

Fiche d'observation des épisodes réactifs — Adulte

À remplir par la personne elle-même, idéalement dans les heures suivant l'épisode.

pmchs.org · histamine-research.com

■ Informations générales

Nom / Prénom : _____

Date de naissance : _____

Date et heure de début : _____

Lieu : _____

Contexte général (travail, repos, repas, activité physique...) : _____

■ 1. Déclencheur possible (cocher un ou plusieurs)

Aliment spécifique :

- Tomate
- Agrumes
- Chocolat / cacao
- Laitages / fermentés
- Fraise
- Alcool
- Aliment riche en histamine (charcuterie, poisson fumé, fromage affiné...)
- Autre : _____

Chaleur / soleil / froid / changement de température

Effort physique

Stress / émotions intenses / surcharge cognitive

Odeurs (parfum, produits ménagers, solvants, tabac)

Médicament ou complément :

Lequel : _____

Phase du cycle menstruel (si applicable) :

Pré-menstruelle / ovulation / autre : _____

Infection débutante (fièvre, rhume...)

Manque de sommeil / fatigue importante

Aucun déclencheur identifiable

■ 2. Systèmes atteints — cocher tout ce qui s'est produit (60–90 min autour de l'épisode)

Fiche d'observation des épisodes réactifs — Adulte

À remplir par la personne elle-même, idéalement dans les heures suivant l'épisode.

pmchs.org · histamine-research.com

■ 3. Intensité de l'épisode

- Légère — gênante mais je peux continuer mon activité
- Modérée — je dois m'arrêter et me reposer
- Importante — j'ai dû m'allonger ou interrompre ma journée
- Très sévère — difficultés respiratoires, syncope, recours à l'urgence

■ 4. Durée de l'épisode

Début : _____

Fin : _____

- Résolution spontanée
- Amélioration après antihistaminique (lequel, dose) : _____
- Amélioration après repos / sommeil
- Autre mesure ayant aidé : _____

■ 5. Contexte hormonal (si applicable)

Section optionnelle mais très utile pour identifier des patterns liés au cycle.

Phase du cycle estimée (J1 = 1er jour des règles) : J _____

- Pré-menstruelle (J21–J28)
- Menstruelle (J1–J5)
- Ovulatoire (J12–J16)
- Post-ovulatoire (J17–J20)
- Pas de cycle (ménopause, contraception hormonale, autre)
 - Préciser : _____

■ 6. Commentaires libres

(Description précise, contexte émotionnel, sensations inhabituelles, lien avec des épisodes précédents...)

■ 7. Photo (optionnel)

■ Ajouter une photo des plaques, rougeurs, gonflements, ou dermographisme si possible.

■ **Cette fiche sert de preuve clinique**, même en l'absence de critères biologiques formels (difficiles à obtenir hors épisode aigu). Avec plusieurs fiches remplies, il devient possible d'identifier les déclencheurs récurrents, les systèmes atteints, la répétition des épisodes, et des éléments compatibles avec un terrain mastocytaire.