

polymédication, etc.). Dès que tout cela est pris en compte, on peut évaluer où se trouvent les amines alimentaires au **principal** — sans s'enfermer dans la liste, car les teneurs en amines n'ont pas été évaluées systématiquement dans tous les aliments.

Deux pages détaillent les sources (pages 151-152), mais on peut **résumer** comme suit. Les amines sont présentes dans les charcuteries, les abats, les sauces tomates en boîte, les fromages affinés, le chocolat, les vins rouges, les levures, les boissons caféinées, les abats, tous les aliments fermentés, en pickles ou marinés (choucroute, etc.), ainsi que dans les avocats, les bananes, les agrumes, les noix, les viandes transformées, les raisins secs, les acides aminés en gélules, les oignons et les lentilles, mais aussi le glutamate de sodium. La sauce d'huître ou du nuoc-mâm est une source d'amines tout comme la sauce soja. Nous sommes une des premières sociétés à tester de si hautes doses d'amines en permanence, en toutes saisons, sans carêmes. Nous ne surdosons pas seulement le quotidien en charcuteries et chocolat. Les **fromages affinés** (gouda, comté, camembert, etc.) sont comme des bibliothèques d'amines, car ils sont riches en histamine, tyramine, phényléthylamine, dopamine, tryptamine et octopamine. Ces amines qui peuvent provoquer de fortes réactions de la part de l'organisme sont absentes de la plupart des préparations ancestrales à base de lait. De nombreuses sociétés pastorales du temps jadis ne consomment du lait que sous une forme fraîchement transformée : lait caillé, yaourt, fromage frais. Même celui qui croit manger sain peut surdoser l'assiette en sources d'amines. Sur la base de la liste précède, imaginez les doses d'amines que peut même consommer un alter-

nutritionniste amateur de graines germées ou pratiquant de notre belle et bonne *Crème Budwig* (banane, noix, raisins secs).

Le cas des amines chez Jill

Analysons à nouveau en détail le régime de Jill. Je note en caractères gras les aliments riches en amines ou producteurs d'histamine. Nous n'avons pas ici évalué l'histamine produite naturellement par Jill dans les cas où elle consomme le soja et la purée d'amandes, auxquels elle est hyperréactive ainsi que tous les salicylates pourtant naturels qu'elle consomme sans se douter qu'elle y réagit de manière « allergique » puisqu'elle est un « canari ».



MATIN :

salade de fruits saupoudrée de châtaignes en poudre (farine) + craquottes de quinoa + huile de coco ou prunes et abricots + crème aux **amandes + amandes entières** ou pollen dans du yaourt au **soja** ou fruit, **banane, amandes, raisins secs**

MIDI OU SOIR:

une galette de sarrasin + légumes (haricots verts, ail, poivron rouge) et très peu de fromage de chèvre + huile et **sauce soja** + une tasse de **miso** aux **algues**, épaissie à la purée en flocons + un fruit ou du pollen frais ou légumes crus moulins (courgette, ail, poivron rouge) + Houmous de **pois cassés** (avec **tahin** ou purée de sésame et **sauce soja**) tartiné sur galette de sarrasin bio + une pomme cuite au four ou compote riz avec crudités ou légumes à peine décrudis (radis, poivron rouge, betteraves, fenouil, carottes) + **maquereau** en boîte + entremets au lait de riz ou idem avec **miso et algues** + yaourt au **soja** avec purée d'amandes ajoutée ou **poisson frais** ou **langoustines** + gâteau maison à la

farine de riz, millet, **amandes** (le poisson frais devrait vouloir dire « pêché du jour »; le « frais » est souvent surgelé sur le bateau et livré sur quai après quinze jours de pêche)
ou poulet (une fois tous les quinze jours) + légumes + **avocat**; quinoa + une **banane**
ou parfois un jaune d'œuf

Jill ajoute souvent de la **choucroute crue ou cuite** à ses menus. Or celle-ci est très riche en amines, comme tous les aliments fermentés ou lacto-fermentés. Elle a commencé depuis six mois à ajouter des gélules d'**huile de poisson**. Date à laquelle ses migraines ont doublé de fréquence. Elle n'a pas fait le lien, mais les gélules d'huile de poisson sont riches en amines.

* Voir aussi le cas de nr 439 sur www.fedupwithfoodadditives.info/factsheets/Factfish.htm (en anglais).

Moisissures ou amines ou enzymes manipulés?

Dans les cas de « candidose systémique », les thérapeutes alternatifs soupçonnent fréquemment une hyperréactivité aux moisissures alimentaire¹ (noix & Cie, champignons, tous produits fermentés) et environnementales (maisons humides).

On peut se demander si les sujets ne sont pas aussi hyperréactifs aux amines dont je viens d'exposer la liste^{*1}. La plupart des vraies victimes de « candidose systémique » que j'ai pu rencontrer depuis dix ans me semblent être en réalité des canaris victimes d'une forme d'intolérance à l'histamine. Les thérapeutes de la « candidose » ont probablement observé que ces patientes bénéficiaient de l'éviction de ces produits et ont généralisé ce fait à tous leurs patients, parfois simplement victimes de dysbiose.

Observez attentivement la liste des sources de moisissures exposée page 154. Évaluez si la consommation de ces aliments n'a pas provoqué régulièrement des troubles chez vous. Il s'agit des moisissures contenues dans l'air ambiant, dans



^{*1} Jetez un coup d'œil à l'encadré grisé Liste d'aliments à éviter selon le régime « anticandida » page 105 dans Quand j'étais Vieille, les similarités sont frappantes.



les aliments fermentés (fromage, les champignons, les cornichons, l'alcool, en particulier le vin rouge, et les pains contenant beaucoup de levure).

Petit truc pratique, qui ne vaut que par mon expérience propre d'observation de germivores. Reniflez un pot de graines germées mal rincées. Si vous éprouvez un franc haut-le-cœur par rapport aux autres convives, c'est peut-être le signe que vous êtes allergique aux moisissures.

Dans ce cadre, on peut se poser la question de l'innocuité de l'ubiquiste **Aspergillus Niger**, moisissure utilisée comme substrat d'additif pour quantité de manipulations enzymatiques dans l'industrie alimentaire. On la retrouve très souvent comme « allergène » dans les tests à IgG des personnes les plus fragiles. RPAH/Failsafe n'en fait pas mention. Pas d'étude à l'horizon, apparemment, alors : *CAVFF!* Ce qui est l'abréviation de ma ritournelle : « chercheurs, à vos fioles ! ». Les enzymes manipulés génétiquement sont devenus monnaie courante depuis vingt ans dans la production d'aliments à fermentation (pain, vin, fromages, etc.), alors que les tests d'innocuité sur l'humain n'ont pas été effectués. Peu de thérapeutes s'y intéressent; j'ai entamé le débat sur le sujet dans *Mes Racines en Cuisine*. Il est remarquable de noter que pain et produits laitiers font partie des deux interdits que l'on retrouve chez tous les nutrithérapeutes modernes (depuis 1990 environ) alors que les Anciens (Kousmine & C^o jusqu'à cette date) n'y voyaient aucun souci; et d'observer qu'en ôtant de l'alimentation du sujet moderne en fragilité intestinale les pains, vins, fromages, vinaigres, bières, tous produits où ces nouveaux enzymes sont surreprésentés, on obtient un sursaut de bien-être, si pas une rémission.



voir aussi *Agents Améliorants du Pain* pages 106-107 de *Gloutons de Gluten*.