/qu-est-ce-que-l-plv/aplv-ou-intolerance-au-lactose/>

### Symptômes qui peuvent faire penser à une intolérance

- Refuser de boire
- Pleurer souvent
- Être irritable (pas seulement le soir)
- Présenter des diarrhées répétées ou des selles pouvant contenir du sang
- Souffrir de maux de ventre
- Avoir des gaz
- Vomir en jet
- Présenter des éruptions cutanées, une respiration sifflante ou difficile et un gonflement des lèvres, de la gorge ou du visage, mais c'est peu fréquent
- Souffrir d'un choc anaphylactique, mais c'est très rare

[https://naitreetgrandir.com/fr/etape/0\\_12\\_mois/alimentation/fiche.aspx?doc=allergie-lait](https://naitreetgrandir.com/fr/etape/0_12_mois/alimentation/fiche.aspx?doc=allergie-lait)

L'enfant peut ne pas présenter tous les symptômes et certains symptômes peuvent être attribuable à autre chose qu'une intolérance. En cas de doute, tenez un journal alimentaire et notez tous les symptômes. Il est très important de consulter un médecin.

Il est fortement déconseillé de débiter un régime d'éviction sans avoir au préalable consulté un médecin, un pédiatre ou un allergologue. Idéalement, consulter aussi un(e) nutritionniste ou un(e) diététicien(ne) afin de ne pas faire subir à votre corps des carences en période d'allaitement. Le régime d'éviction ce n'est pas de couper le lait de vache, le yogourt et le fromage... C'est beaucoup plus complexe que cela. Il faut couper un aliment (une protéine) à la fois et continuer de tenir un journal alimentaire strict en notant tous les symptômes. Vous pouvez voir apparaître des symptômes de 1 à 2h après la tétée. Cela peut prendre jusqu'à 3 semaines pour éliminer complètement les traces dans notre système. Si vous ne voyez pas de changement après quelques jours, il est possible que l'intolérance ne soit pas en cause.

## Intolérance au lactose et galactosémie

L'intolérance au lactose chez l'enfant est **rare**, elle survient en générale après 3 ans, voire 5 ans. Il n'y a aucun régime d'éviction qui peut retirer le lactose du lait maternel puisque celui-ci en contient naturellement. Il ne faut pas confondre intolérance au lactose et galactosémie. Certains enfants ont une maladie génétique rare et grave qui se nomme galactosémie, c'est la seule contre-indication à l'allaitement maternel.

"La galactosémie est un trouble du métabolisme des glucides provoquée par des déficits héréditaires en enzymes qui transforment le galactose en glucose. La symptomatologie comprend un dysfonctionnement hépatique et rénal, des troubles cognitifs, une cataracte et une insuffisance ovarienne prématurée. Le diagnostic repose sur des analyses enzymatiques des globules rouges et de l'ADN. Le traitement consiste à éliminer le galactose de l'alimentation. Le pronostic physique est favorable avec le traitement, mais les paramètres cognitifs et de performance sont souvent inférieurs à la normale."

- <https://www.merckmanuals.com/fr-ca/professional/p%C3%A9diatrie/maladies-h%C3%A9r%C3%A9ditaires-du-m%C3%A9tabolisme/galactos%C3%A9mie>

Les enfants souffrant de cette maladie ont un lait spécialement adapté à leur condition; une préparation commerciale à base de soja. Ils devront poursuivre un régime strict sans lactose jusqu'à la fin de leur vie.

### Quelques liens en référence

- <https://www.coupdepouce.com/mamans/0-5-ans/article/allaitement-quand-envisager-la-diete-d-exclusion>
- <https://www.dispensaire.ca/article/allaitement-allergie-produits-laitiers/>