

..... **RÉACTION AUX ALIMENTS HISTAMINO-LIBÉRATEURS** Fiche DSASS

Aliments à éviter chez certains enfants sensibles

Certains aliments ne déclenchent pas à proprement parler de réaction allergique, mais plutôt des réactions d'intolérances.

La plupart du temps un de ces aliments ne suffit pas à déclencher une réaction, mais c'est l'association de plusieurs d'entre eux au cours d'un même repas ou au cours de repas successifs et rapprochés qui sera responsable de l'apparition de symptômes : malaise général de type « malaise vagal », avec sueurs, nausées, vomissements, hypotension avec sensation d'évanouissement et/ ou réactions cutanées bénignes de type éruption diffuse, urticaire ou poussée d'eczéma.

Toutes ces manifestations plus ou moins spectaculaires ne comportent pas de risque vital et elles sont transitoires, allant de quelques heures pour les manifestations digestives, à quelques jours pour les manifestations cutanées.

Aliments riches en histamine :

Aliments frais	Conserves et salaisons
Tomates, Epinards, Bœuf ou veau, Foie de porc, Crustacés, Poisson frais ou surgelé.	Saucisson sec, Fromages à pâte molle ou persillée, Boissons fermentées : bière, kéfir, cidre, Aliments fermentés : choucroute..., Conserve de poisson (thon, anchois, hareng...)

Aliments histamino- libérateurs :

- Poisson,
- Porc,
- Tomate,
- Blanc d'œuf,
- Fraise,
- Chocolat,
- Alcool, vin rouge, champagne...

Aliments riches en tyramine :

- Chocolat,
- Gruyère,
- Roquefort,
- Brie,
- Harengs marinés,
- Levure de bière,
- Conserve de poisson,
- Vin blanc,
- Champagne,
- Pâté ou viande faisandés.