

## Aliments declencheurs par mediateur :

### leucotrienes, prostaglandines, liberation non-IgE, serotonine

Dans le terrain SHMP, les mastocytes liberent plusieurs types de mediateurs selon le stimulus et le phenotype de degranulation. L'histamine est le plus connu — mais les leucotrienes, les prostaglandines, la liberation non-IgE (tryptase) et la serotonine produisent des symptomes distincts qui resistent parfois aux antihistaminiques seuls. Identifier vos declencheurs personnels par mediateur permet de cibler l'intervention plus precisement.

#### Leucotrienes (LTC4, LTD4, LTE4)

Impliques dans : bronchoconstriction (asthme), inflammation des muqueuses, douleurs abdominales, reactions cutanees persistantes. Le montelukast est le traitement de reference quand ce phenotype domine.

Categorie	Aliments / mecanisme
<b>Viandes grasses</b>	Porc gras, viande rouge en exces, charcuterie — riches en acide arachidonique, precurseur des leucotrienes
<b>Huiles omega-6</b>	Tournesol, mais, soja, pepins de raisin — acide linoleique -> acide arachidonique -> leucotrienes
<b>Ultra-transformes</b>	Fritures industrielles, chips, plats prepares avec huiles omega-6 hydrogenees
<b>Alcool</b>	Favorise la liberation de leucotrienes en plus de l'histamine — double effet
<b>Salicylates naturels</b>	Tomates, fraises, framboises, myrtilles, raisins, abricots, cerises, kiwi, ananas — inhibent COX-1, deviation vers la voie leucotriene
<b>Epices &amp; aromates</b>	Cannelle, curry, paprika, piment, origan — riches en salicylates
<b>Colorants E102, E210-213</b>	Tartrazine, benzoates — inhibiteurs COX avec deviation leucotriene

→ Favoriser : huiles omega-3 (colza, lin, noix), poissons gras (sardines, maquereau, saumon sauvage). Les omega-3 competitionnent avec l'acide arachidonique et reduisent la synthese de leucotrienes.

#### Prostaglandines (PGD2, PGE2)

Impliquees dans : douleurs menstruelles, diarrhees et crampes, flush cutane, cephalées vasculaires, aggravation de l'asthme. Les AINS (ibuprofene, aspirine) bloquent leur synthese mais peuvent aggraver les leucotrienes — a manier avec precaution dans le terrain SHMP.

Categorie	Aliments / mecanisme
<b>Graisses saturees</b>	Beurre, fromages gras, creme fraiche, viandes grasses — substrats de la voie COX-2 -> PGE2
<b>Acide arachidonique</b>	Foie, rognons, cervelle, jaune d'oeuf en exces — precurseur direct PGE2/PGD2
<b>Alcool</b>	Stimule COX-2 et la synthese de PGE2 — aggrave les douleurs et le flush

Categorie	Aliments / mecanisme
<b>Sucre raffine</b>	Hyperglycemie -> activation NF-kB -> induction COX-2 -> PGE2
<b>Huiles omega-6 (rappel)</b>	Meme mecanisme que pour les leucotrienes — double impact
<b>Cafeine (doses elevees)</b>	Peut stimuler la liberation de PGE2 par activation des mastocytes intestinaux
<b>Glutamate MSG, E621</b>	Activateur mastocytaire non-IgE -> liberation PGD2 chez les sujets sensibles

→ Favoriser : *curcuma + poivre noir (inhibiteur COX-2 naturel), gingembre, quercetine*. Reduire les graisses animales au profit des omega-3.

## Liberation non-IgE & tryptase

Activation mastocytaire sans anticorps allergiques — directement par stimuli chimiques, osmotiques ou mecaniques. La tryptase liberee degrade le collagene et les fibres nerveuses. Ce phenotype ne repond pas aux antihistaminiques seuls — les stabilisants mastocytaires (cromoglycate, quercetine) sont necessaires.

Categorie	Aliments / mecanisme
<b>Liberateurs directs</b>	Fraises, tomates, epinards, aubergines, chocolat, blanc d'oeuf cru, crustaces — activent les mastocytes sans IgE
<b>Additifs</b>	Sulfites E220-228 (vins, fruits secs, conserves), benzoates, nitrites (charcuterie), carragenanes
<b>Alcool (toutes formes)</b>	Liberateur mastocytaire direct — independamment des tanins ou levures
<b>Aliments fermentes</b>	Choucroute, kefir, kimchi, kombucha, fromages affines, vinaigre — histamine preformee + activation non-IgE
<b>Poissons en conserve</b>	Thon, sardines, maquereaux en boite — histamine bacterienne elevee + activation non-IgE
<b>Epices irritantes</b>	Poivre, piment fort, wasabi, raifort — activation TRPV1 -> degranulation non-IgE
<b>Alcool + aliments</b>	L'alcool augmente la permeabilite intestinale -> absorption accrue des liberateurs -> effet cumulatif

→ Favoriser : *cromoglycate de sodium (stabilisant mastocytaire oral), quercetine, luteoline*. Cuisson longue a la vapeur ou pochee : reduit la charge en liberateurs.

## Serotonine — precurseurs & cellules enterochromaffines

95% de la serotonine corporelle est produite dans l'intestin par les cellules enterochromaffines (EC). Dans le terrain SHMP, deux mecanismes se superposent : (1) la surcharge en tryptophane alimentaire peut alimenter la voie IDO/kynurenine au detriment de la synthese de serotonine — contribuant a la depression resistente et au brouillard cognitif ; (2) certains aliments activent directement les cellules EC, provoquant une liberation excessive de serotonine intestinale responsable de diarrhees, crampes, hypermotilite et nausees post-prandiales. La relation serotonine/mastocytes est bidirectionnelle : les mastocytes liberent de la serotonine et y sont sensibles via les recepteurs 5-HT.

Categorie	Aliments / mecanisme
<b>Riches en tryptophane</b>	Dinde, poulet, oeufs, fromages (parmesan, cheddar), graines de courge, soja, noix de cajou — precurseur direct de la serotonine, surcharge possible de la voie IDO
<b>Activateurs cellules EC</b>	Bananes, ananas, kiwi, tomates, noix, noix de cajou, chocolat noir — stimulent directement la liberation de serotonine intestinale
<b>Aliments fermentés riches</b>	Fromages affines, choucroute, kefir, miso, tempeh — contiennent de la serotonine preformee + activent les cellules EC
<b>Alcool</b>	Stimule la liberation de serotonine intestinale a court terme puis epuise les reserves — cycle activation/deficit
<b>Cafeine</b>	Augmente la liberation de serotonine EC a fortes doses — agitation, insomnie, hypermotilite intestinale
<b>Sucre raffine &amp; glucides rapides</b>	Pic insulinique -> augmentation temporaire du tryptophane cerebral -> sursaut serotonergique suivi d'un creux
<b>Glutamate MSG, E621</b>	Stimule directement les cellules EC intestinales -> liberation serotonergique -> symptomes digestifs

→ Favoriser : sources moderees de tryptophane associees a des glucides complexes (riz complet, patate douce) pour une synthese serotonergique reguliere sans pic. Le magnesium et le zinc cofacteurs de la voie tryptophane -> serotonine sont souvent deficitaires dans le terrain SHMP.

**Note sur l'axe IDO/kynurenine** : dans le terrain SHMP, l'inflammation mastocytaire chronique active l'enzyme IDO (indoleamine 2,3-dioxygenase), qui detourne le tryptophane vers la production de kynurenine (neuroexcitatrice) plutot que vers la serotonine. C'est l'un des mecanismes qui explique la depression resistente aux ISRS dans ce terrain : le probleme n'est pas le recepteur serotonergique mais la disponibilite du precurseur.

■ Cette fiche est un outil d'orientation, non un regime prescrit. Chaque profil SHMP est different — le journal alimentaire personnel reste le meilleur outil pour identifier vos declencheurs specifiques.

(c) Elisabeth Silva · PMCHS Framework · 2026 · pmchs.org  
Ressource pratique grand public — non soumise a revision par les pairs