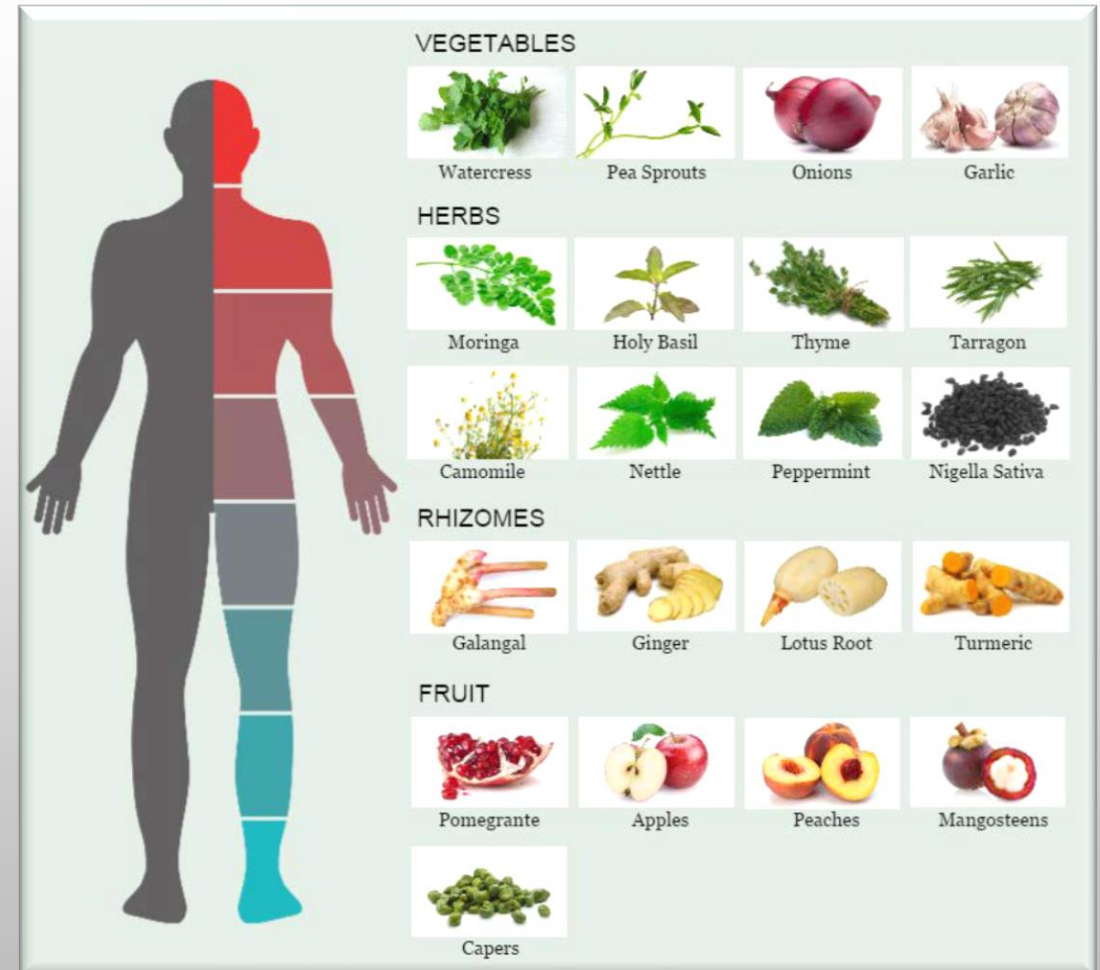


# MODULER L'INTOLÉRANCE A L'HISTAMINE INDUITE PAR LE COVID AVEC UNE ALIMENTATION SPECIFIQUE (LOW HISTAMINE)

CLAUDE ISABELLE VIEILLARD

NATUROPATHIE HOLISTIQUE

12/05/2021



# HISTAMINE ET DAO

L'histamine est un composé endogène indispensable à de multiples fonctions métaboliques, On ne peut donc pas y être allergique.

C'est lorsque qu'elle s'accumule et qu'elle n'est plus « réduite » par les enzymes dédiées (DAO/HNMT) qu'elle devient toxique par accumulation et surstimulation du système immunitaire.

Une alimentation qui contient des aliments riches ou libérateurs d'histamine et inhibiteurs de DAO viendra augmenter sa présence dans l'organisme et contribuer à amplifier les symptômes.

D'autres facteurs que l'alimentation peuvent contribuer à augmenter sa production :

- Tous types de stress (trauma, infections, accidents...)
- Effondrement de la production de cortisol (épuisement et burn out)
- Dysfonctionnements métaboliques (thyroïde, dominance oestrogénique...)
- Médicaments : antibiotiques, pilule contraceptive, anti acides, neuroleptiques...
- Dysbiose intestinale (prédisposition à l'intolérance à l'histamine)

# HISTAMINE : LE PRINCIPE DU « SEAU »

Il est illusoire de croire que l'on peut mettre en place un régime totalement dépourvu d'histamine, il y en a dans tous les aliments et de surcroît nous en produisons de manière endogène (stress, hormones...)

Un régime à faible teneur en histamine a pour objectif de moduler et de réduire la charge globale en histamine alimentaire afin d'épurer la saturation.

Car lorsque le seau sature et déborde, on ressent des symptômes très diversifiés qui varient d'une personne à l'autre.

## Le régime à basse teneur en histamine

Il implique une phase de suppression des aliments riches en histamine, de ceux les libèrent ou qui inhibent les enzymes qui les réduisent. Il est extrêmement contraignant mais indispensable pour repérer les aliments les plus susceptibles de déclencher des poussées.

Il doit toujours être limité dans le temps ! Chacun va apprendre à « vider ses seaux » en restant à l'écoute de son ressenti et de son seuil de tolérance en prenant en compte tous les autres paramètres environnementaux susceptibles de contribuer à faire monter les taux d'histamine afin de progressivement arriver à mieux moduler les « poussées » pour mieux vivre au quotidien et retrouver de l'énergie.

# LE RÉGIME : LES GRANDES LIGNES (1)

En plus des aliments qui contiennent de l'histamine, d'autres en sont des libérateurs, certains bloquent la DAO, certains contiennent des amines biogènes qui génèrent également des réactions.

La tolérance est dépendante de la sensibilité individuelle, de la quantité consommée, de la rotation et de la diversification alimentaire.

Tout le monde ne réagira pas de la même manière aux aliments et aux catégories des inhibiteurs et des déclencheurs et n'aura donc pas nécessairement de symptômes ou pas les mêmes chez tous.

## **LA FRAICHEUR des aliments est un critère primordial !**

Privilégiez l'achat d'aliments bruts que vous cuisinerez à la demande ou que vous congèlerez pour un futur repas en évitant de les conserver une fois cuits au frigidaire pour éviter le développement de l'histamine.

Tout aliment industriel et préparé est potentiellement plus concentré en histamine en raison de la durée de vie en rayon des produits.

# LE RÉGIME : LES GRANDES LIGNES (2)

La liste « Sighi » fournie par le site « [histamineintoleranz.ch](http://histamineintoleranz.ch) » fournit à ce jour la base la plus fiable et la plus pratique pour mettre le régime en place.

Les aliments sont classés par catégories : à éviter, incertaines et tolérées.

## A EVITER PRIORITAIREMENT

- Tous les produits fermentés !!!
- L'alcool +++++ (vins et bières en priorité)
- Les viandes en conserves, sous vide fumées, salées, séchées : préférez des viandes récemment abattues
- Les fromages affinés et à pâtes fondues
- Tous les poissons et fruits de mer dont vous ne connaissez pas la durée de conservation et la date de pêche. Par précaution, préférer les produits directement congelés en mer et non décongelés avant cuisson.
- Certains fruits et légumes particulièrement quand ils sont pourvoyeurs d'histamine et d'amines biogènes (bananes, avocat, légumineuses, oranges....) ou ceux qui sont libérateurs d'histamine (noix, tomates, agrumes chocolat...)
- La réduction des sucres raffinés et du blé (inflammatoires +++++)

# LES NUTRIMENTS INDISPENSABLES

Tout trauma ou choc comme celui vécu par l'infection avec la Covid est un tsunami métabolique pour l'organisme qui va devoir puiser dans ses réserves nutritionnelles pour résister à l'infection et moduler les dégâts faits par l'orage cytokinique et inflammatoire généré par le système immunitaire qui accompagne cette infection virale.

Les carences nutritionnelles sont bien plus largement répandues dans nos populations occidentales où notre alimentation est ultra raffinée et très carencée en micronutriments indispensables à notre équilibre au quotidien. Le stress, la sédentarité, le manque de lumière naturelle, l'exposition aux ondes, aux pesticides et aux pollutions environnementales viennent « pomper » encore davantage ces nutriments fondamentaux qui doivent être apportés quotidiennement :

- Vitamine A C E D et K2
- Magnésium, Calcium
- Cuivre, zinc, sélénium
- Omega 3 (EPA/DHA)
- Choline
- Vitamine du groupe B
-

# ANTI HISTAMINIQUES NATURELS

Il existe d'innombrables substances phyto chimiques végétales qui sont de remarquables anti oxydants et peuvent contribuer à moduler et à calmer les poussées histaminiques, les douleurs et les désagréments engendrés par l'infection

On les trouve dans de nombreux aliments et concentrés dans certaines plantes. Néanmoins, certaines font partie de la famille des phénols et des tanins comme les flavonoïdes et contiennent des salicylates qui peuvent être à l'origine d'intolérances croisées avec d'autres substances comme les sulfites : ils sont également susceptibles de faire dégranuler les mastocytes et donc de générer de l'histamine.

## Les fruits et légumes

Cresson, grenade, pommes, pêches, capres, oignons,



# ANTI HISTAMINIQUES NATURELS

## LES PLANTES

Il convient d'être très prudent et de les tester à petite dose au départ, certains peuvent surréagir

Par exemple, La quercétine est une plante aux vertus reconnues et très utilisée pour moduler l'histamine mais elle est riche en salicylates (comme d'autres plantes) et peut donc ne pas convenir à certains.

- Quercétine, rutine, naringine, mangoustan, nigelle (cumin noir), ortie
- Thym camomille, menthe poivrée
- Ginko biloba, cassis (bourgeon), gingembre curcuma
- Astragale, basilic sacré, scutellaire, rhodolia ...



# ANTI HISTAMINIQUES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

## DAO

Elle existe sous forme de complément et peut aider à remonter les carences de cette enzymes cruciales à la réduction et à l'élimination de l'histamine. (Naturdao, Daosin, Daofood)

## Autres compléments intéressants aux propriétés anti infectieuses et anti virales

Propolis

Lactoferrine

Beta glucans (qu'on trouve dans certains champignons médicinaux comme le reishi qui ont aussi des propriétés antivirales)

## Les probiotiques

Certaines souches peuvent contribuer à augmenter les taux d'histamine intestinale : particulièrement celles trouvées dans les yaourts du commerce (lactobacillus casei et bulgaricus)

D'autres souches peuvent contribuer à moduler l'histamine, Lactobacillus Infantus, Breve, Longum, plantarum...

certaines compléments les contiennent : HISTAMIN X (Seeking health) entre autre.

# GESTION DU STRESS

La convalescence post Covid long est souvent un véritable parcours du combattant que beaucoup vivent comme une épreuve majeure et traumatisante.

Épuisement, angoisses, douleurs chroniques, peur de ne pas retrouver sa santé telle qu'elle était avant l'infection, solitude, isolement, incompréhension et impuissance des proches et parfois du corps médical contribuent à pérenniser les séquelles de ce tsunami qu'est le post Covid.

Tout accompagnement bienveillant autour des techniques de gestion du stress peut s'avérer utile dans le parcours de guérison surtout si l'isolement et le repli sur soi se pérennise.

En parallèle de l'adaptation alimentaire, du repos et d'un temps de sommeil suffisant au quotidien, Voici quelques techniques et approches qui peuvent accompagner efficacement votre retour vers la santé :

- Respirations adaptées (cohérence cardiaque), techniques de méditation,
- Marche dans la nature, oxygénation,
- Hypnose, EFT, sophrologie, Tai chi, gymnastiques douces,
- Ostéopathie, acupuncture, réflexologie, aromathérapie
- La neurostimulation (TENS) à adapter avec une oreillette spécifique à la modulation du nerf vague
- Sauna et infrarouges lointains