

Aliments à éviter — Impact histaminique

Tableau simplifié PMCHS / SHMP · Syndrome d'Hyperréactivité Mastocytaire Programmée

pmchs.org · histamine-research.com

■ TRÈS ÉLEVÉ — À éviter absolument

Fruits

- Fraise, agrumes, ananas, papaye, kiwi
- Banane mûre, avocat, framboise

Légumes

- Tous légumes fermentés
- Tomate (toutes formes)
- Épinards cuits / réchauffés
- Aubergine, olives en saumure
- Tous les champignons

Viandes & Poissons

- Poissons et viandes fumés
- Conserves de poisson
- Fruits de mer (moules, huîtres, crevettes, crabes)
- Charcuteries : salami, chorizo, jambon cru, coppa
- Poissons marinés (rollmops, harengs)
- Abats (foie, rognons, cervelle)

Produits laitiers

- Fromages affinés : Roquefort, bleus, Camembert,
- Brie, Munster, Comté vieux, Parmesan
- Crème aigre, crème fraîche fermentée, kéfir

Boissons

- Alcool : vin, bière, champagne, spiritueux vieillis
- Kombucha, kéfir de fruits, boissons énergisantes
- Cacao / chocolat chaud concentré

Additifs

- Glutamate E621, benzoates E210-219
- Sulfites E220-228, tartrazine E102

Condiments

- Vinaigre, sauce soja, miso, ketchup, moutarde, pickles

■ ÉLEVÉ — Limiter fortement

Fruits

- Prune, abricot, cerise, mûre, myrtille, cassis, cranberry
- Mangue, goyave, datte, figue, raisin séché
- Noix, noisette, cacahuète, noix de cajou

Légumes

- Citrouille, potiron, butternut
- Légumineuses en boîte
- Poivrons, blettes, tofu, tempeh

Viandes & Poissons

- Poissons gras frais (thon, maquereau, sardine, saumon)
- Charcuteries cuites industrielles
- Viandes transformées, porc

Produits laitiers

- Fromages semi-affinés (Cantal jeune, Gouda jeune)
- Yaourts, fromage blanc, petits-suisseurs
- Fromages fondus, lait fermenté

Boissons

- Café, thé noir / vert, maté
- Jus d'agrumes, jus d'ananas, jus de tomate, sodas

Épices

- Cannelle, clou de girofle, anis étoilé, curry, piment, paprika

■ MOYEN — Modération

Fruits

- Pêche, nectarine, brugnol, poire
- Melon, pastèque
- Amande, pistache, noix de pécan

Légumes

- Choux (blanc, rouge, chou-fleur, brocoli)
- Légumes-feuilles, haricots verts, petits pois
- Artichauts, asperges, céleri, fenouil, radis

Viandes & Poissons

- Volailles (poulet, dinde, canard), bœuf, veau
- Poissons blancs (cabillaud, lieu, sole, daurade)

- Agneau, lapin, jambon blanc de qualité

Produits laitiers

- Fromages frais (mozzarella, burrata, feta, ricotta)
- Chèvre frais, brebis frais, crème entière UHT

Céréales

- Avoine, épeautre, seigle, orge, millet
- Riz complet, pain complet, pâtes complètes

Boissons

- Thé blanc, rooibos
- Jus de pomme, poire — Eau gazeuse aromatisée

■ FAIBLE — Bien toléré

Fruits

- Pomme (pelée et cuite de préférence)
- Châtaigne, marron, rhubarbe cuite, noix de coco

Légumes

- Carotte, panais, pomme de terre, patate douce
- Courgette, concombre, betterave fraîche
- Poireau, oignon cuit, ail (peu), maïs doux

Viandes & Poissons (très frais, non transformés)

- Poulet, dinde fraîche, viandes blanches fraîches

Produits laitiers

- Lait frais UHT (entier, demi-écrémé, écrémé)
- Beurre doux, ghee, lait sans lactose
- Crème liquide UHT non fermentée

Céréales

- Riz blanc (basmati, thaï, jasmin)
- Farine blanche, pâtes blanches, semoule fine
- Polenta, tapioca, féculé, pain blanc frais, crêpes

Boissons

- Eau plate ou gazeuse
- Infusions : camomille, verveine, tilleul, menthe, fenouil
- Gingembre frais, jus frais maison, eau de coco

Sucres & Condiments

- Stévia pure, miel d'acacia (peu), sirop d'érable grade A
- Sel, poivre (modération)
- Herbes : thym, romarin, sauge, laurier, curcuma, gingembre

Fraîcheur

- Plus un aliment est frais, moins il contient d'histamine.

Fermentation

- Tous les produits fermentés sont riches en histamine.

Conserves

- Les aliments en boîte contiennent plus d'histamine.

Réchauffage

- Réchauffer plusieurs fois augmente l'histamine.

Congélation

- Privilégier la congélation rapide pour viandes et poissons.

■■ Règles essentielles

Au lieu de tomate →

- Betterave fraîche, poivron rouge cuit, carotte

Au lieu de vinaigre →

- Jus de citron / citron vert frais (si toléré)

Au lieu de fromages affinés →

- Fromages frais (mozzarella, ricotta)

Au lieu de charcuterie →

- Viandes fraîches cuites

Au lieu de café →

- Infusions douces (camomille, verveine)

Terrain PMCHS / SHMP — Ce tableau est conçu pour les personnes présentant une hyperréactivité mastocytaire programmée. Les tolérances individuelles varient : tenir un journal alimentaire pour identifier ses déclencheurs personnels.