

AMINES ALIMENTAIRES ET ENDOGÈNES

Parmi les aliments qui peuvent déclencher des hyperréactivités par voie indirecte, citons les amines alimentaires. Ce ne sont pas des réactogènes* à proprement parler, mais ils fonctionnent comme des accélérateurs de réactions de type allergique. Chaque mangeur développe un seuil de tolérance personnel à l'accumulation de ceux-ci.

Ces substances se développent naturellement dans les aliments, surtout lors de la transformation et de la conservation. Elles sont aussi présentes dans des aliments anodins comme les fruits exotiques (bananes, mangues — elles augmentent fort dès que ces aliments sont séchés au déshydrateur). Le porc en est riche sous toutes ses formes, tout comme les abats et les produits de la mer, sauf lorsqu'ils sont fraîchement pêchés sous vos yeux et consommés dans la journée. Les conserves et les produits séchés ou fumés sont riches en amines. Pensons aux doses d'amines que certains mangeurs fragiles peuvent déguster par sauces tomates en boîte ou charcuteries interposées. Mangeurs qui ajoutent au quotidien d'autres sources. Normal. Qui les a prévenus que l'on trouve aussi des amines dans les fromages affinés (comté & C^{ie}), le chocolat, les vins rouges, les levures, les boissons caféinées, tous les aliments fermentés, en pickles ou marinés (choucroute, etc.), ainsi que dans les agrumes, les noix, les raisins secs, les acides aminés en gélules, les oignons, la sauce d'huître, le nuoc-mâm, la sauce soja ?

Par prudence, vous trouverez naturel de ne pas surdoser le quotidien en ces sources d'amines. Cette précaution ne suffirait pourtant pas. Vous produisez vous-même de l'histamine selon des processus métaboliques très complexes, souvent liés à l'intégrité intestinale. Comprenez-vous notre insistance à tous en nutrition pour réparer d'abord la tuyauterie ?

Tous les corps ne sont pas égaux face à la dégradation nécessaire de l'histamine. Il faut disposer d'enzymes particuliers comme les DMAO (di- et monoamine oxydases).

Par ailleurs, certaines souches de probiotiques* stimulent la production excessive d'amines. Soyez prudent dans vos choix si vous êtes réactif aux amines. Si on me demande mon avis : pas de probiotiques pour les personnes fragiles, car il est trop délicat de cibler la bonne souche.