



# Feuille diététique pour l'élimination de l'histamine

## Régime simplifié pour l'intolérance à l'histamine (trouble de dégradation par la DAO)

Régime alimentaire pour les personnes atteintes d'un **trouble de la dégradation de la DAO** qui doivent **éviter l'histamine, les autres amines biogènes et les inhibiteurs de la DAO**. Cette feuille n'est pas un guide thérapeutique complet. Veuillez également tenir compte de la page suivante et de ses sous-pages :

[www.histaminintoleranz.ch/fr/therapie.html](http://www.histaminintoleranz.ch/fr/therapie.html)

En cas d'incompatibilité à l'histamine **due à des maladies d'activation mastocytaires**, cette directive **n'est pas suffisante !** Si ce régime simplifié ne permet pas d'obtenir et de maintenir une absence permanente de symptômes, il convient de s'orienter sur la **liste plus détaillée**, qui considère en outre tous les **libérateurs d'histamine** que nous connaissons et qui est disponible ici : [www.mastzellaktivierung.info](http://www.mastzellaktivierung.info)

Les maladies d'activation mastocytaires sont souvent confondues avec l'intolérance à l'histamine.

La **tolérance** dépend fortement de la **sensibilité** individuelle et de la **quantité** consommée, mais elle est également influencée par le stress, les hormones et de nombreux autres facteurs. **La fraîcheur est avant tout un critère important**. Chacun doit donc essayer par lui-même ce qu'il peut tolérer et en quelles quantités. La conception du régime alimentaire ne doit pas être basée sur une liste de compatibilité, mais sur l'expérience de la personne concernée.

**Lisez toujours la liste des ingrédients** pour savoir si un aliment contient des ingrédients incompatibles.

### Sources :

- L'expérience du cercle de nos membres et lecteurs
- Diverses fiches de données de patients provenant de médecins, de cliniques et d'hôpitaux
- Expériences d'autres associations de patients, de blogueurs, de forums, etc.
- Publications scientifiques
- Livres documentaires et livres de cuisine sur l'intolérance à l'histamine

	 <b>À éviter :</b>	 <b>Incertain:</b>	 <b>Bien toléré :</b>
Renseignements d'ordre général	<p>Produits de maturation ou de fermentation (p. ex. alcool, vinaigre, fermentation de levure ou des bactéries)</p> <p>Produits frais périssables dont la fraîcheur est insuffisante / incertaine ou dont la chaîne du froid était interrompue.</p> <p>Produits en conserve, produits finis ou semi-finis.</p> <p>Repas qui sont gardés au chaud ou réchauffés (en particulier les plats de poisson, de viande et de champignons) ; des produits qui sont conservés longtemps.</p>	<p>Les repas de la gastronomie (des restaurants, cantines, snack-bars, etc.) sont souvent mal tolérés pour diverses raisons.</p>	<p>Préférez les matières premières fraîches, non transformées ou peu transformées.</p> <p>Plus les aliments sont périssables et riches en protéines, plus l'exigence de fraîcheur est importante. La chaîne du froid ne doit pas être interrompue ! Ne jamais laisser les denrées périssables non refroidies, pas même pendant quelques minutes !</p> <p>Laisser les résidus refroidir rapidement et congeler, décongeler rapidement et consommer immédiatement.</p> <p>Préparer de manière à préserver les vitamines.</p>

	 <b>À éviter :</b>	 <b>Incertain:</b>	 <b>Bien toléré :</b>
<b>Viande, œufs</b>	<p>Viandes en conserve, salées, séchées, marinées, fumées ou autrement conservées : viande séchée, jambon cru, viande des Grisons, bacon, ....</p> <p>Viande mûrie à l'os (« vieillie à sec »), en particulier les viandes longuement assaisonnées (surtout du bœuf ; demandez au boucher !)</p> <p>Viande fortement hachée / en purée (fromages de viande, pâtes à tartiner, charcuterie, ...).</p> <p>La teneur en histamine tend à augmenter avec le degré de broyage.</p> <p>Presque toutes les saucisses</p> <p>Abats (en particulier foie)</p>	<p>Viande fraîche en vente libre (sans date de consommation)</p> <p>Viande hachée préemballée</p> <p>Charcuterie cuite, charcuterie fraîche</p> <p>Viande de gibier (maturation de la viande)</p>	<p>Viande tout fraîche et naturelle de volaille, mouton, chèvre, bœuf, porc, sanglier, emballée et datée : par ex. escalopes, côtelettes, filets, émincé, cuisses de poulet, poitrine de dinde, ...</p> <p>Viande congelée si elle est décongelée rapidement et puis préparé immédiatement</p> <p>Jambon cuit (tranches), œufs (poulet, caille, etc.).</p>
<b>Poisson, fruits de mer, crustacés, mollusques</b>	<p>Poisson et fruits de mer en conserve, marinés, salés, séchés, fumés ou marinés.</p> <p>Certaines espèces de poissons (en particulier la famille des Scombroidae) :</p> <p>Thon, maquereau, hareng, sardines, anchois, mahi mahi.</p> <p>Sauces de poisson</p> <p>Mollusques et crustacés (moules, crabes, crevettes)</p>	<p>Ce que les vendeurs appellent "poisson frais" (étalage, comptoir à poisson servi, étalage de marché, restaurant)</p> <p>Les fruits de mer en général, même s'ils sont frais.</p>	<p>Poisson vraiment tout à fait frais (directement du pêcheur, de la pisciculture), couvert de glace et mort il y a seulement quelques heures.</p> <p>Poisson congelé (Pas conservé longtemps. Décongeler rapidement et utiliser immédiatement ! Ne pas décongeler lentement au réfrigérateur !)</p> <p>p. ex. lieu noir, morue, truite, corégone, poisson blanc, egli, pangasius biologique</p>
<b>Produits laitiers</b>	<p>Fromage affiné : fromage à pâte dure, fromage à pâte mi-dure, fromage à pâte molle, fromage à pâte fondue (« La vache qui rit », « Kiri », « Gerber »), fondue au fromage (« fondue savoyarde »), fromage moisi (au moisissure noble), Gouda vieux.</p>	<p>Lait cru, yaourt, kéfir</p> <p>Produits laitiers acidulés :</p> <p>Babeurre acidifié, crème sûre, crème fraîche</p> <p>Feta</p>	<p>Produits laitiers <b>frais</b> :</p> <p>Du lait cru directement de la vache dans la bouche</p> <p>Lait pasteurisé, lait UHT</p> <p>Beurre, crème, petit-lait, lactosérum</p> <p>Fromage <b>frais</b> (mozzarella, fromage blanc, fromage cottage, mascarpone, ricotta, fromage <b>frais</b> de chèvre), Gouda <b>jeune</b>, Butterkäse (« fromage-beurre » allemand)</p>
<b>Céréales, pâtisserie</b>	<p>(Eventuellement des produits de boulangerie à la levure et au levain avec un long temps de repos de la pâte ?)</p> <p>(Peut-être des pâtisseries assez fraîches, encore presque chaudes ?)</p>	<p>Malt</p> <p>Germe de blé</p> <p>Du maïs en conserve ?</p> <p>Sarrasin non épluché ou avec des restes d'écales ?</p>	<p>Pommes de terre, maïs, riz, toutes sortes de céréales sous différentes formes : grains, flocons, semoule, farine, pâtes*, produits de boulangerie*, de l'amidon dans les sauces*, ...)</p> <p>*) Si seulement des ingrédients compatibles sont utilisés.</p>

	 <b>À éviter :</b>	 <b>Incertain:</b>	 <b>Bien toléré :</b>
<b>Légumes, champignons</b>	Choucroute, épinards, tomates (aussi ketchup, jus de tomate, etc.), aubergines, avocats, olives. Légumes secs (lentilles, haricots, soja, produits à base de soja comme le tofu), légumes vinaigrés Champignons cèpes, morilles, champignons de Paris	Peut-être des haricots verts, des pois ? Olives sans fermentation lactique Champignons	Tous les légumes sauf ceux mentionnés à gauche (frais ou surgelés)
<b>Fruits, graines, fruits à coque</b>	Fraises, framboises, oranges, citrons et autres agrumes, banane, ananas, kiwi, poires, papaye, goyave Fruits à coque (principalement noix ( <i>Juglans regia</i> ), noix de cajou, arachides ; exceptions voir à droite)	Évitez les fruits trop mûrs et les taches avariés.	Tous les fruits, à l'exception de ceux mentionnés à gauche, frais, congelés ou en conserve, par ex. pomme, pêche, abricot, melon, mangue, kaki, litchi, cerise, cerise acide, mûre, myrtille, airelle, canneberge, cassis, cassiole, mûre, baie de Goji. Noix de coco, lait de coco, eau de coco, noix de macadamia, châtaigne douce Graines de chia, graines de lin, graines de sésame
<b>Graisse, huiles</b>		Huile de noix?	Huiles végétales, graisses végétales, graisses animales, huiles de poisson
<b>Condiments, épices</b>	Vinaigre (en particulier vinaigre de vin, vinaigre balsamique) Extrait de levure, exhausteur de goût (glutamate, glutamate de sodium), bouillon. Sauce soja, épices piquantes	Vinaigre de pomme	Sel de table, ail (frais ou en poudre), herbes de cuisine, épices douces Vinaigre d'alcool = vinaigre distillé = essence de vinaigre Herbes de cuisine fraîches ou séchées Liants : amidon de maïs, fécule de pomme de terre
<b>Sucrierie, confiserie</b>	Cacao, pâte de cacao, chocolat brun et noir, caroube	Chocolat blanc	Sucre, sirop d'agave, miel, stévia, confitures de fruits bien tolérés. (Les sucreries sont généralement malsaines.)
<b>Boissons</b>	Boissons alcoolisées, lait de soja, boissons énergisantes (théobromine), jus et limonades aux ingrédients incompatibles, thé à l'ortie.	Lait de riz, lait d'avoine, eaux-de-vie claires, espresso, thé noir, thé vert, café.	Eau, tisanes : verveine, menthe, mélisse, monarde, tilleul, Rooibos nature. Jus, nectars de fruits et limonades d'ingrédients bien tolérés Lait d'amande, café décaféiné.
<b>Autres</b>		Certains additifs selon <a href="http://www.mastzellaktivierung.info">www.mastzellaktivierung.info</a> ?	

# Mode d'action des différents aliments et additifs



Il est important de comprendre quels aliments influent sur les taux d'histamine et comment. En plus des aliments qui contiennent directement de l'histamine, il existe aussi des aliments qui influencent indirectement le taux d'histamine (libérateurs d'histamine, inhibiteurs de diamine oxydase, autres amines biogènes et substances qui influencent la perméabilité intestinale). Il existe plusieurs pathomécanismes qui peuvent causer une intolérance à l'histamine.

C'est peut-être l'une des raisons pour lesquelles toutes les personnes atteintes ne répondent pas de la même façon aux aliments ou aux catégories de déclencheurs et pourquoi toutes ne présentent pas les mêmes symptômes avec tous les aliments. Cette connaissance est également pertinente pour le soutien à la pharmacothérapie, car tous les médicaments ne conviennent pas à toutes les catégories de déclencheurs énumérées ci-dessous.

## Aliments contenant de l'histamine



L'histamine est produite en tant que produit de détérioration dans les produits frais périssables, pendant la fermentation et la maturation microbienne ainsi que pendant la maturation des fruits. Certains fruits et légumes contiennent également de l'histamine par nature, même s'ils sont très frais.

**Médicaments** : Daosin (efficace seulement si pris 15-30 min avant le repas), H1-antihistaminiques, éventuellement H2-antihistaminiques.

- Poisson, s'il n'est pas tout juste pêché ou congelé
- Viande, qui n'est plus fraîche, saucisses, viande séchée
- Fromage affiné
- Choucroute (fermentation lactique)
- Tomates, épinards, aubergines, avocats
- Boissons alcoolisées, jus de fruits fermentés
- Vinaigre, légumes au vinaigre
- Sauce soja, sauce Worcestershire
- Produits contenant de l'extrait de levure

## Autres amines biogènes



En plus de l'histamine, ils existent d'autres amines biogènes, dont les uns sont également dégradées par l'enzyme diamine oxydase (DAO). Pendant que la DAO s'occupe de la dégradation d'autres amines biogènes, sa capacité libre n'est plus suffisante pour dégrader l'histamine. Les amines biogènes provoquent des symptômes surtout indirectement lorsqu'elles sont fournies au corps en même temps que l'histamine (substrats concurrents).

Certaines de ces amines biogènes ont des propriétés similaires à celles de l'histamine et peuvent donc déclencher directement des symptômes semblables à ceux de l'histamine.

**Médicaments** : antihistaminiques H1, Daosin.

- Ananas
- Banane
- Poires
- Cacahuètes
- Pamplemousse
- Framboises
- Légumineuses (lentilles, haricots, produits de soja)
- Kiwi
- Oranges
- Papaye
- Germes de blé

## Libérateurs d'histamine (libérateurs de médiateurs mastocytaires)



Les aliments et additifs énumérés à droite ont la propriété de libérer l'histamine de l'organisme à partir des cellules de stockage. Cela se produit indépendamment du fait qu'il y ait ou non un déficit en diamine oxydase (DAO), mais entraîne un inconfort, en particulier chez les personnes ayant une activité enzymatique réduite de l'histamine-N-méthyltransférase (HNMT).

**Médicaments** : antihistaminiques H1, acide cromoglicique, ibuprofène.

Daosin n'a presque aucun effet contre les libérateurs d'histamine !

- Alcool (éthanol) et son produit de dégradation acétaldéhyde
- Fraises
- Fruits à coque (principalement noix, noix de cajou)
- Fruits de mer : coquillages et crustacés (moules, crabes)
- Chocolat, cacao
- Tomates, purée de tomates, ketchup, jus de tomate
- Agrumes (orange, citron, citron vert, mandarine, ...)
- Certaines substances médicamenteuses et additifs (voir sur les listes séparées)

## Inhibiteurs de diamine oxydase



La diamine oxydase (DAO) est une molécule sensible dont l'activité peut être inhibée par des influences chimiques. Les aliments et additifs énumérés ici sont (ou contiennent) des inhibiteurs de la DAO. Ils peuvent bloquer la dégradation de l'histamine par la DAO. En outre, ils existent certainement aussi des substances qui peuvent inhiber l'activité de l'histamine-N-méthyltransférase (HNMT), mais on en sait encore trop peu sur eux.

**Médicaments** : antihistaminiques H1.

Daosin favorise la dégradation de quelques amines biogènes, mais est par ailleurs inefficace contre les inhibiteurs de la DAO !

- Alcool (éthanol) et son produit de dégradation acétaldéhyde
- Certaines amines biogènes
- Certaines substances médicamenteuses (voir liste séparée)
- Théobromine
- Thé au maté

## Augmentation de la perméabilité intestinale



Certaines substances influent sur la perméabilité intestinale (hyperperméabilité intestinale). Ils rendent l'intestin perméable, de sorte que les macromolécules et d'autres substances qui ne peuvent normalement pas surmonter cette barrière, peuvent pénétrer dans l'organisme. Ils peuvent déclencher un empoisonnement ou des réactions allergiques.

**Médicaments** : stabilisateurs des mastocytes à usage continu, antihistaminiques H1. Daosin est inefficace à cet égard !

- L'alcool peut favoriser l'absorption des allergènes du tractus gastro-intestinal au corps. L'alcool peut provoquer le dépassement du seuil de tolérance pour des allergènes normalement inoffensifs.
- On dit que les épices chaudes (poivre, piment, curry, etc.) rendent l'intestin plus perméable à l'histamine, de sorte que l'histamine est absorbée plus facilement.