

Régimes alimentaires

Régime sans sel.
Régime sans gluten.
Régime pauvre en métaux.
Régime d'éviction pour les malades souffrant de mastocytose.
Régime pauvre en substances histamino-libératrices.

Régime sans sel

Notre consommation de sel habituelle représente 10 ou 11 g/24 heures. Il est souhaitable de la réduire à 8 g/jours en cas d'hypertension modérée à 6 g en cas d'hypertension importante et à 2 g pour les hypertensions sévères.

Régime sans sel strict (2 g/jour)

- supprimer le sel sur la table ;
- ne pas saler les aliments à la cuisson ;
- supprimer les aliments très salés :
 - le jambon et les charcuteries ;
 - les viandes et ou poissons en conserve, fumés ou salés, en saumure ;
 - les chips et équivalents ;
 - les gâteaux à apéritifs, cacahuètes, olives en saumure, pistaches salées...
 - les coquillages et les crustacés ;
 - les plats préparés dans le commerce (choucroutes, cassoulets, etc.), les potages et les sauces du commerce, les bouillons cubes ;
 - les conserves du commerce ;
 - les gâteaux secs et pâtisseries du commerce ;
 - les eaux gazeuses (sauf Perrier®, Salvétat®, Vittel®), les sodas ;
 - le pain (sauf sans sel) et les fromages ;
 - les fruits secs sont déconseillés ;
 - encourager la consommation d'aliments pauvres en sel :
 - lait, petits suisses, fromage blanc, yaourts maison ;
 - poisson d'eau douce ;
 - viande bœuf, mouton, veau, porc, poulet, lapin ;
 - œuf (surtout le jaune) ;
 - pomme de terre (purée maison) ;
 - légumes verts frais ou surgelés nature : asperge, aubergine, champignons, chicorée, chou, concombre, courge, laitue, mâche, maïs frais, poireau, petit pois, poivron, potiron, tomate ;
 - potages maison ;
 - fruits : tous les fruits frais sauf melon, brugnion, pastèque, noix de coco, fruits tropicaux

- graisses : huiles de tournesol, soja, olive, raisin, beurre (mais pas de beurre demi-sel), crème fraîche ;
- sucreries : miel, sucre, cacao pur, sorbets maison, pâtisserie maison ;
- boissons : eau du robinet, minérale non gazeuse (Evian®, Vittel®, Volvic®), jus de fruits non gazeux, café, thé.

CONSEILS DE PRÉPARATION DES ALIMENTS

La plus grande source d'apports en sel provient des aliments prêts à manger : il faut préparer les aliments au domicile. Cuire à l'eau ou avec de matières grasses, sans saler. Les sels de régime peuvent être utilisés (Bouillet®, Xal®, Diasal®, Milisel®, Sel bis®, Végisal®), ainsi que les cornichons, condiments et sauces sans sel (vinaigrette, mayonnaise à base de moutarde sans sel, sauces au beurre, sauce blanche)...

Régime élargi (6 à 8 g/24h)

Les aliments salés suivants sont autorisés si le régime sans sel est moins strict :

- les fromages ;
- le pain, les viennoiseries, les pâtisseries ;
- les aromates ou condiments salés (moutarde, mayonnaise du commerce etc.).

Régime sans gluten

Il améliore les manifestations digestives de l'intolérance au gluten et aussi l'atteinte cutanée de la dermatite herpétiforme. Enfin, il diminue le risque de survenue d'un lymphome digestif. Le régime vise à exclure le gluten (résidu de céréales persistant après l'extraction de l'amidon), présent dans la plupart des céréales, qui contient des prolamines (gliadine du blé, sécaline du seigle, hordéines de l'orge et peut-être avénines de l'avoine). Il faut systématiquement éliminer les aliments comportant blé, froment, seigle, orge et avoine (même si l'exclusion de l'avoine est remise en cause par certains). Le riz, le maïs, le sarrasin, le millet ne contiennent pas de gluten (*tableau I*).

Tableau I. – Régime sans gluten. Aliments autorisés et défendus.

	Autorisés	Défendus
Produits laitiers	Lait entier, demi-écrémé, écrémé, liquide ou en poudre Fromages (frais, cuits, crus, à pâte molle ou dure) Yaourts fromages blancs, petits suisses	Desserts lactés à base de céréales, Muesli, cornflakes etc. Laits parfumés
Viande, Charcuterie	Fraîche, surgelée, conservée au naturel : toutes Jambon blanc, cru, bacon, jambonneau Poitrine salée ou fumée Farces et pâtés maison (sans farine ou mie de pain) Chair à saucisses Saucisses (Strasbourg, Morteau, Monbéliard, Francfort) Mortadelle, tripes, andouilles, andouillettes)	Cuisinée (traiteur, plats préparés surgelés) Viande panée ou en croûte Pâtés ou galantine (sauf préparation maison sans farine)
Produits de la mer	Poissons frais, salés, fumés : tous Poissons surgelés, en conserve (au naturel, vin blanc) Crustacés et mollusques : tous ; Œufs de poisson	Poissons surgelés préparés (panés, farinés) Crêpes, bouchées, quiches au fruits de mer Crustacés ou mollusques préparés (traiteurs) Beurre de poisson ou de crustacés
Oeufs	Jaune et blanc	Meringues du commerce
Céréales et féculents	Pomme de terre fraîches ou précuites ou surgelées (frites, pommes sautées), purée maison Légumes secs (haricots, lentilles, pois, fèves, etc.). Soja Châtaignes, marrons et leur farine Maïs et ses dérivés (farine, maïzéna, semoule...) Manioc et ses dérivés (tapioca...) Riz et ses dérivés Sarrasin. Sorgho.	Pommes de terre cuisinées du commerce (ragoûts, plats en sauce, certaines purées) Légumes cuisinés en sauce (traiteur, surgelés...) Avoine et ses dérivés (flocons) Blés et ses dérivés (farine, semoule, couscous, pâtes, pain blanc ou complet, pains au chocolat, croissants, pains d'épices, pains au lait, biscottes, chapelure, pâtisserie, gâteaux secs... Orge et ses dérivés Seigle et ses dérivés Gallettes de riz, millet, sarrasin consommées en dehors de la maison (crêperies...)
Légumes verts	Tous, frais ou en conserve au naturel, ou surgelés frais Potages ou soupes en sachets ou en boîte (si pas d'adjonction de farines).	Légumes verts cuisinés ; Potages avec adjonction de farines, de pâtes...
Fruits	Frais, ou secs, oléagineux (noix, noisettes, cacahuètes...) Conserves (en sirop)	Fruits sèches en vrac (farinés) Fruits confits
Graisses	Beurre, margarine, végétaline, huiles (tournesol, soja, noix, olives, raisin etc.) Crème fraîche, lard, saindoux, suif, graisse d'oie.	Graisses allégées
Sucreries et friandises	Sucre de betterave, de canne Glaces, sorbets Miel, caramel, confitures (pur fruit, pur sucre) Pâtes de fruit, pâte d'amandes Crème de marrons. Bonbons, sucettes, chocolat et friandises Crème desserts, entremets (si absence de gluten)	Nougats, dragées Sucre glace Cornets glacés Omelette norvégienne Chocolats avec gaufrette Crèmes et flans industriels, produits gélifiés
Boisson	Eau du robinet, eau embouteillée, soda, limonade, bitter Vin	Bière, panaché
Divers	Fines herbes, épices pures (sans mélange) Bouillon Kub® Cornichons, moutarde Café, thé, infusions	Sauces du commerce (contiennent des épaississants qui peuvent contenir du gluten)

Le régime est contraignant, il faut systématiquement lire la composition. Certains aliments, en particulier pour les nourrissons, mentionnent l'absence ou la présence de gluten. Dans le doute, il faut s'abstenir...

Les malades peuvent être aidés par l'Association Française des Intolérants au Gluten (AFDIAG, 2, rue Vouillé, 75015 Paris).

Les aliments sans gluten peuvent bénéficier d'un remboursement (partiel...) sur la base du TIPS (45,73 euros par mois pour un adulte).

Régime pauvre en métaux

Régimes pour les eczémas endogènes et dysidroses sévères, lorsqu'on suspecte le rôle aggravant d'allergènes présents dans l'alimentation. La réalisation préalable de tests de provocation orale par ingestion de gélules contenant du nickel (11,2 mg de sulfate de nickel), du chrome (7,1 mg de bichromate de potassium), du cobalt (4,75 mg de chlorure de cobalt), ou du baume de Pérou (1 g) permet de cibler l'allergène en cause et d'orienter le régime d'éviction. Ces tests sont au mieux réalisés en *in situ*.

Régime pauvre en nickel

Supprimer les conserves en boîte.

Interdire la consommation des aliments suivants :

- beurre ;
- bière ;
- cacao ;
- chocolat ;
- harengs ;
- haricots verts ;
- huîtres ;
- margarine ;
- petits pois ;
- poires ;
- thé ;
- vin.

Interdire la cuisson des aliments suivants dans les récipients en acier inoxydable :

- agrumes (zeste ou jus de citron) ;
- asperges ;
- café ;
- carottes ;
- champignons ;
- épinards ;
- laitues ;
- maïs ;
- oignons ;
- pois ;
- tomates.

Régime pauvre en chrome

Interdire la consommation des aliments suivants :

- blé ;
- bière ;
- cacao et chocolat ;
- céréales en conserves ;
- champignons ;
- conserves de prunes ;
- cresson ;
- épices ;
- farine ;
- haricots cuits ;
- œufs ;
- oignons ;
- pain complet ;
- pommes ;
- pommes de terre ;
- pois surgelés ;
- pruneaux ;
- raisins secs ;
- thé ;
- vin.

Régime pauvre en cobalt

Supprimer la consommation des aliments suivants :

- abricots ;
- betteraves ;
- bière ;
- cacao ;
- café ;
- chocolat ;
- choux ;
- clous de girofle ;
- coquilles Saint-Jacques ;
- foie ;
- haricots ;
- noix ;
- pain complet ;
- thé.

Régime pauvre en chrome

Interdire la consommation des aliments suivants :

- blé ;
- bière.

Régime pauvre en baume du Pérou

Le baume de Pérou est obtenu à partir de l'écorce et de la résine d'un arbre (*Myroxylon perei*).

C'est un mélange complexe contenant de multiples substances chimiques (cinnamates, benzoates, coumarine, vanilline, alphapinéne...) dont certaines sont aromatiques, et trouvées dans d'autres plantes ou essences parfumées.

Tableau II. – Liste d'éviction pour les malades ayant une mastocytose.

Aliments déconseillés
<p>Riches en histamine :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aliments fermentés : vin, bière emmenthal, parmesan, camembert, gorgonzola... • Charcuterie : saucisson sec • Conserves surtout de poissons (thon, anchois, hareng fumé, sardine) et petit pois • Poissons surgelés • Fruits de mer • Certains légumes : épinards, tomate, choucroute, aubergine, bolet, morilles • Conserves • Viandes : saucisses, viande crue, fumée, salée <p>Histamino libérateurs :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alcool • Crustacés • Blanc d'œuf • Tomate • Epices • Fraise, citron, banane, ananas, fruits exotiques • Cacahuètes, noix, noisettes • Chocolat
Médicaments déconseillés
<ul style="list-style-type: none"> • Acide Salicylique et ses dérivés dont l'aspirine, anti-inflammatoires non stéroïdiens • Amines : morphine, codéine, opiacés, protamine, amphétamines • Certains antibiotiques : Polymixine B, colimycine, néomycine • Anesthésiques : D-tubocurarine, gallamine, Decathemonium et autres curares, halothane, scopolamine, anesthésiques locaux • Antihypertenseurs : réserpine, hydralazine • Produits de contraste iodés • Divers : dextrans, quinine, papavérine, pilocarpine, chymotrypsine, ACTH, thiamine, Amphotéricine B
Facteurs physiques à éviter
<ul style="list-style-type: none"> • Thermiques : variations brutales de températures, fièvre. • Traumatismes : accidents, coups, interventions chirurgicales • Effort physique soutenu • Piqûres d'insectes, morsures de serpents • Polymères biologiques : ovomucoïde, dextrans, peptones, toxines bactériennes, homard, langoustes, ascaris
Facteurs psychiques
<ul style="list-style-type: none"> • Stress • Emotions

Supprimer :

- sirops et pastilles contre la toux ;
- cannelle ;
- clous de girofle ;
- vanille, sucre vanillé, desserts aromatisés à la vanille ;

- agrumes (citron, mandarine, orange, pamplemousse) ;
- apéritifs (vermouth, rhum, boissons au cola) ;
- cakes, caramel, fruits confits, chewing-gum, chocolats, dragées, confitures à l'orange, au citron, glaces à l'orange, au citron, miel, pain d'épice ;
- thés aromatisés (et tabac aromatisé).

Régime d'éviction pour les malades souffrant de mastocytose (tableau II)

En cas de mastocytose cutanée, le plus souvent aucune éviction n'est indispensable, sauf orientation clinique particulière. Dans les formes profuses ou avec atteintes viscérales, la liste d'éviction présentée dans le *tableau II* correspond à une énumération maximale de tout ce qui est cité dans la littérature, ces évictions doivent être menées avec pondération en fonction de chaque cas.

Régime pauvre en substances histamino-libératrices

Les substances histamino-libératrices ne sont pas la cause de l'urticaire chronique, mais facilitent la survenue des poussées. Leur consommation est donc à éviter (*tableau III*). Un essai doit être fait (éviction, réintroduction) pour vérifier la pertinence de ce régime dont l'intérêt n'est pas scientifiquement validé.

Tableau III. – Liste d'éviction pour un régime pauvre en substances histamino-libératrices.

Produits alimentaires :

- Fromages fermentés
- Boissons fermentées : vin, bière, soda
- Aliments fermentés : choucroute
- Charcuterie : saucisson sec fumé, foie de porc
- Poissons en boîte ou fumés : thon, filet d'anchois, harengs, sardine, saumon
- Crustacés frais
- Légumes : tomate, épinards, chou, pois
- fruits : bananes, fraises, oranges, noix, noisettes, cacahuètes, chocolat

Médicaments :

- Acide acétyl salicylique (aspirine)
- Morphine
- Codéine
- Anti-inflammatoires non stéroïdiens