

Une fiche pour la **phase de test** d'un régime pauvre en histamine : ce qui contient réellement de l'histamine, ce qui est exclu sur des hypothèses, et ce que l'on peut manger. Cochez ce que vous avez testé.

1. À mettre de côté pendant la phase de test — histamine mesurée

	Aliment	Pourquoi
☐	Fromages affinés	Histamine formée pendant l'affinage, très variable
☐	Saucissons secs, charcuteries fermentées	Histamine formée pendant la fermentation
☐	Choucroute et légumes fermentés	Fermentation
☐	Sauce soja, miso , dérivés fermentés du soja	Fermentation, parfois très élevée
☐	Vin, bière et alcools	Histamine faible en moyenne, mais l'alcool générerait sa dégradation
☐	Thon, maquereau, sardine, hareng, anchois mal conservés	Histamine formée si la chaîne du froid est rompue — non détruite par la cuisson, la congélation ou la conserve
☐	Aubergine, épinard, tomate, avocat	Seuls végétaux non fermentés à en contenir des quantités notables

2. Souvent exclus, mais à tester un par un — hypothèses non démontrées

	Aliment	Ce que disent les mesures
☐	Agrumes, banane	Histamine non détectée ; riches en putrescine (compétition supposée avec l'enzyme DAO)
☐	Fraise, ananas	Dits « libérateurs » d'histamine : mécanisme non démontré
☐	Chocolat	Histamine non détectée
☐	Œufs	Histamine non détectée
☐	Yaourt	Histamine non détectée, souvent exclu

3. Généralement bien tolérés — à privilégier très frais

Famille	Exemples	Famille	Exemples
Viandes, poissons	Frais, cuisinés rapidement (pas de restes gardés plusieurs jours)	Légumes	La grande majorité, frais ou cuits à l'eau (hors liste 1)
Produits laitiers	Lait	Fruits	La plupart des fruits frais (hors liste 2)
Féculeux	Riz, pâtes, pommes de terre	Matières grasses	Huiles, beurre

Réflexe fraîcheur : réfrigérer vite, respecter les dates limites, consommer rapidement après décongélation, ne jamais recongeler.

4. Les trois phases (recommandations des sociétés d'allergologie germanophones, 2021)

Phase	Ce qu'on fait	Durée
1. Restriction	Alimentation variée à dominante végétale, pauvre en histamine (listes 1 et 3)	10 à 14 jours
2. Test	Réintroduire un aliment à la fois (listes 1 et 2), noter les réactions, tenir compte du stress, du cycle, des médicaments	Jusqu'à 6 semaines
3. Durable	Manger le plus librement possible selon sa tolérance personnelle	Au long cours

⚠ Important. Cette fiche informe, elle ne pose pas de diagnostic. Consultez un médecin avant tout régime d'éviction : ces symptômes peuvent venir d'une autre maladie (maladie coéliquue, maladie inflammatoire de l'intestin, mastocytose...). N'arrêtez jamais un médicament de vous-même. **Gonflement du visage ou de la gorge, difficulté à respirer : appelez le 15 ou le 112.**