

HISTAMINOSE

Les 50 symptômes que personne ne relie

Fiche d'auto-identification • Cochez vos symptômes

Hémassens

Relaxologie
hemassensrelaxologie.fr

Christine Becker
Relaxologue · Hypnothérapeute

Comment utiliser cette fiche ? Cochez chaque symptôme que vous avez vécu, même épisodiquement, même « sans raison ». Plus vous en cochez, plus la piste histaminose mérite d'être explorée avec votre médecin. **Cette fiche ne remplace pas un diagnostic médical.**

⚠ *L'histaminose est multi-systémique — ses symptômes touchent plusieurs parties du corps simultanément, de façon variable, souvent sans lien apparent. C'est précisément cette dispersion qui la rend si difficile à diagnostiquer.*

● SYSTÈME DIGESTIF — Symptômes les plus fréquents

✓	N°	Symptôme	Comment il se manifeste
<input type="checkbox"/>	1	Ballonnements	Ventre gonflé après les repas, indépendamment de ce que vous mangez
<input type="checkbox"/>	2	Douleurs abdominales	Crampes, spasmes, douleurs diffuses — parfois intenses, pendant des heures
<input type="checkbox"/>	3	Diarrhées	Souvent post-prandiales, sans cause infectieuse identifiée
<input type="checkbox"/>	4	Constipation	Alternant parfois avec les diarrhées (tableau dit « colopathie fonctionnelle »)
<input type="checkbox"/>	5	Flatulences excessives	Inconfort gazeux important, pas toujours lié aux légumineuses
<input type="checkbox"/>	6	Nausées / vomissements	Notamment après certains repas ou à jeun
<input type="checkbox"/>	7	Reflux gastro-œsophagien	Remontées acides chroniques, sensations de brûlure œsophagienne
<input type="checkbox"/>	8	Satiété précoce	Sensation de trop-plein rapide, même avec de petites quantités
<input type="checkbox"/>	9	Coliques	Douleurs à type de coliques, parfois soulagées par la chaleur

● PEAU & MUQUEUSES — Inflammations inexplicables

✓	N°	Symptôme	Comment il se manifeste
<input type="checkbox"/>	10	Rosacée	Rougeur chronique du visage, varicosités, bouffées de chaleur cutanées
<input type="checkbox"/>	11	Urticaire	Plaques rouges et prurigineuses, apparaissant sans allergie identifiable
<input type="checkbox"/>	12	Prurit (démangeaisons)	Sans lésion visible, pouvant toucher tout le corps
<input type="checkbox"/>	13	Eczéma / dermatite	Zones inflammatoires récidivantes, résistantes aux traitements locaux
<input type="checkbox"/>	14	Flush (rougeur soudaine)	Bouffées de chaleur du visage et du cou, souvent après les repas ou l'alcool
<input type="checkbox"/>	15	Œdèmes localisés	Gonflement des paupières, des lèvres, des mains — sans cause allergique
<input type="checkbox"/>	16	Sécheresse cutanée sévère	Peau qui tiraille, se desquame, résiste aux hydratants

<input type="checkbox"/>	17	Blépharite récidivante	<i>Inflammation des paupières, croûtes, yeux collés — sans infection identifiée</i>
<input type="checkbox"/>	18	Bouche qui brûle	<i>Sensation de brûlure des lèvres, de la langue ou du palais, sans lésion</i>

● SYSTÈME NERVEUX & NEUROLOGIQUE — Le plus souvent sous-estimé

✓	N°	Symptôme	Comment il se manifeste
<input type="checkbox"/>	19	Migraines	<i>Céphalées intenses, souvent pulsatiles, déclenchées par certains aliments</i>
<input type="checkbox"/>	20	Maux de tête chroniques	<i>Céphalées de tension, fréquentes, sans cause neurologique retrouvée</i>
<input type="checkbox"/>	21	Vertiges	<i>Sensations de rotation, d'instabilité — pouvant évoquer un Ménière</i>
<input type="checkbox"/>	22	Brouillard mental	<i>Difficultés de concentration, pensées floues, ralentissement cognitif</i>
<input type="checkbox"/>	23	Troubles de la mémoire	<i>Oublis inhabituels, difficulté à retenir les informations</i>
<input type="checkbox"/>	24	Fatigue chronique	<i>Épuisement non réparé par le sommeil, sans anémie ni hypothyroïdie</i>
<input type="checkbox"/>	25	Troubles du sommeil	<i>Endormissement difficile, réveils nocturnes, sommeil non réparateur</i>
<input type="checkbox"/>	26	Anxiété inexplicquée	<i>Agitation, nervosité, palpitations — parfois sans facteur déclenchant</i>
<input type="checkbox"/>	27	Hyperréactivité sensorielle	<i>Intolérance aux bruits forts, à la lumière, aux odeurs</i>

● ORL & RESPIRATOIRE — Souvent confondu avec une allergie

✓	N°	Symptôme	Comment il se manifeste
<input type="checkbox"/>	28	Rhinite chronique	<i>Nez qui coule ou congestionné sans rhume ni allergie pollinique prouvée</i>
<input type="checkbox"/>	29	Éternuements en série	<i>Accès d'éternuements sans raison apparente</i>
<input type="checkbox"/>	30	Congestion nasale	<i>Nez bouché chronique, aggravé après certains repas</i>
<input type="checkbox"/>	31	Asthme / gêne respiratoire	<i>Sifflements, essoufflement — pouvant survenir après certains aliments</i>
<input type="checkbox"/>	32	Acouphènes	<i>Sifflements, bourdonnements dans les oreilles — chroniques ou intermittents</i>
<input type="checkbox"/>	33	Œil rouge / larmoyant	<i>Conjonctivite chronique sans infection ni allergie pollinique</i>
<input type="checkbox"/>	34	Sécheresse oculaire sévère	<i>Brûlures oculaires, atrophie des glandes de Meibomius</i>
<input type="checkbox"/>	35	Voix enrouée	<i>Dysphonie récurrente sans cause ORL identifiée</i>

● SYSTÈME CARDIOVASCULAIRE — Symptômes souvent alarmants

✓	N°	Symptôme	Comment il se manifeste
<input type="checkbox"/>	36	Hypotension	<i>Pression artérielle basse, sensations d'évanouissement, malaises orthostatiques</i>

<input type="checkbox"/>	37	Tachycardie	<i>Cœur qui s'emballa — parfois après les repas, l'alcool ou le stress</i>
<input type="checkbox"/>	38	Palpitations	<i>Battements cardiaques irréguliers ou perçus intensément</i>
<input type="checkbox"/>	39	Bouffées de chaleur	<i>Montées de chaleur soudaines — souvent confondues avec la ménopause</i>
<input type="checkbox"/>	40	Mains et pieds froids	<i>Mauvaise circulation périphérique, syndrome de Raynaud possible</i>

● SYSTÈME MUSCULAIRE & ARTICULAIRE — La douleur qui erre

✓	N°	Symptôme	Comment il se manifeste
<input type="checkbox"/>	41	Douleurs musculaires	<i>Myalgies diffuses, sans effort physique particulier</i>
<input type="checkbox"/>	42	Douleurs articulaires	<i>Arthralgies mobiles, changeant de localisation</i>
<input type="checkbox"/>	43	Crampes musculaires	<i>Crampes nocturnes ou à l'effort, répétées</i>
<input type="checkbox"/>	44	Fatigue musculaire rapide	<i>Épuisement à l'effort disproportionné, récupération lente</i>

● SPÉCIFICITÉS FÉMININES — Le lien hormonal ignoré

✓	N°	Symptôme	Comment il se manifeste
<input type="checkbox"/>	45	Aggravation prémenstruelle	<i>Flambée des symptômes dans les jours précédant les règles</i>
<input type="checkbox"/>	46	Règles douloureuses intenses	<i>Dysménorrhée sévère, parfois accompagnée de malaises</i>
<input type="checkbox"/>	47	Soulagement pendant la grossesse	<i>Amélioration marquée des symptômes digestifs et cutanés</i>
<input type="checkbox"/>	48	Aggravation à la ménopause	<i>Multiplication des symptômes avec la chute hormonale</i>
<input type="checkbox"/>	49	Fuites urinaires	<i>Impériosités ou incontinence légère — lien mastocytaire documenté</i>
<input type="checkbox"/>	50	Syndrome prémenstruel sévère	<i>SPM marqué avec gonflement, irritabilité, céphalées, prise de poids ponctuelle</i>

1 à 5 cochés

Piste à explorer

Parlez-en à votre médecin

6 à 15 cochés

Profil compatible

Évoquer l'histaminose en consultation

16+ cochés

Forte probabilité

Consultation spécialisée recommandée

Vous vous reconnaissez dans cette liste ?

Je propose un accompagnement axé sur la gestion du stress, la respiration et l'hypnothérapie — des leviers complémentaires essentiels dans la gestion de l'histaminose.

Appel diagnostic offert de 30 min — sans engagement

hemassensrelaxologie.fr | 06 65 56 84 08

Sources : Duelo A. et al. (2024) *Nutrients* 16:1142 • Jochum C. (2024) *Nutrients* 16:1219 • Nosková E. et al. (2022) *European Psychiatry* • Díaz-Reixa J.P. et al. (2023) *J Clin Med* 12:6870

Cette fiche est un outil d'orientation personnelle. Elle ne constitue pas un diagnostic médical. © Christine Becker — Hémassens Relaxologie — Fameck, 2026