





## LE TEST SANS AMINES - tableau 5

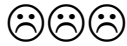
Du fait de leur « intolérance à l'histamine », certains mangeurs ont développé une hyperréactivité aux amines alimentaires, dont la virulence est fonction de leur intoxication personnelle, parfois saisonnière, à l'histamine. Quelles en sont les sources principales? Si vous êtes réactif, dosez au minimum les aliments de la colonne de gauche, sans pour autant vous enfermer dans cette liste, ou basez-vous sur le résumé en bas de la page 162. Cette liste servira aussi de base pour un Test sans Amines de 21 jours, utile pour repérer la réactivité. Dans ce dernier cas, il faudra être radical et suivre la liste à la lettre.

	
Le porc, le sanglier et les abats (de toute provenance)	Choisissez d'autres viandes (ci-dessous).
Les charcuteries, bio ou non, même kasher (autres que le porc)	Préférez aux charcuteries même bio, les « quasi charcuteries » maison à base de tout sauf de porc, selon les recettes de mon livre <i>Mes Recettes Antifatigue</i> . Ne suivez pas le conseil de ce livre de les conserver jusqu'à six jours au réfrigérateur. Consommez-les le jour de la confection ou le lendemain.
Toutes les viandes abattues depuis plus de quatre jours.	Achetez les viandes les plus fraîches possible. Ne congelez que pour maximum deux semaines. Le bœuf est quasi toujours laissé à reposer au frigo par le boucher pendant deux à trois semaines, même en bio. Informez-vous auprès du boucher sur ses techniques : demandez du bœuf non reposé. Ne congelez donc pas le bœuf, consommez-le tout de suite. Ne réchauffez pas des plats de viande. Congelez-les le plus vite possible et consommez-les dans un délai rapide. Choisissez plutôt du poulet, qui est souvent fraîchement abattu, ou des œufs frais. Ne remplacez pas pour autant les protéines animales par du quorn ou du soja reconstitué (présence d'amines et de glutamate de sodium).

Ne vous enfermez pas dans la croyance que « les amines m'ont mis dans cet état... », alors qu'elles ne sont qu'une partie du problème et qu'elles sont en majorité produites en interne par un métabolisme mal réglé, lorsqu'il est confronté à des allergènes cachés et à un défaut enzymatique (voir détail page 131). Cette réactivité disparaît rapidement dès lors que l'on prend en compte ces fragilités. Inutile donc de se focaliser sur cette liste précise, qui n'est souvent utile qu'en début de reprise en main (les premières semaines, souvent).

	
Le bouillon maison (poule, bœuf, etc.) cuit trop longtemps.	Limitez la cuisson du bouillon de poulet à DEUX heures. Ne le conservez pas au frais plus de deux jours. Congelez-le plutôt (maximum trois semaines). Le bouillon de poisson est exclus.
Les cuissons violentes Le fait de griller et de « charbonner » les viandes produit des amines.	Choisissez les cuissons douces de cuisine nature (cru, vapeur ou cuisson basse température de mon livre <i>Mes Recettes Antifatigue</i> ), moins fournisseurs d'amines.
Les fromages affinés de type camembert, comté, etc.	Préférez les yaourts ou les fromages frais. Consommez-les dès la fabrication. Ne les conservez pas plus de trois jours au réfrigérateur.
Toutes les graines germées	Pas de solution : pas de graines germées.
Le chocolat (toute forme)	Pas de solution : pas de chocolat (remplacer par la caroube).
Les noix & Cie rôties ou germées	Consommez les noix crues et nues (si vous n'êtes pas simultanément réactif aux salicylates). Les pékans et noix de Grenoble en particulier sont les plus riches en amines.
La plupart des produits de la mer. Évitez radicalement les poissons et produits de la mer séchés, fumés, en conserve. Évitez en particulier les sardines et le thon, frais ou en boîte. Dans ce dernier cas, s'il le faut, consommez-les dès l'ouverture de la boîte.	Les poissons et fruits de la mer doivent être pêchés « du jour » dans la mesure du possible (les poissons offerts comme « frais » ont souvent été pêchés il y a quinze jours et surgelés sur le bateau). Préférez les poissons blancs plutôt que saumon & Cie. Consommez-en de temps en temps : une fois par semaine, au grand maximum. N'achetez aucun produit de la mer précuit. Cuisez vous-même homard, moules, etc. Ne réchauffez pas des plats de poisson, même faits maison.

Pendant ce test, il faut éviter de manière la plus stricte possible les premières catégories de réactifs cités plus avant (cosmétiques, produits ménagers, additifs, etc. selon les tableaux des pages 149 et suivantes). Parmi les additifs, il faudra repérer surtout le Monoglutamate de sodium, aussi appelé MSG, que l'on retrouve dans tant et tant de plats préparés (E620 à E623).



Tous les légumes secs. Germés ils sont encore plus riches en amines.	Si vous êtes un inconditionnel des légumes secs, faites-les tremper plutôt que germer. Songez que, par là, vous augmenteriez la dose d'amines du jour, auquel cas vous devriez alors diminuer radicalement les autres sources.
Évitez tous les agrumes, les tomates, les ananas, les avocats, les bananes, les fraises.	Remplacez par les autres fruits, si vous n'êtes pas simultanément réactif aux salicylates (tous les fruits en sont riches). La teneur en amines est la même sous leur forme crue, fraîche ou en conserve, cuite ou en confiture.
Les raisins secs et autres fruits secs	Pas de solution. Pas de fruits secs (dattes, etc.).
Les produits fermentés, comme le vin rouge, le vin blanc, tous les alcools, la choucroute et les autres lactofermentés.	Remplacez le vinaigre par du jus de citron frais, en modération. Faites une <i>Citronnette</i> et non une <i>Vinaigrette</i> (voir mes recettes s'il le faut), même si on l'on vous a déconseillé les agrumes (ce ne sont que quelques gouttes, non?) Pas de solution pour les autres fermentés comme les olives, la sauce soja, le miso, les sauces de poisson, le nuoc-mâm, les concentrés de tomates. Il faudra les éliminer le temps du test.
La levure de bière et les produits en contenant (quantité d'aliments « naturo », la purée Marmite ou Vegemite, etc.)	On se passe très facilement de produits à la levure, sauf quand on y est devenu réactif. Ce n'est alors pas une question de cuisine ménagère, mais bien d'addiction. La levure de boulanger est autorisée. Les levures des boissons (bière et vin) ne sont pas autorisées.
Les cubes de bouillon de poule	Préférez le bouillon de poule maison réalisé selon les normes ci-avant. Sinon, employez le cube végétal BIO, garanti sans levure.
Les acides aminés en compléments comme la L-Glutamine, etc.	Pour reproduire l'effet inhibiteur d'envie de sucre que produit la L-glutamine, employez de l'extrait de bourgeon de figuier.

*En gros, pendant le test, tâchez d'éviter au maximum les sources d'amines alimentaires. Achetez les aliments les plus frais possible. Peu de conserves, peu de produits séchés ou fumés, puisque les amines se développent à la conservation. À l'abattage, les viandes ne contiennent quasi pas d'amines, à part le porc, qui serait la plus riche en amines (tyramine en particulier). Peu de poissons. Après quelque semaines de prise en charge bien structurée, cette réactivité diminue naturellement.*

*Ne réchauffez pas les plats. Ne congelez que le strict minimum. Ne faites pas le test de provocation aux amines (p. 149) si cela doit déclencher une migraine avec trois jours au lit dans le noir dès que vous reprenez des amines.*

## LE TEST SANS MOISSURES - Tableau 6

*Quelles sont les sources principales de moisissures ? Si vous vous pensez réactif, dosez au minimum les aliments de la liste suivante en forme de test de 21 jours, le temps d'observer les résultats sur vous. Il est inutile de vouloir tout éviter, c'est pratiquement impossible. Par ailleurs, ces réactivités semblent dépendantes de la dose et ne se manifestent pas à la molécule près.*

- o Les champignons, même à peine cueillis.
- o Les fromages de tout type, même à moisissures nobles : camemberts, roquefort, etc. en particulier lorsqu'elles sont produites par modifications génétiques comme 50% des enzymes sur le marché actuellement (interdites en bio<sup>1</sup>).
- o Les vins rouges, blancs, rosés.
- o Les levures : présentes dans les pains à la levure mais aussi dans certains pains au levain. C'est aussi le cas pour certains pains au levain bio, car il est autorisé en normes biologiques d'intégrer 2% de levure<sup>2</sup> dans leur levain — levure qui, en outre, peut très bien ne pas être « à l'ancienne ». Demandez à votre propre boulanger sa pratique. Les levures sont aussi présentes dans les bouillons cubes, dans la tartinade Marmite, dans quantité de biscottes et biscuits, dans les pâtés de la marque Tartex.
- o Les amandes<sup>3</sup>, noix & C<sup>ie</sup>, fraîches ou sèches, sont trop souvent porteuses de moisissures.
- o Les fruits tachés (pommes, par exemple) portent des moisissures même si vous en ôtez la tache, car le champignon a envahi tout le fruit.
- o *Aspergillus Niger* (moisissure industrielle) semble utilisée pour quantité de manipulations enzymatiques dans l'industrie alimentaire comme substrat d'additifs, ce qui expliquerait qu'une victime de SCM ne peut tout simplement plus manger les mêmes aliments que le *vulgum pecus*. D'où l'utilité d'éviter toute préparation industrielle.

<sup>1</sup> Dans la *Cure Antifatigue* et dans d'autres cures de cette collection, je conseille des produits laitiers frais (fromages blancs, yaourts, fromages chèvre frais) en bio ou fermiers, car ils sont théoriquement NON porteurs de moisissures, sans amines et dépourvus d'enzymes manipulés génétiquement.

<sup>2</sup> Dans *Mes Racines en Cuisine*, je transmets la recette du pain maison à base de levure non manipulée (en magasins bio, en sec ou en frais), réalisé en fermentation longue. Généralement, la réactivité habituelle des plus fragiles ne se marque pas à cette levure-là, tout au moins après le classique mois d'éviction totale des sources de gluten pour « nettoyer les circuits ».

<sup>3</sup> C'est pour le risque de moisissure que je recommande, dans mes recettes, de peler les amandes ou de les faire poêler en *Brésilienne* maison.