AVERTISSEMENT

Les informations présentées dans ce livre sont un regroupement d'informations existantes, avec des sources fiables à l'appui.

Ce livre est destiné à informer et non pas à diagnostiquer ou à soigner.

Que ce soit de manière directe ou indirecte, l'auteure ne dispense pas de conseils médicaux ni ne prescrit le recours à quelque médication que ce soit, pas plus qu'une quelconque interruption d'un traitement prescrit ou d'un régime alimentaire médical déjà en cours. Son but est uniquement d'offrir une information sur le sujet de l'alimentation low histamine.

Selon certains spécialistes, l'éviction stricte d'un aliment peut entraîner une aggravation de l'intolérance ; leur recommandation étant de consommer cet aliment pour avoir des traces de l'allergène.

Ce livre ne se substitue pas à une consultation médicale, ni à une consultation avec un nutritionniste ou un diététicien. Toute automédication ou régime alimentaire fait par soi-même n'est nullement conseillé.

Avant d'entreprendre une quelconque action, en cas de symptômes ou de maladie, l'avis d'un professionnel de santé est nécessaire. Ce sont les seuls compétents pouvant poser un diagnostic. De plus, l'intention de l'auteure n'est pas de contrecarrer l'avis sensé d'un médecin ou d'un spécialiste.

Toute utilisation des informations données dans ce livre se doit d'être vérifiée avant utilisation, nécessite un avis médical préalable, se fait sous la propre responsabilité du lecteur et ne saurait engager l'auteure.

PRÉFACE



Il y a des voix qui résonnent parce qu'elles sont justes. D'autres qui touchent parce qu'elles ont traversé l'épreuve, les doutes, la douleur. Et puis, il y a celles qui choisissent de transmettre, une fois la lumière retrouvée. MARIE fait partie de celles-là.

À travers ce livre de recettes, il ne s'agit pas simplement de proposer des plats « sans histamine ». Il s'agit d'un acte de reconquête. Une reconquête de son corps, de sa vitalité, de sa liberté intérieure et de son autonomie. C'est un guide de terrain, un carnet de bord gourmand, façonné par une femme qui sait ce que c'est que de chercher pendant des années une réponse à ses symptômes incompris, et de ne pas lâcher.

Car l'histamine, ce n'est pas qu'une molécule. C'est un prisme à travers lequel on redécouvre tout le fonctionnement du vivant : l'immunité, la digestion, le sommeil, les émotions, la douleur, le stress, les hormones. Et parfois, cette petite molécule nous déborde, nous submerge, nous empoisonne… jusqu'au jour où l'on comprend qu'il existe des leviers. Et parmi eux : l'alimentation.

Ce livre, c'est la traduction culinaire de tout un chemin. Il ne propose pas des recettes figées, il ouvre des portes. Il ne donne pas des injonctions, il offre des repères. Il ne prétend pas guérir, mais il invite à comprendre et à expérimenter.

Tu y trouveras des recettes, bien sûr. Mais aussi un souffle. Un ancrage. Et la preuve silencieuse qu'il est possible d'aller mieux. De retrouver du plaisir à manger. De reprendre

confiance dans son corps. Et de faire de chaque repas une façon de dire à la vie : je continue.

Merci MARIE pour ton courage, ton humour, ta rigueur, et ton immense générosité. Ce livre est une main tendue à celles et ceux qui, comme toi, cherchent leur propre boîte à outils.

Et n'oublions pas : le meilleur reste à venir.

Dr Lucie Wetchoko

Consultations : www.drwetchoko.be
Formations : www. histaminetmoi.com

AVANT-PROPOS



Il était une fois… Poulet, riz, courgettes le lundi. Poulet, riz, courgettes le mardi. Poulet, riz, courgettes le mercredi, etc.

Avec une intolérance très marquée à l'histamine, mes idées de repas fondaient comme neige au soleil. Le soleil n'aidant pas non plus dans cette maladie, j'étais mal engagée. Ma courgette devenait ma seule amie et je commençais à me sentir seule avec elle. Il était alors temps de trouver des solutions plus variées !

C'est ainsi que l'idée d'un livre de recettes a germé. De fil en aiguille, cette idée s'est transformée en un projet bien plus vaste, avec une plateforme pour aider les personnes comme moi, atteintes d'une histaminose, d'un syndrome d'activation mastocytaire ou d'une mastocytose. Les malades ont besoin de comprendre comment fonctionne leur maladie, et les professionnels ont besoin d'être informés sur le sujet, encore trop peu connu. Le site Histalive est alors né en 2023 (www.histalive.com). Il est le fruit de plusieurs années d'expérience, de lectures et d'innombrables recherches. J'ai amassé des tonnes d'informations sur le sujet. Et maintenant, je peux vous le dire, même si cela ne se voit pas au premier abord, je pèse lourd :-)

Avec une maladie de Lyme et un syndrome d'activation mastocytaire, mon parcours a été semé d'embûches : errance médicale avec une vingtaine de médecins et praticiens consultés en six ans, « maltraitance » psychologique, mauvais diagnostics, essais de différents traitements empirant mon

état, etc. Mon parcours est malheureusement le reflet de beaucoup d'autres personnes avec une maladie de l'histamine et des mastocytes.

Je n'ai rien lâché et je me suis accrochée à l'idée que, faute de pouvoir guérir, je pouvais tout de même tenter d'améliorer mon état. Oui, car avec la courgette, le lit était mon plus fidèle ami pendant un an, avec 68 symptômes à mon compteur. À cette vitesse, j'aurais pu dépasser Fangio ou Ayrton Senna sur un circuit de Formule 1.

Des efforts, de la volonté et des outils mis bout à bout : médicaments, santé fonctionnelle, phytothérapie, gestion des émotions, alimentation… Grâce à tout cela, j'ai réussi à améliorer mon état. L'alimentation pauvre en histamine, notamment, a eu un impact très important, avec l'amélioration de certains symptômes et de ma qualité de vie.

Il était alors évident que je devais vous en faire profiter. Oui… Car ce n'est pas parce que j'ai trimé des années à chercher des informations que cela doit être le cas pour vous. Si j'ai réussi à aller mieux grâce à l'alimentation pauvre en histamine, alors, pourquoi pas vous ?

Ces recettes sont extraites du kit HistaDiet, que vous pouvez retrouver sur le site d'Histalive, si le cœur vous en dit. Je les ai voulues volontairement faciles. L'idée était de proposer des recettes adaptées pour le quotidien, simples à réaliser et en peu de temps pour la plupart. Les symptômes prennent déjà beaucoup d'énergie, alors le but n'est pas de passer des heures en cuisine. Il est possible de se faire plaisir en peu de temps.

Le livre que vous tenez entre les mains est un cadeau que vous vous faites, pour votre bien-être mental et physique. Il vous permettra, je l'espère, d'entrer dans le monde de l'alimentation pauvre en histamine avec facilité, douceur et bienveillance.

J'ai aussi voulu ce livre coloré, pour vous donner de la motivation et de l'enthousiasme. Il sera peut-être un tremplin pour

ensuite créer vos propres recettes et foisonner de nouvelles idées. Car cuisiner et manger doit rester un plaisir, quelles que soient les circonstances.

Si ce livre peut vous aider à comprendre votre alimentation et à vous sentir mieux, j'en serai la plus heureuse.

Bonne cuisine et… Le meilleur reste à venir !

Marie

Pour découvrir Histalive,
rendez-vous sur le site www.histalive.com
ou scannez ce QR Code.

« Que ton aliment soit ton premier médicament. »

Hippocrate

ET SI C'ÉTAIT L'HISTAMINE ?

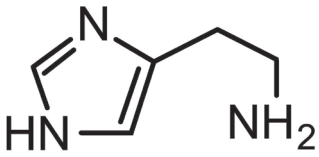


Troubles digestifs, maux de tête, brouillard mental, démangeaisons, rougeurs soudaines, fatigue persistante, palpitations, douleurs, réactions à certains aliments, médicaments ou parfums…

Et si tout cela venait de l'histamine ?

Cette petite molécule naturellement présente dans notre organisme, ainsi que dans certains aliments, peut devenir un véritable déclencheur de signes cliniques lorsqu'elle s'accumule.

Si je vous montre sa structure chimique, il est probable que cela ne vous dise rien.



En revanche, si je vous parle des antihistaminiques – ces médicaments très utilisés contre les allergies – vous voyez sûrement de quoi il s'agit.

Alors, qu'est-ce que l'histamine exactement ?

Pour le comprendre, il faut d'abord parler du système immunitaire et de cellules particulières appelées mastocytes.

Comment fonctionne le système immunitaire ?

Le système immunitaire, c'est notre armée de défense. Sa mission : nous protéger contre les microbes, virus, champignons, parasites, cellules anormales comme les cellules cancéreuses, ou encore un organe greffé. Pour cela, il doit faire la différence entre ce qui nous appartient et ce qui nous est étranger.

Normalement, le système immunitaire fonctionne en quatre étapes :
1/ identifier l'intrus qui pourrait être dangereux,
2/ activer toutes les solutions possibles pour se défendre,
3/ attaquer cet intrus,
4/ contrôler l'intrus et l'éliminer.

La plupart du temps, ce mécanisme est très efficace. Mais parfois, il déraille :

- notre corps n'arrive pas à mettre en place ces étapes : c'est le déficit immunitaire.
- notre corps génère ces étapes, mais contre lui-même : ce sont les maladies auto-immunes.
- notre corps réalise ces étapes, mais de façon excessive, parfois même contre des intrus qui sont inoffensifs : c'est l'allergie.

Les chercheurs distinguent deux grands types d'immunité :

- l'immunité innée, immédiate et rapide, qui constitue la première ligne de défense,
- l'immunité adaptative, plus lente, mais capable de « mémoriser » les intrus pour mieux les combattre lors d'une prochaine rencontre.

Les mastocytes, dont nous allons parler, appartiennent à cette réponse immunitaire immédiate. Lorsqu'ils s'emballent, ils libèrent notamment… de l'histamine.

Mastocytes : nos cellules sentinelles

Les mastocytes sont des cellules spéciales fabriquées dans la moelle osseuse, comme les globules blancs et les globules rouges. Une fois formés, ils voyagent dans le sang et se

répartissent dans presque tous les organes : le tube digestif (estomac, intestins…), les poumons et les bronches, la vessie, le vagin, l'utérus, la peau, le cerveau, etc.

À l'intérieur des mastocytes, on trouve un noyau – comme dans toute cellule – mais aussi de petits sacs appelés « granules ». Ces granules contiennent une multitude de substances chimiques, un peu comme une boîte à pharmacie miniature. L'histamine est la plus connue, mais il y en a bien d'autres : la tryptase, les prostaglandines, les leucotriènes, les cytokines…

Grâce à ce stock de substances, les mastocytes jouent un rôle essentiel. Ils peuvent neutraliser des venins (comme ceux des serpents ou des abeilles), aider à la cicatrisation par la coagulation, lutter contre certains parasites et surtout, surveiller notre environnement pour repérer tout danger potentiel. Lorsqu'ils détectent une menace – comme un allergène ou une situation inflammatoire – ils analysent l'information et déclenchent une réaction adaptée pour rétablir l'équilibre dans le corps.

Le mécanisme est bien orchestré : certains globules blancs fabriquent des anticorps appelés IgE. Quand un intrus (un allergène, par exemple) s'accroche à ces IgE, ceux-ci viennent se fixer sur les mastocytes. Ces derniers comprennent alors qu'il y a un problème et s'activent. Ils libèrent le contenu de leurs granules (histamine, tryptase, etc.), un processus que l'on appelle « dégranulation ». Cette réaction très rapide permet de combattre l'intrus et de protéger l'organisme.

Histamine : une petite molécule aux effets puissants

Vous l'avez compris, l'histamine est l'une des nombreuses molécules chimiques stockées dans ces mastocytes. Elle est fabriquée à partir de l'histidine, un acide aminé essentiel que nous devons trouver dans notre alimentation, car notre corps ne sait pas le produire.

L'histamine joue le rôle de messager : elle circule et transmet des informations entre différents systèmes de notre organisme, comme le système immunitaire, nerveux ou encore digestif.

En quantité normale, l'histamine est bénéfique et indispensable. Elle aide à combattre les microbes, régule la pression artérielle, influence le sommeil et l'éveil, participe à la sensation de satiété et favorise une bonne digestion en contrôlant l'acidité de l'estomac. Plus largement, elle agit dans de nombreux domaines : le système nerveux, cardiovasculaire, immunitaire, respiratoire, digestif, hormonal et même au niveau des cellules elles-mêmes. Ses fonctions sont multiples et loin d'être encore toutes connues.

Par exemple, au niveau immunitaire, lorsqu'un allergène (comme le pollen ou certains aliments) pénètre dans notre corps, les mastocytes libèrent de l'histamine. C'est une réaction normale de défense.

L'histamine relâchée se fixe alors sur des récepteurs (H1, H2, H3, H4), chacun ayant une localisation et une fonction précises :

- les récepteurs H1 se situent principalement au niveau des muscles lisses (respiratoires et vasculaires), mais aussi au niveau des cellules nerveuses, du cœur ou du foie.
- les récepteurs H2 se situent principalement au niveau de la sphère digestive.
- les récepteurs H3 au niveau des neurones.
- les récepteurs H4 au niveau des cellules immunitaires et inflammatoires.

L'histamine en excès est ensuite dégradée par des enzymes produites par notre corps :
- en premier lieu, par la diamine oxydase (DAO), présente surtout dans les intestins,
- en second lieu, par l'histamine-N-méthyl-transférase (HNMT), présente dans certains organes (reins, foie, rate, prostate, ovaires, etc.). L'HNMT exerce aussi une dégradation au niveau intestinal, mais bien moindre que la DAO.

En plus de la production par nos mastocytes, l'histamine se retrouve par d'autres biais :

- dans les intestins : certaines bactéries de notre flore intestinale produisent de l'histamine et d'autres en détruisent. Mais, en cas de muqueuse intestinale abîmée ou inflammée, l'activité des bactéries « tueuses » d'histamine se trouve amoindrie et elles l'éliminent donc moins bien.
- dans l'estomac : certaines cellules de l'estomac produisent et stockent aussi de l'histamine. La gastrine (une hormone de l'estomac) stimule ces cellules qui libèrent de l'histamine, pour permettre la sécrétion d'acide gastrique nécessaire à la digestion.
- dans les cerveau : l'histamine est produite et stockée au niveau des neurones.
- dans les aliments : l'histamine est contenue dans certains aliments. Chez une personne en bonne santé, l'histamine contenue dans les aliments est rapidement dégradée et ne pose pas de problème.

En quantité équilibrée, l'histamine est donc essentielle au bon fonctionnement de l'organisme. Mais lorsqu'un dysfonctionnement survient, elle peut contribuer à l'apparition de pathologies et de signes cliniques.

Effet domino : intolérance à l'histamine

On parle d'intolérance à l'histamine, ou d'histaminose, lorsqu'il y a trop d'histamine dans l'organisme par rapport à sa capacité à l'éliminer. En d'autres termes, il y a un déséquilibre : trop d'histamine est libérée et pas assez est dégradée.

Plusieurs situations peuvent expliquer ce déséquilibre :

- un excès d'histamine dans les aliments : c'est le cas de certaines intoxications, par exemple après avoir mangé du poisson mal conservé, comme le thon ou le maquereau.
- une libération excessive par les mastocytes : dans certaines maladies (syndrome d'activation mastocytaire et