



Conseils pour les allergiques aux laits de chèvre ou de brebis

En cas d'allergie au lait de chèvre ou au lait de brebis il faut éliminer tous les produits fabriqués à partir de ces laits. Si vous avez présenté une réaction avec un seul de ces laits, il faut éliminer les deux (chèvres et brebis) en raison de réactions croisées qui sont constantes. Les allergènes des laits de chèvre et de brebis sont puissants, une très petite quantité de ces laits peut suffire à déclencher une réaction.

Les fromages à base de lait de chèvre et de brebis (feta, roquefort, ossau iraty...) sont faciles à repérer et donc à écarter au rayon fromage. Il faut cependant **se méfier des fromages de vache non AOC** car ils ont pu être contaminés dans des cuves ayant contenu auparavant des laits de chèvre ou de brebis. Il faut se méfier des fromages à la coupe, le couteau peut être contaminé par un fromage de chèvre ou de brebis.

L'étiquetage des denrées alimentaires ne fait pas obligatoirement figurer dans la liste des ingrédients le lait de chèvre et de brebis. Il faut se méfier de toutes les préparations alimentaires, emballées ou non, qui peuvent contenir du lait de chèvre ou de brebis masqué.

Exemples de formes « pièges » (liste non exhaustive) :

- Pizza, Tarti flette où le fromage de chèvre est utilisé parfois comme renforçateur de goût, sans être « déclaré » par le restaurateur ou le fabricant.
- Escalopes « cordon bleu »
- Certaines ravioles dites de Romans
- Quiches de boulangerie faites parfois avec du fromage Valencay
- Croque-monsieur dont le fromage peut être de l'Etorky
- Certaines glaces qui peuvent être fabriquées avec du lait de vache contaminé
- Certains fromages fondus
- Moussaka
- A titre anecdotique, certains bonbons mexicains en contiennent également

Conseils d'ordre général

- Attention au plateau de fromage avec un couteau qui coupe tous les fromages.
- Attention à la cohabitation des fromages dans le frigo (exemple, un roquefort coule dans une assiette à fromage et contamine le fromage voisin).

- **Ne pas consommer de fromage en dehors du domicile** (restaurant, voyage, séjour à l'étranger, mondanité).
- Il faut comprendre fromage au sens large : fromage (le plat) préparation fromagère (par exemple Kiri®, Vache qui rit®), petit four, plat cuisiné.
- En voyage se documenter sur la composition des fromages de la région et ses traditions culinaires.
http://fr.wikipedia.org/wiki/Fromages_au_lait_de_ch%C3%A8vre
ou <http://fr.wikipedia.org/wiki/Portail:Fromage>
- En milieu scolaire : déclarer ses allergies ; obtenir la composition du plat préparé par une mère pour toute la classe (goûter, etc.).
- Au restaurant : donner sa liste d'ingrédients interdits à faire suivre au chef (les restaurateurs sont généralement très compréhensifs pour peu qu'ils soient avisés).
- Chez des amis : passer un coup de fil avant le dîner.
- Avoir toujours à disposition sa trousse d'urgence

C.Feuillet-Dassonval, B.Rossignol, T.Baranes, H. Sabatié-Garat, E.Bidat
Actualisé octobre 2007