

Les **amines biogènes** sont des composés organiques contenant un groupe chimique nommé amine. Principalement l'histamine et la tyramine sont en cause dans les réactions pseudo-allergiques. Elles peuvent être produites par différents organismes, comme le corps humain, mais aussi les micro-organismes présents dans l'alimentation. On peut classer ainsi les substances qui ont un lien avec ces amines :

- Les **substances riches en amines biogènes**, en particulier en histamine ou en tyramine
- les **substances** induisant la production d'amines biogènes par le corps humain, en particulier celles **histaminolibératrices**

Quelqu'en soit le mécanisme, ces substances peuvent induire les mêmes symptômes que l'allergie, à savoir : des plaques rouges qui démangent, les lèvres qui gonflent, des nausées, des vomissements, des maux de ventre, de la peine à respirer, voire un malaise. Des maux de tête peuvent aussi survenir.

Si vous souffrez d'une intolérance à l'histamine, les **listes** suivantes (non exhaustives) peuvent vous servir de point de repère afin d'éviter les substances riches en amines biogènes provoquant des pseudoallergies et les substances histaminolibératrices. Il s'agit surtout d'aliments et additifs alimentaires, ces derniers étant exceptionnellement responsables d'allergies en l'état actuel des connaissances. Certains médicaments peuvent occasionner le même genre de symptômes, et sont donc mentionnés à titre indicatif. Ceci ne signifie pas qu'ils sont contre-indiqués si vous ne supportez pas certains aliments mentionnés. En effet, ne pas tolérer un ou plusieurs des éléments de ces listes ne signifie pas qu'aucun ne sera toléré. La réaction est très individuelle, et même variable d'une exposition à l'autre pour le même individu.

Dans tous les cas, une consultation médicale est nécessaire, afin de déterminer qu'il s'agit bien d'une intolérance et non d'une allergie, et aussi déterminer si votre alimentation est assez variée malgré les évictions alimentaires, pour éviter les carences.

Substances riches en amines biogènes ou histaminolibératrices : (non exhaustif)

- **Aliments :**

Blanc d'œuf ; Boissons alcoolisées fermentées ou distillées : bière, liqueur de noisette, vin (surtout rouge ou mousseux), vin de noix ; Charcuterie de viande crue : foie de porc, jambon, lard, salami, saucisson, toute charcuterie emballée ; Chocolat et cacao ; Fromages fermentés : camembert, emmenthal, fondue, gouda, parmesan, roquefort ; Fruits : agrumes, ananas, bananes, cacahuète, fraises, noisette, noix ; Graines : sésame ; Légumes : aubergine, choucroute, choux, épinards, tomates ; Poissons et fruits de mer : crustacés, sardine, saumon, thon, tout ce qui est en conserve/séché/fumé

- **Additifs alimentaires :**

Colorants : amarante (E 123), azorubine (E 122), brun HT (E 155), jaune orange (E 110), pigment rubis (E 180), rouge alura (E 129), rouge de cochenille (E 124), rouge 2G (E 128), tartrazine (E 102) ; Conservateurs : acide benzoïque (E 210) et ses dérivés (E 211-217), acide sorbique et sorbate (E 200-203), anhydride sulfureux et

sulfites (E 220-228), enzymes (ex : lysozyme : E 1105) ; Exhausteurs de goût : acide glutamique et glutamate (E 620-625)

- **Certains médicaments** sont histamino-libérateurs, comme certains antibiotiques (ex : colimycine, vancomycine) et les opiacés (morphine, codéine, etc).

Les additifs alimentaires étant fréquemment responsables de pseudo-allergies, voici une liste d'aliments où on peut typiquement en trouver.

Localisations typiques des additifs alimentaires : (non exhaustive)

- **Colorants :**
Boissons : bière, lait, sirop, vin ; Aliments : charcuterie, confiserie, épices, pâtisserie, sauces ; produits alimentaires pré-emballés : congelés, conserves, sous cellophane
- **Conservateurs :**
Produits alimentaires pré-emballés : congelés, conserves, sous cellophane
- **Sulfites (conservateurs):**
Boissons : bière, cidre, presque tous les vins ; Aliments : fruits (confits, en confiture, en conserve, en jus, en sirop, séchés...), légumes (congelés, en conserve, séchés...), céréales, charcuterie, cornichons, fines herbes, moutarde, pâtisserie, poissons et fruits de mer, pomme de terre sous toutes ses formes, vinaigre ; produits alimentaires pré-emballés : congelés, conserves, sous cellophane
- **Exhausteurs de goût, dont glutamate :**
Aliments : champignons, fromages, lait, œufs, poulet, tomates ; produits alimentaires pré-emballés : congelés, conserves, sous cellophane
- **Certains médicaments** contiennent des additifs alimentaires aussi.

Il est nécessaire de toujours porter avec vous la trousse d'urgence prescrite par votre médecin

- **Selon les manifestations de votre intolérance, votre médecin vous a prescrit un traitement** contre l'asthme, la toux, le rhume, la conjonctivite ou les démangeaisons, entre autres. Il est impératif de les avoir avec vous en permanence, car les mesures d'éviction décrites dans ce document peuvent ne pas suffire à éviter les substances que vous ne supportez pas.

Pour en savoir plus, vous pouvez discuter avec votre médecin traitant ou contacter le cabinet CIAO. Sur le site internet www.immunologie-allergologie-paiano.ch, d'autres documents complémentaires à celui-ci sont disponibles.