



Marie Michèle Breton  
Naturopathe agréée

## Et si c'était la candidose ?

Vous souffrez de troubles digestifs, de démangeaisons, de maux de tête et/ou migraines. Vous avez des difficultés de concentration et avez l'impression d'avoir le cerveau dans le brouillard ?

**Avez-vous souvent :**

- des ballonnements et/ou des gaz;
- des fringales de sucres;
- des infections urinaires;
- des infections vaginales;
- mauvaise haleine;
- des troubles de sinus.

La candidose est une affection qui se produit lorsqu'une levure digestive courante nommée *Candida albicans* (*champignon microscopique*) prolifère au point de devenir problématique.

Tant que ces levures sont normalement présentes dans le tractus digestif, l'équilibre interne est maintenu et tout va bien. La proportion idéale de levure par rapport aux bactéries intestinales est de l'ordre d'une levure par millions de bactéries. Ce qui est méconnu toutefois c'est que cette levure prend naissance dans l'intestin et que sa prolifération doit être maîtrisée pour empêcher d'atteindre le stade systémique. **La prise d'antibiotiques, d'anti-inflammatoires, de cortisone, la pilule contraceptive, le stress, l'excès de sucres raffinés ainsi que des carences nutritionnelles sont tous des facteurs qui peuvent entraîner une prolifération du candida albicans.** <sup>(1)</sup>

Dans la population en général, on associe la candidose au « muguet », à la mycose des orteils ou aux infections vaginales à levure. Cependant, la candidose peut atteindre le vagin, l'appareil urinaire, la peau, les ongles, la bouche, les organes et les autres tissus.<sup>(2)</sup> Les symptômes du *Candida* peuvent différer d'une personne à l'autre.

Ces levures peuvent produire jusqu'à 180 toxines connues qui à leur tour créent des déchets. Par exemple, on peut penser que le *candida albicans* produit de l'acétaldéhyde, un poison que le foie transforme en alcool et qui entraîne à son tour une baisse de l'acuité intellectuelle.

Cette levure peut produire également de longues racines appelées « rhizoïdes » qui perceront la muqueuse intestinale créant des lacunes appelées « syndrome de perméabilité intestinale » ou « leaky gut syndrome ». Ce qui signifie que les toxines

et les aliments mal digérés peuvent traverser la muqueuse intestinale favorisant le développement de pathologies plus graves et chroniques notamment : *des sensibilités alimentaires, la polyarthrite rhumatoïde, la fibromyalgie, le syndrome de fatigue chronique, le lupus, des troubles cutanés, le syndrome du côlon irritable, la maladie de Crohn et la colite...*<sup>(3)</sup>

**Quoi faire ?**

Voici les principaux points à considérer :

- **Modifier votre alimentation** : en éliminant les sucres, notamment les jus de fruits, les glucides (*principale nourriture des levures*) et les produits laitiers. Éliminer également les aliments fermentés et moisis : l'alcool, la sauce soya, les arachides, la levure à pain, les fromages vieillis, les champignons et le vinaigre blanc. Augmenter la consommation de fibres permettra d'absorber les toxines créées par le candida : la graine de lin moulue et les graines de chia sont de bons choix.

- **Éliminer le candida albicans** : grâce à des plantes qui ont des vertus antifongiques telles que : le pau d'arco, l'extrait de pépins de pamplemousse, le noyer noir, l'ail, l'origan, la feuille d'olivier, la cannelle de même que l'acide caprylique.

- **Bien s'hydrater** : la consommation d'eau peut être calculée comme suit : prendre votre poids en kg et le diviser par 8, ce chiffre indiquera le nombre de verres d'eau (250 ml) à boire approximativement chaque jour.

- **Nourrir les intestins de bonnes bactéries** : notamment d'acidophilus et de bifidobactéries, aussi connues sous le nom de probiotiques.

**Comme le problème de candidose est fréquent et qu'il a des répercussions importantes sur l'état de santé, il est judicieux, de consulter votre naturopathe agréé afin d'avoir un protocole approprié à votre situation.**

**Au plaisir !**

**Marie Michèle Breton ND. A.**  
manaturopathe.ca  
**819.740.1675**

*Cet article ne sert aucunement à établir de diagnostic et ne remplace pas une intervention médicale de première intention.*

(1) La prolifération du candida, par Brenda Watson  
(2) Êtes-vous infesté de Candida Albicans ? mercredi 30 janvier 2013 - par Jean-Marc Dupuis  
(3) Dr. Mercola, Could Candida Be Sabotaging Your Health ?

### CALENDRIERS

- Stella Natura (biodynamique)
- Maria Thun (biodynamique)
- Michel Gros (lunaire)
- Regroupement des Jardiniers Écologiques (lunaire)

### SEMENCES

- Jardins de l'écoumène
- Semences du Portage
- Ferme coopérative Tourne-Sol

