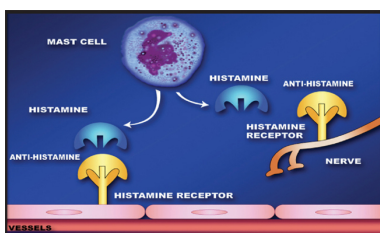


<https://www.ameSSI.org/qu-est-ce-que-l-histamine>



# Qu'est-ce que l'histamine ?

- SANTE-MEDECINES-BIEN-ETRE



Date de mise en ligne : jeudi 19 novembre 2015

---

Copyright © AMESSI.Org® Alternatives Médecines Évolutives Santé et

Sciences Innovantes ® - Tous droits réservés

---

**L'histamine est d'une part produite par l'organisme et d'autre part fournie par l'alimentation. Cette rubrique vous informe sur les aliments particulièrement riches en histamine et les troubles qu'ils peuvent provoquer.**

**L'histamine appartient au groupe des amines biogènes. Certains aliments, produits alimentaires périmés et aliments obtenus par fermentation microbienne (p.ex. la choucroute) contiennent de grandes quantités d'histamine.**

## Sommaire

- [Qu'est-ce que l'histamine ? Qu'est-ce que l'intolérance à l'histamine ?](#)
- [Quel est le rôle de l'histamine ?](#)
- [Autres propriétés essentielles de l'histamine :](#)
- [Quelles personnes sont touchées ? Quelles en sont les causes ?](#)
- [L'augmentation rapide du taux d'histamine peut aussi être occasionnée par :](#)
- [Les aliments riches en histamine](#)
- [Quels troubles l'intolérance à l'histamine provoque-t-elle ?](#)
- [L'ingestion d'aliments riches en histamine peut provoquer les symptômes suivants :](#)
- [Comment le médecin diagnostique-t-il une intolérance à l'histamine ?](#)
- [Les examens de laboratoire suivants sont pratiqués dans le cadre du diagnostic d'intolérance à l'histamine :](#)
- [Comment traiter l'intolérance à l'histamine ?](#)
- [On trouve parmi les aliments pauvres en histamine :](#)
- [Autres règles de base à respecter :](#)
- [Traitement médicamenteux](#)
- [De plus :](#)

## Table des matières

- [Qu'est-ce que l'histamine ? Qu'est-ce que l'intolérance à l'histamine ?](#)
- [Quel est le rôle de l'histamine ?](#)
- [Autres propriétés essentielles de l'histamine :](#)
- [Quelles personnes sont touchées ? Quelles en sont les causes ?](#)
- [L'augmentation rapide du taux d'histamine peut aussi être occasionnée par :](#)
- [Les aliments riches en histamine](#)
- [Quels troubles l'intolérance à l'histamine provoque-t-elle ?](#)
- [L'ingestion d'aliments riches en histamine peut provoquer les symptômes suivants :](#)

- [Comment le médecin diagnostique-t-il une intolérance à l'histamine ?](#)
- [Les examens de laboratoire suivants sont pratiqués dans le cadre du diagnostic d'intolérance à l'histamine :](#)
- [Comment traiter l'intolérance à l'histamine ?](#)
- [On trouve parmi les aliments pauvres en histamine :](#)
- [Autres règles de base à respecter :](#)
- [Traitement médicamenteux](#)
- [De plus :](#)

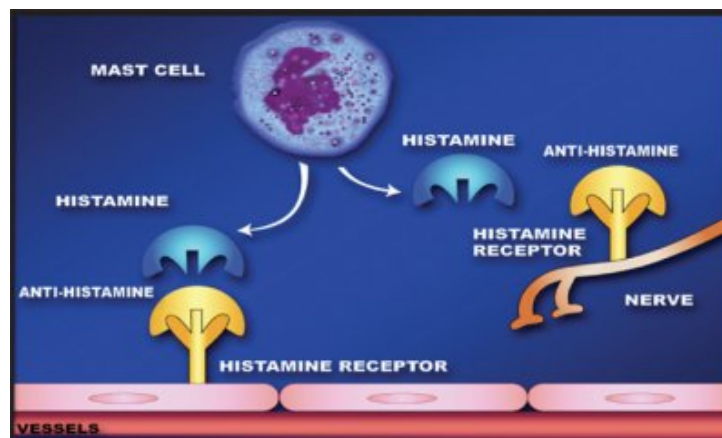
↳

HISTAMINE INTOLÉRANCE

# Qu'est-ce que l'histamine ? Qu'est-ce que l'intolérance à l'histamine ?

## Quel est le rôle de l'histamine ?

La principale fonction de l'histamine est de détruire les substances étrangères. L'histamine est aussi libérée lors de réactions allergiques ; elle est responsable chez les personnes allergiques et asthmatiques de symptômes gênants voire très sérieux.



## Autres propriétés essentielles de l'histamine :

augmente la puissance et la fréquence des battements cardiaques (par la libération d'adrénaline) contribue au déclenchement des vomissements régule le rythme veille-sommeil coupe l'appétit contribue à la régulation de la température corporelle, de la pression artérielle et de la sensation de douleur contribue à la production d'acide gastrique et au fonctionnement de l'appareil gastro-intestinal régule l'équilibre hormonal est un neuromédiateur cérébral

Qu'est-ce que l'intolérance à l'histamine ?

En temps normal, l'histamine est détruite dans l'organisme sous l'action d'une enzyme appelée « diaminoxydase ». Chez les personnes souffrant d'intolérance à l'histamine, l'activité de cette enzyme est réduite. Par conséquent, l'histamine produite par l'organisme et celle absorbée par l'alimentation ne peuvent plus être détruites, ou seulement partiellement, ce qui provoque des troubles.

## Quelles personnes sont touchées ? Quelles en sont les causes ?

L'intolérance à l'histamine touche surtout les femmes à partir de 40 ans. Le risque est particulièrement élevé chez les personnes souffrant d'une maladie inflammatoire de l'intestin ou d'une allergie alimentaire croisée. Très peu de personnes sont atteintes d'un déficit enzymatique congénital.

Un excès d'histamine peut être provoqué par des aliments qui sont eux-mêmes riches en histamine ou par les libérateurs d'histamine" qui induisent une sécrétion d'histamine par les cellules du corps. Il en résulte des troubles allergiques.

## L'augmentation rapide du taux d'histamine peut aussi être occasionnée par :

un effort physique un stress émotionnel soudain des fluctuations hormonales : les femmes développent souvent des réactions allergiques avant le début de leurs règles des maladies infectieuses certains médicaments

## Les aliments riches en histamine

La teneur en histamine varie selon la fraîcheur, les conditions de stockage et le mode de fabrication des aliments. La règle veut que plus un aliment mûrit, plus sa teneur en histamine augmente.

Les aliments non transformés ont généralement une très faible teneur en histamine. Elle peut toutefois augmenter par fermentation, maturation ou stockage. Cela vaut également pour les aliments périssables ou stockés de façon inappropriée tels que :

les boissons alcoolisées (notamment le vin rouge, certains types de bière, le saké) les fromages (longuement affinés) la saucisse : saucisson cru, salami, cervelas la viande : foie de porc et de boeuf (teneur très élevée), le jambon de Parme, les gendarmes, la viande des Grisons, le lard (l'histamine augmente avec la maturation) les poissons et fruits de mer (notamment le maquereau, les anchois, le hareng, le thon, la truite, la marinade de poisson, les poissons marinés) la levure le café, la poudre de cacao, le chocolat et les produits chocolatés les produits à base de soja et de tofu la farine de blé les légumes : choucroute, légumes marinés dans le vinaigre, marinades de légumes les fruits : fraise, framboise, kiwi, poire, banane, agrumes, ananas ; la teneur en histamine augmente lors de leur transformation toutes sortes de noix mais aussi les exhausteurs de goût et les colorants

Parmi ces aliments, on distingue ceux qui augmentent la libération d'histamine par l'organisme (parce qu'ils contiennent des libérateurs d'histamine) et ceux qui bloquent l'enzyme diaminoxydase. Cette liste n'est pas exhaustive. Elle a été établie d'après l'expérience de patients et doit être complétée par les personnes concernées.

## Quels troubles J'intolérance à l'histamine provoque-t-elle ?

Les troubles sont multiples. Le plus grave est le choc anaphylactique (collapsus cardiovasculaire) (cf. Allergie alimentaire)

## L'ingestion d'aliments riches en histamine peut provoquer les symptômes suivants :

peau : rougeurs, démangeaisons, urticaire (formation de plaques prurigineuses) système nerveux central : maux de tête, sensation de chaleur, migraine, vertiges voies respiratoires : écoulements nasaux, gonflement des muqueuses nasales, difficultés respiratoires, asthme bronchique appareil gastro-intestinal : ballonnements, diarrhées, nausée/vomissements, douleurs abdominales système cardiovasculaire : chute de tension, palpitations, troubles du rythme cardiaque, tachycardie dysménorrhée (troubles du cycle menstruel)

Le gonflement des muqueuses nasales suite à la consommation de vin rouge ou de fromage est également typique, car ces produits sont très riches en histamine et contiennent beaucoup de libérateurs d'histamine.

## Comment le médecin diagnostique-t-il une intolérance à l'histamine ?

Le recueil détaillé des antécédents médicaux du patient (anamnèse) constitue la première étape. Le médecin peut s'aider d'un journal tenu par le patient concernant son alimentation et ses troubles (lesquels ? quand ? dans quelle mesure ?).

Dans la plupart des cas, le médecin recommande un régime d'éviction. Il s'agit pour le patient de suivre un régime pauvre en histamine pendant environ quatre semaines. Chez les personnes souffrant d'une intolérance à l'histamine avérée, l'amélioration des symptômes est alors rapide. Pour établir un diagnostic définitif, le médecin procède à un test de provocation orale contrôlé.

## Les examens de laboratoire suivants sont pratiques dans le cadre du diagnostic d'intolérance à l'histamine :

mesure du taux de vitamine B6 mesure de l'activité de la diaminoxydase test de libération d'histamine (test de stimulation) mesure du taux d'histamine dans le sang

## Comment traiter l'intolérance à l'histamine ?

Une alimentation pauvre en histamine constitue l'élément principal.

## On trouve parmi les aliments pauvres en histamine :

la viande (fraîche, réfrigérée, congelée) le poisson (frais ou congelé) les fruits frais : melon, myrtille, airelle, litchi, mangue, kaki, cerise, cassis/groseille, abricot, pomme les légumes frais : salade verte, choux, betterave rouge, potiron, oignon, radis, doucette, piment, carotte, brocoli, pomme de terre, concombre, poireau, courgette, maïs, asperge, ail, rhubarbe les céréales et les pâtes (pâtes à base d'épeautre, de maïs, de riz, pain de seigle sans levain, pain croustillant à base de maïs ou de riz, riz, flocons d'avoine, galette de riz, farine de maïs, de riz ou de millet) le lait et les produits laitiers (hormis les fromages à pâte dure) les substituts de lait (lait de riz, lait de coco) tous les jus de fruits à base d'agrumes, tous les jus de légumes (hormis le jus de choucroute) les tisanes les bières à fermentation basse, eaux-de-vie claires (vodka, rhum), les vins blancs le thé vert les protéines : jaune d'oeuf

## Autres règles de base à respecter :

Consommez les aliments le plus frais possible ; ne mangez pas d'aliments trop mûrs ou d'aliments en conserve ! Consommez des aliments manipulés selon les règles d'hygiène. Ne consommez pas d'alcool juste avant, pendant ou juste après le repas ; évitez le vin rouge et la bière blanche. Ne mangez pas d'aliments ayant subi un processus de maturation (ex., la choucroute, le fromage bien fait). Privilégiez le poisson frais ou congelé au poisson fumé, séché ou salé. Rincez le poisson à l'eau avant de le préparer (l'histamine est soluble dans l'eau). La cuisson et la congélation ne modifient pas la teneur en amines biogènes des aliments ! Informez toujours votre médecin de votre intolérance à l'histamine avant d'entamer un traitement, surtout avant une opération sous anesthésie. Ayez toujours votre kit d'urgence avec vous (il vous sera prescrit par votre médecin). Vous devez éviter certains médicaments (demandez à votre médecin traitant !) Consommez toujours les aliments tout juste sortis du réfrigérateur, ne les sortez pas à l'avance et ne les laissez pas tempérer.

## Traitement médicamenteux

Les antihistaminiques sont les principaux médicaments utilisés dans la prévention et le traitement.

## De plus :

L'administration de vitamine C et de compléments de vitamine B6 semblent améliorer les symptômes. L'acide cromoglycique diminue le taux d'histamine dans l'organisme et freine la libération d'histamine.

source : Mediscope