



HISTAMINES

Définition : c'est une substance présente naturellement dans l'organisme. Elle existe dans tous les tissus sous forme inactive. Elle joue un rôle de médiateur chimique dans l'hypersensibilité immédiate (réaction immunitaire).

A EVITER Strictement	Avec modération	BIEN Toléré
<p>VIANDE/OEUF Produits frais périssables dont la fraîcheur est insuffisante / incertaine ou dont la chaîne du froid était interrompue. Produits en conserve, produits finis ou semi-finis. 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 Viandes en conserve, salées, séchées, marinées, fumées ou autrement conservées : viande séchée, jambon cru, viande des Grisons, bacon, ... Viande mûrie à l'os (« vieillie à sec »), en particulier les viandes longuement assaisonnées (surtout du bœuf ; demandez au boucher !) Viande fortement hachée / en purée (fromages de viande, pâtes à tartiner, charcuterie, ...). La teneur en histamine tend à augmenter avec le degré de broyage. Presque toutes les saucisses Abats (en particulier foie).</p> <p>POISSONS/FRUIT DE MER Poisson et fruits de mer en conserve, marinés, salés, séchés, fumés ou marinés. Certaines espèces de poissons (en particulier la famille des Scombroidae) : Thon, maquereau, hareng, sardines, anchois, mahi mahi. Sauces de poisson Mollusques et crustacés (moules, crabes, crevettes) ; les huitres.</p>	<p>VIANDE/OEUF Viande fraîche en vente libre (sans date de consommation) Viande hachée préemballée Charcuterie cuite, charcuterie fraîche.</p> <p>POISSONS/FRUIT DE MER Les fruits de mer en général, même s'ils sont frais. Sauf les huîtres.</p>	<p>VIANDE/OEUF Viande tout fraîche et naturelle de volaille, agneau, veau, bœuf, porc, sanglier (emballée et datée). Poulet, dinde, canard, caille ... Œufs mais surtout le jaune (le blanc contient des histamines).</p> <p>Si la viande est congelée, décongeler et utiliser rapidement (ne pas la laisser décongeler lentement au frigidaire).</p> <p>POISSONS/FRUIT DE MER Poisson vraiment tout à fait frais (directement du pêcheur, de la pisciculture). Ne pas prendre le poisson sur les étals de glace. Si congelé, décongeler rapidement et utiliser immédiatement ! Ne pas décongeler lentement au réfrigérateur !). Lieu noir, morue, truite, corégone, poisson blanc, pangasius biologique, truites.</p>



<p>PRODUITS LAITIERS 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>CEREALES/PATISSERIES Des produits de boulangerie à la levure et au levain avec un long temps de repos de la pâte.</p> <p>LEGUMES/CHAMPIGNONS Choucroute, épinards, tomates (aussi ketchup, jus de tomate, etc.), aubergines, avocats, olives. Légumes secs (lentilles, fèves, haricots secs, soja, produits à base de soja comme le tofu), légumes vinaigrés Champignons cèpes, morilles. Eviter les légumes en conserve.</p> <p>FRUITS/GRAINES/FRUIT A COQUE Fraises, framboises, oranges, citrons et autres agrumes, banane trop mûres, ananas, kiwi, poires, papaye, goyave, pastèque. Fruits à coque : arachides cacahuète, noix de Grenoble, graines de tournesol.</p>	<p>PRODUITS LAITIERS Lait cru, yaourt, kéfir, Feta de temps en temps.</p> <p>CEREALES/PATISSERIES Sarrasin non épluché ou décortiqué, maïs en conserve, seigle.</p> <p>LEGUMES/CHAMPIGNONS Haricots verts, des pois, Olives, Champignons de Paris, oignon, poireaux, pois cassés, choux de Bruxelles, choux frisés, ail.</p> <p>FRUITS/GRAINES/FRUIT A COQUE Évitez les fruits trop mûrs et les taches avariés. Amandes, figues, graines de pavot, noisettes, noix de cajou, noix de muscade, pignon de pin, graines de sésame.</p>	<p>PRODUITS LAITIERS Produits laitiers frais : Lait pasteurisé de brebis et lait de chèvre, faisselle, fromage blanc, mozzarella, fromage cottage, mascarpone, ricotta, gouda jeune, fromage frais de chèvre et brebis. Beurre et ghee.</p> <p>CEREALES/PATISSERIES Riz, avoine, semoule, pâtes complète et semi-complète, Millet, quinoa, Amarante, nouilles de riz, polenta. Farine de Riz, de Maïs (y compris Maïzena), d'épeautre ou petit épeautre.</p> <p>LEGUMES/CHAMPIGNONS Tous les légumes sauf ceux mentionnés à gauche (frais ou surgelés) : Carottes, betteraves, pomme de terre, panais, céleri branche ou boule, maïs, patates douce, salade (endive, doucette/mache, laitue, salade iceberg), artichaut, choux rouge, choux chinois, asperges, concombre, courgette, courge, fenouil, poivrons, radis, oignon blanc. Toutes les graines germées.</p> <p>FRUITS/GRAINES/FRUIT A COQUE Pomme, pêche, nectarine, abricot, melon, mangue, kaki, litchi, cerise, cerise acide, mûre, myrtille, airelle, canneberge, cassis, grenade, groseille, mûre, baie de Goji, coing, acérola, argousier, dattes, fruit du dragon, châtaigne, marron, raisin (y compris sec), coing. Noix de coco, lait de coco, eau de coco. Noix de macadamia, châtaigne. Graines de chia, graines de lin, graines de chanvre, pistaches.</p>
---	---	---



<p>CONDIMENTS/EPICES/HERBES Vinaigre (en particulier vinaigre de vin, vinaigre balsamique) Extrait de levure, exhausteur de goût (glutamate, glutamate de sodium), bouillon. Sauce soja, épices piquantes piment, poivre. Pas de Fenugrec.</p> <p>CONFISERIE Cacao, pâte de cacao, chocolat brun et noir, caroube.</p> <p>BOISSONS et AUTRES Boissons alcoolisées, lait de soja, boissons énergisantes (théobromine), jus et limonades aux ingrédients incompatibles (additifs), thé à l'ortie.</p> <p>Les additifs : Liste des principaux additifs alimentaires - RTS.ch Pour éviter les additifs : il faut cuisiner un maximum de choses soi-même.</p>	<p>CONDIMENTS/EPICES/HERBES Vinaigre de pomme et de cidre, gingembre, ciboulette.</p> <p>CONFISERIE Chocolat blanc, vanille.</p> <p>BOISSONS et AUTRES Lait de riz, lait d'avoine, eaux-de-vie claires, espresso, thé noir, thé vert, café.</p>	<p>CONDIMENTS/EPICES/HERBES Huiles végétales (cameline, chanvre, colza, olive, de pépin de courge). Sel de table, ail (frais ou en poudre). Basilic, Sarriette, Thym, romarin, herbe de Provence, persil, sauge, Cardamome, clou de girofle, cannelle, baie de genièvre, curcuma, cumin noir (et seulement le noir), girofle, paprika doux, gingembre.</p> <p>CONFISERIE Sucre, sirop d'agave, miel, sirop d'érable, sirop de fleur de sureau, caramel.</p> <p>BOISSONS et AUTRES Eau, tisanes : verveine, menthe, mélisse, camomille, sauge, romarin, tilleul, Rooibos nature. Jus Biota, nectars de fruits. Lait d'amande, café décaféiné.</p>
---	--	---

Source : www.histaminintoleranz.ch/fr/therapie_regimealimentaire.html

Mode d'action :

ALIMENTS QUI CONTIENNENT DE L'HISTAMINE : • 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 Worcester • Produits contenant de l'extrait de levure.

ALIMENT HISTAMINO-LIBERATEUR : • 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).

Gaëlle Gasquet – Naturopathe MTE

Chemin de la Charrettaz 10, 1094 Paudex - +41 78 204 67 12 gaelle.gasquet@bluewin.ch - www.gaellegasquet.ch