

## La candidose

Notre corps est une impressionnante machine dans laquelle une multitude de substances interagissent avec une précision extrême pour le maintenir en bonne santé. Le moindre déséquilibre peut provoquer un éventail important de maladies. Dans cet article, nous allons en développer une des causes, pratiquement inconnue il y a cinquante ans et encore peu reconnue aujourd'hui, et qui pourtant peut détériorer progressivement et gravement notre santé.

Le **candida albicans** est un champignon inoffensif qui se trouve dans les parois intestinales, la bouche, le vagin et la peau. Sa principale fonction est de recycler les débris organiques et normalement aucun symptôme n'est lié à sa présence. L'humidité, la chaleur, l'acidité et la richesse locale en sucre sont des facteurs idéaux pour que le candida se multiplie. Si l'équilibre est rompu, selon le terrain sur lequel il a proliféré, il peut engendrer une candidose superficielle (cutanée ou muqueuse) ou une candidose profonde. C'est cette forme profonde que nous allons étudier car il s'est avéré qu'elle est beaucoup plus commune, à différents degrés, que ce qu'on avait pensé.

### **Quels sont les facteurs qui prédisposent à la prolifération du candida albicans?**

Selon des statistiques et des études menées dans le monde entier, **l'infection chronique par candida frappe entre 70 et 80% de la population mondiale**. Durant les quinze à vingt dernières années, on a pu observer une remarquable augmentation des manifestations de l'infection par candida.

Différents facteurs sont responsables de cette situation : l'alimentation moderne dégradée, trop raffinée et trop sucrée, la surcharge pondérale (dans tous les cas de surcharge pondérale, il y a candidose), une grossesse simple ou multiple, la transmission de la mère infectée à l'enfant, le diabète, un choc psychoaffectif intense, la prise d'antibiotiques à répétition, les antiacides stomacaux (Zantic, Tagamet, Antra, etc.), l'abus de remèdes pour le système nerveux central (tranquillisants, somnifères), la pilule contraceptive, l'intoxication par les métaux lourds comme le mercure et le cadmium (amalgames dentaires, vaccins, poissons pollués, pollution de l'air et de l'eau, etc.), les agents conservateurs et les colorants dans l'alimentation, l'utilisation sans limites des pesticides, herbicides et antibiotiques dans l'agriculture, la chimiothérapie et la radiothérapie.

### **Lorsque les conditions sont propices, le candida prospère.**

Le candida se multiplie et migre. Il perturbe l'équilibre de la flore intestinale en détruisant les bifidobactéries, provoquant des indigestions, des gaz, des ballonnements, des diarrhées, des spasmes intestinaux, des démangeaisons anales. Comme il se développe dans les muqueuses, il est responsable d'inflammations de la bouche, de la gorge, des yeux, du nez, du vagin, des voies urinaires, des ongles et de la peau. Il peut passer de sa forme unicellulaire (levure) à une forme multicellulaire de type mycélium. Il devient alors une moisissure. Désormais sous sa forme agressive, il est capable de

traverser les parois intestinales grâce à de longs filaments qu'il développe comme des racines et pénètre ainsi dans le système sanguin et lymphatique.

Le candida augmente la perméabilité de la muqueuse intestinale qui se laisse traverser par des protéines alimentaires non digérées qui pénètrent dans les vaisseaux sanguins et lymphatiques, provoquant des allergies alimentaires ou des intolérances.

**Le candida sécrète septante-neuf toxines connues.** Celles-ci perturbent le fonctionnement cérébral. A partir des molécules d'alcool qu'il a obtenues du sucre, le candida fabrique de l'acétaldéhyde<sup>1</sup> qui réagit sur un neurotransmetteur cérébral, la dopamine, et provoque des symptômes nerveux de type émotionnel tels que **dépression**, anxiété, peur, irritabilité, humeur changeante, faiblesse de mémoire, manque de concentration.

Ces toxines perturbent aussi le système immunitaire qui, peu à peu débordé, provoque une sécrétion accrue d'histamine<sup>2</sup> qui amène l'organisme à développer toutes sortes d'**allergies**. Les **fonctions hormonales** ont aussi à souffrir de cet assaut des candidas. Ces derniers possèdent des récepteurs membranaires qui captent les hormones, dont principalement la progestérone, empêchant son interaction avec les autres hormones sexuelles (excès d'œstrogènes). Ils stimulent les processus auto-immuns suscitant la formation d'auto-anticorps contre les hormones et les ovaires. Ces toxines provoquent encore des douleurs articulaires et musculaires et le sujet atteint ressent une fatigue constante.

Tous les systèmes de l'organisme sont touchés.

## Les symptômes

Ils sont de quatre types : digestif, énergétique, immunitaire et mental.

On trouve :

- **des colites intestinales** avec gaz, ballonnements, démangeaisons anales, diarrhée, constipation;
- **une fatigue progressive** et inexplicquée avec sommeil médiocre et récupération insuffisante;
- **des allergies aggravées** (cutanées, respiratoires ou alimentaires) et des mycoses;
- **des troubles du comportement alimentaire** : alcoolisme, boulimie, envie de sucre (chocolat, gâteaux), de graisses saturées (charcuterie, fromage) et de boissons alcoolisées;
- **problèmes de peau** : eczéma, séborrhée, psoriasis, acné, mycoses des ongles et des pieds;
- **problèmes respiratoires** : asthme, bronchite;
- **troubles du comportement** : dépression, anxiété, fatigue chronique, maux de tête;
- **problèmes d'oreilles et de thyroïde**;
- **douleurs articulaires et musculaires**;
- **problèmes gynécologiques** : mycoses vaginales répétitives, inflammations glandulaires, kystes et endométriose, cystites et infections rénales.

## **Le traitement** (voir note de l'éditeur, p. 4)

Il repose sur cinq points fondamentaux :

### ▪ Régime alimentaire anticandida

C'est l'un des points les plus importants. Il faut impérativement **éliminer de son alimentation le sucre sous toutes ses formes** et tous les aliments qui en contiennent, l'alcool et les hydrates de carbone raffinés. Tous les allergènes connus sont également à éliminer car ils affaiblissent le système immunitaire.

Il est important de consommer avec modération les viandes, le café, le thé noir, les aliments contenant du gluten, les conserves vinaigrées et fermentées et les produits laitiers.

Il est, par contre, recommandé de consommer une grande quantité de légumes. Il vaut mieux éviter les fruits pendant les trois à quatre premières semaines de la thérapie. Par la suite, on peut les réintroduire à raison d'un par jour au début, loin des repas (ils passent rapidement dans l'intestin grêle) et toujours frais (privilégier les pommes, les poires, les baies et le citron).

### ▪ Agents antifongiques

L'élimination massive des champignons sous l'action des antifongiques peut déclencher la réaction «d'*Herxheimer*» (effets secondaires des substances), causée par la libération des toxines et des déchets lors de la destruction du candida. Cette réaction se caractérise par une aggravation passagère (dix à quinze jours) des symptômes. Elle s'observe principalement lors de **la prise d'antifongiques chimiques** qui peuvent provoquer des effets secondaires, des accoutumances ou la résistance des champignons. Il existe par ailleurs **d'excellents antifongiques naturels** qui sont tout aussi efficaces comme l'ail, l'acide caprylique, la berbérine, l'*aloe vera*, l'extrait de pépins de pamplemousse<sup>3</sup>, la camomille allemande, l'*echinacea purpurea* ou l'huile d'origan. Ces antifongiques naturels sont plus efficaces s'ils sont pris avec la vitamine C car ils pénètrent ainsi plus rapidement dans les tissus.

### ▪ Prise de probiotiques

Le *lactobacillus acidophilus*, le *lactobacillus casei*, le *lactobacillus bulgaricum* et le *bifidobactérium* sont de bonnes bactéries (bifidus) qui recolonisent la flore intestinale et sont capables de ralentir le développement des cultures du candida albicans.

### ▪ Guérir l'intestin des dommages causés par le candida

Certains compléments peuvent contribuer à la restauration d'un intestin fragilisé par la maladie. Le L-glutamine est un acide aminé qui réduit la perméabilité des parois de l'intestin (1000 mg par jour). Le fructo-oligosaccharide (qui se trouve dans les artichauts, les asperges, les bananes, les oignons) permet la colonisation des bonnes bactéries et la cicatrisation de la muqueuse. L'acide butyrique (qui se trouve dans l'huile d'olive) et la N-acetylglucosamine (sucre aminé) sont essentiels pour la cicatrisation et la reconstitution des tissus.

#### ▪ Compléments alimentaires

Les doses indiquées sont données à titre indicatif : vitamine A sous forme de bêta-carotène (50 000 UI)<sup>4</sup>, vitamine C (1-3 g pendant les repas), vitamines B6 et B12 (20-50 mcg), acide folique (20-50 mcg), vitamine E (200-400 UI), zinc (50 mg), magnésium (250-500 mg), sélénium (50 mcg), acides gras polyinsaturés, fer, biotine (2500-5000 mcg). Il est important que les compléments vitaminiques ne soient pas extraits de levures.

Par ailleurs, il est nécessaire de consommer une grande quantité d'eau, de préférence loin des repas pour ne pas diluer les sucs gastriques. Faire régulièrement de l'exercice améliore la circulation sanguine, accroît l'élimination des toxines et assure un bon fonctionnement du système lymphatique.

Véronique Gobet

#### **Sources Internet :**

La candidose : [www.geocities.com/symptomes\\_spasmo/Candidose.html](http://www.geocities.com/symptomes_spasmo/Candidose.html)

Origine des maladies - la candidose : [www.ateliersante.ch/candida.htm](http://www.ateliersante.ch/candida.htm)

#### **Notes de l'éditeur :**

Pour tous les conseils mentionnés sous le point «Le traitement» ainsi que dans la note n° 3 du présent article, veuillez dans tous les cas vous en référer à l'avis de votre médecin traitant ou de votre pharmacien, en particulier en ce qui concerne la prise et les dosages des compléments alimentaires, figurant ici à seul titre indicatif.

Les liens susmentionnés sont cités à titre informatif. Nous ne nous identifions pas nécessairement à l'intégralité du contenu de ces sites.

---

<sup>1</sup> L'organisme ne peut éliminer l'acétaldéhyde; il s'accumule. Mais celui-ci peut être converti en acide acétique qui peut s'éliminer en présence de Molybdène. Un complément de Molybdène peut être pris (100 mcg trois fois par jour).

<sup>2</sup> L'histamine est stockée dans les cellules et libérée dans des circonstances telles que les réactions d'hypersensibilité.

<sup>3</sup> Depuis 1976, des études ont fait état de la diversité d'action de l'extrait de pépin de pamplemousse (EPP). Ce produit breveté, composé d'acide ascorbique, de dextrose et d'acide amino-acétique, a été utilisé en Amérique du Nord, en Europe et en Asie. Il s'agit d'un médicament très peu onéreux et présentant très peu d'effets secondaires; (...)

Le Dr W. Kellas (*Comprehensive Health*, Encinitas, Californie) recommande trois à quatre gouttes d'EPP à prendre en fin de repas. Le Dr L. Galland conseille, en raison du goût amer de l'EPP, de le mélanger avec des jus de carotte, de légumes, d'orange ou de pamplemousse (deux ou trois gouttes pour au moins 1 dl de liquide bien mélangé, deux fois par jour). Ce médecin indique que, si nécessaire, on peut y associer d'autres antifongiques (nystatine, acide caprylique, econazole ou amphotéricine). L'action serait additive, mais pas synergique. Dans des cas de résistance, d'autres médecins ont obtenu une efficacité avec des posologies d'EPP de six à sept gouttes, trois fois par jour.

<sup>4</sup> UI : Unité internationale.