

TRAITEMENT DE LA CANDIDOSE CHRONIQUE



Candida vu au microscope



Candida albicans cultivé dans une boîte de petri

Le Candida est une levure (champignon unicellulaire). La souche la plus commune est le [*Candida albicans*](#) parmi les 9 souches actuellement référencées.

Le *Candida albicans* vit à l'état naturel dans les muqueuses de l'être humain. On trouve cette levure chez 80% de la population environ, mais elle n'entraîne aucune maladie ni symptôme particulier dans la mesure où **son développement est contrôlé par le système immunitaire et une flore intestinale (microbiote intestinal) et cutanée (microbiote cutané) équilibrée.**

Les différents *Candida* jouent au niveau intestinal un rôle de nettoyage des déchets organiques.

C'est le sur-développement de cette levure opportuniste qui provoque des symptômes plus ou moins graves. Il est important de noter que la candidose peut être responsable de nombreux troubles physiques (visibles ou cachés), mais aussi psychiques.

Ce sur-développement a lieu lorsque la flore intestinale et le système immunitaire ne peuvent plus jouer leur rôle correctement.

Les causes des déséquilibres de la flore intestinale et du système immunitaire :

- usage d'antibiotiques ou chimiothérapie
- présence d'infections chroniques comme la maladie de Lyme et co-infections
- présence de parasites intestinaux
- polluants chimiques, pesticides, métaux lourds, vaccins (adjuvants)
- alimentation dénaturée ou régimes alimentaires déséquilibrés
- différents facteurs environnementaux
- mauvaise hygiène de vie
- chocs émotionnels, stress psychique prolongé

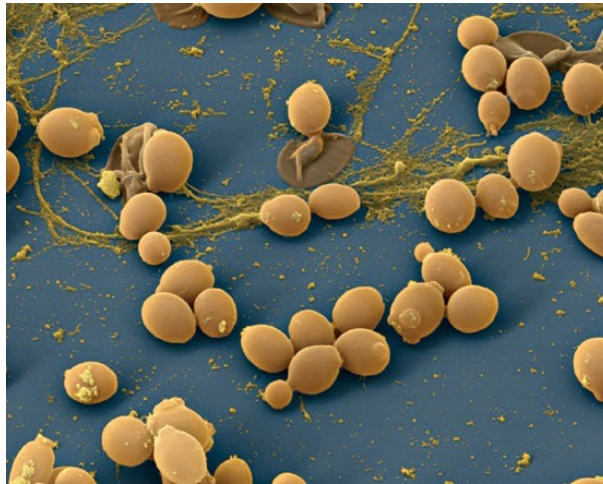
Dans ce document, nous nous intéressons principalement à la candidose intestinale (aussi appelée mycose digestive), qui peut survenir dans le cadre des déséquilibres provoqués par la maladie de Lyme et co-infections, et se développer suite à la prise des traitements antibiotiques ou anti-infectieux prolongés. La candidose peut s'installer de façon chronique, et comme les symptômes sont croisés avec ceux de Lyme, elle peut se "fondre" dans le tableau clinique de la

maladie de Lyme et rester non diagnostiquée. C'est un vrai problème, car une infection fongique sappe le système immunitaire et l'assimilation des nutriments essentiels au traitement. Au moindre doute, il faudra faire faire des analyses (analyses de sang "Candia 5", analyse de selles ou analyse d'urine). Souvent deux analyses sont utiles pour croiser les résultats.

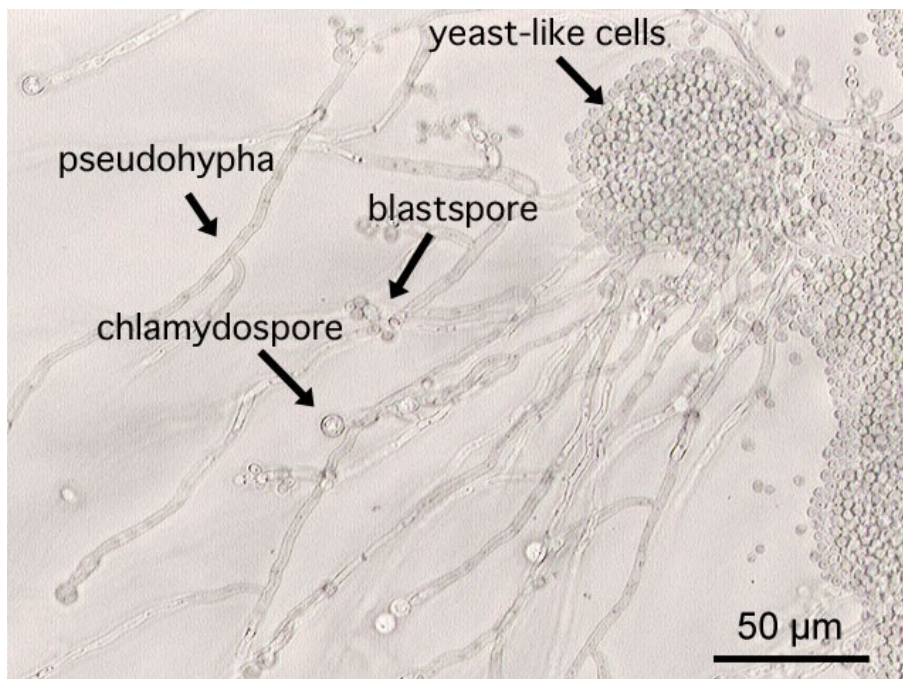
COMPRENDRE CE QU'EST UNE CANDIDOSE

Les levures de la famille du Candida peuvent prendre plusieurs formes :

1/ levure ronde



2/ forme mycélienne filamenteuse (ou mycélium) – voir ci-dessous les filaments "pseudohypha"



3/ les spores – voir image ci-dessus "chlamydospore" et "blastospore" + ci-dessous qui sont aussi de forme ronde mais présentent des caractéristiques spécifiques de résistance.



Les levures peuvent s'agglutiner entre elles et tapisser les muqueuses intestinales (ou le tube digestif, la langue, ...). Les filaments peuvent percer les parois intestinales.

Lorsqu'il y a sur-développement, ces différentes formes rendent le traitement difficile, car les antifongiques chimiques ou naturels ne réussissent pas à éradiquer toutes les formes présentes. Les spores, recouverts d'une membrane très résistante, peuvent se propager dans le corps et échappent aux traitements. Ils ne meurent pas non plus par les régimes sans sucre. Ces formes de levures passent en mode "silencieux" et asymptomatique, et peuvent ensuite reprendre leur développement à l'arrêt des traitements ou la reprise d'une alimentation riche en sucres.

La méthode habituelle de traitement de la candidose digestive est :

- l'usage d'antifongiques chimiques par voie orale
- et/ou l'usage d'antifongiques naturels par voie orale
- un régime alimentaire très strict sans sucres ni levures
- éventuellement des antifongiques en application externe
- dans le meilleur des cas : un rééquilibrage du terrain en profondeur pour rendre le terrain non propice au développement des levures

Cependant, nous pouvons lire de très nombreux messages sur les forums français et américains de personnes qui témoignent de constantes rechutes malgré tous leurs efforts pour contrôler le candida par les traitements et le régime.

Ayant moi-même expérimenté une rechute de candidose intestinale, j'ai recherché de nouvelles pistes de traitement et de nouvelles approches.

A force de lire un peu tout et son contraire concernant le régime alimentaire, j'ai fini par demander conseil à un professionnel de la flore intestinale. J'ai été stupéfaite de ses réponses. J'ai ensuite recherché des articles pouvant corroborer ses conseils, et des pistes de traitements alternatifs à tout ce que je connaissais déjà. Je vous fais part ci-après d'une synthèse de ce que j'ai pu comprendre à ce jour, sachant que les découvertes continuent de progresser.

- vouloir simplement **"tuer le candida"** avec de fortes doses d'antifongiques est un peu comme jouer à la roulette russe : cela peut marcher, mais cela peut aussi provoquer une rémission temporaire suivie d'une reprise souvent plus virulente et plus résistante de la propagation des levures.

- vouloir "**affamer le candida**" par un régime très strict sans sucre ni levure amène une rémission, mais ne peut amener une guérison et peut même parfois aggraver la situation.
- Car les levures du candida ne se nourrissent pas seulement directement de nos aliments, elles **se nourrissent avant tout des déchets cellulaires relargués par notre organisme**. Elles s'attaquent à nos propres cellules. Par conséquent, ôter leur source de nourriture et les attaquer de front va pousser le champignon à s'enfoncer plus profondément dans le corps pour chercher sa nourriture plus loin, à l'abri des antifongiques. La candidose intestinale peut alors devenir une candidose viscérale profonde touchant n'importe quel organe (y compris la sphère cardiaque). Sur un terrain gravement immunodéprimé, on peut avoir se développer une candidose invasive qui nécessite une hospitalisation d'urgence.
- les **spores** du candida **peuvent pénétrer les organes** en profondeur et s'y cacher, puis ressortir ensuite (il y a des points communs avec les bactéries de Lyme).
- les **spores** du candida sont revêtus d'une membrane qui les protègent des antifongiques et du système immunitaire. Par contre sous cette forme ils ne donnent pas de symptômes. C'est une forme dormante de la levure qui peut ensuite reprendre une forme active.
- **les principaux agents de contrôle des levures pathogènes sont : le système immunitaire ainsi que les bonnes bactéries de notre microbiote intestinal et cutané.** En plus d'amener dans le corps des antifongiques qui vont tuer les mauvaises levures (mais aussi malheureusement les bonnes bactéries), **LA CLE de réussite du traitement est de soutenir ces formidables organismes qui combattent pour nous, naturellement. Certaines bactéries sont les hôtes naturels de notre organismes, d'autres peuvent être amenées de l'extérieur comme certains probiotiques.**

Les organismes qui vont lutter contre la candidose sont principalement les **BACTÉRIES LACTIQUES**, et tout particulièrement les familles des **Lactobacillus** et des **Lactococcus**. Ces bactéries lactiques fabriquent aussi les enzymes et soutiennent le système immunitaire. Voir [cet article sur le formidable rôle immunitaire des intestins](#).

- **le terrain** dans son ensemble joue un rôle essentiel, puisque les levures se nourrissent de nos déchets cellulaires et qu'elles se développent plus ou moins favorablement selon certains critères de terrain.
- le traitement de la candidose doit être personnalisé, et va aussi **dépendre du poids de la personne** : une personne en surpoids et une personne en perte importante de poids devront suivre des régimes différents.
- la candidose est très souvent accompagnée de **parasites intestinaux qu'il faudra impérativement traiter** en parallèle. Voir le document sur les parasites sur le site. Le traitement le plus simple et le plus efficace est le traitement chimique de type Fluvermal ou Combantrin (pas besoin d'ordonnance), sur 3 jours à la pleine lune. A renouveler autant que nécessaire chaque mois. Sinon à faire en traitement de fond 3 fois par an pour éviter toute réinfestation.
- la candidose peut aussi se développer en raison de la présence de **métaux lourds**. Ce sujet est complexe et ne peut être abordé ici. Vous trouverez toutes les informations utiles sur Internet en cherchant "métaux lourds et candida".

LE DIAGNOSTIC

Le plus important, comme avec Lyme, est de trouver un médecin qui connaît le problème de la candidose chronique. N'essayez pas de vous débrouiller seul, vous avez besoin d'un médecin.

Dans un premier temps vous pouvez :

- consulter les listes de symptômes présentes sur les sites sérieux sur Internet
- faire le test de la salive expliqué [ici](#) (nb: il est important de se rincer une fois la bouche avant de faire le test)

Ceci peut souvent donner un premier aperçu, mais ne peut en aucun cas servir à poser ou écarter le diagnostic.

Puis le médecin vous prescrira l'un ou l'autre ou plusieurs de ces analyses :

- une sérologie de recherche de candidose (test "Candia 5")
- une analyse de selles (étude de la flore dans un laboratoire spécialisé comme le Labo XV à Paris ou par kit de prélèvement envoyé par correspondance, ou le labo Kuate, Paris.
- une analyse d'urine (métabolites urinaires, au laboratoire Philippe Auguste à Paris ou laboratoire Barbier à Metz par exemple ; kit de prélèvement envoyé par correspondance)

On peut aussi effectuer une sérologie afin de rechercher une éventuelle allergie au candida. Dans ce cas, le problème n'est pas le sur-développement de la levure, mais la réponse inadaptée du système immunitaire contre ces levures.

Le test s'appelle : TAL (Test d'activation lymphocytaire).

Laboratoire où pratiquer le test : [ASTRALAB à Limoges](#) ou à Lyon, auprès du Pr Cozon, immunologiste à l'hôpital Edouard Herriot.

ARTICLES et SITES

- [Club Equilibre Naturel](#) (avec le test simple de la salive, à faire chez soi)
- [Article "Dysbiose intestinale et candidose"](#)
- [Contrôler le candida naturellement](#)
- [Article Belle Santé](#)
- [Article candida-albicans.fr](#)
- [Et ci c'était une candidose ? \(Amessi\)](#)
- [Naturebiosante – la-candidose](#)
- [Lien acnée / candidose + approche globale de traitement de la candidose](#)
- [Yeastinfectionadvisor.com](#)

Tous ces sites et articles préconisent généralement l'approche classique : antifongiques naturels et régime alimentaire sans sucre ni levure, qui peut parfois marcher mais peut aussi se montrer insuffisante.

[Article en anglais permettant de comprendre la résistance du candida](#) :

→ explications très claires sur le candida qui pénètre les organes et qui permettent de comprendre les rechutes après arrêt du régime "classique" d'éviction total des sucres et levures et traitement antifongique.

Deux articles en français : [article 1](#) – [article 2](#)

→ à lire pour l'information uniquement. **Je ne fais pas de publicité pour le produit** que je ne connais pas du tout. Je pense que c'est le même produit que l'on trouve [ici](#), c'est à dire un produit chimique.

TRAITEMENT

Le secret pour contrôler le Candida Albicans sur le long terme est de simultanément :

- 1- Affaiblir et détruire le Candida en utilisant des antifongiques naturels (ou antifongiques chimiques de façon ponctuelle, suivis d'antifongiques naturels), sur une courte période.
- 2- Modifier son régime alimentaire afin de ne pas nourrir le candida, sans pour autant supprimer tous les sucres (garder les sucres lents à IG très faible). Adopter un régime alimentaire sain.
- 3- Nourrir les bonnes bactéries intestinales, apporter de nouvelles souches de bonnes bactéries (probiotiques) et surtout des bactéries lactiques (par la nourriture principalement mais on peut aussi en prendre en compléments alimentaires), ainsi que des levures qui combattent le candida comme *saccharomyces boulardii*. Prendre soin des intestins pour que les bonnes bactéries puissent s'implanter.
- 4- Favoriser la réparation des tissus abîmés (comme la muqueuse du système digestif).
- 5- Soutenir le système immunitaire (cela se fait cependant principalement grâce au soin des intestins, mais on peut aussi prendre d'autres remèdes qui vont aider).
- 6- Aider l'organisme (et notamment le foie) à éliminer les toxines du Candida. En effet les levures mortes contiennent des toxines pouvant provoquer des réactions Herxheimer (comme lors du traitement de la maladie de Lyme), c'est à dire à une aggravation temporaire de certains symptômes et/ou l'apparition temporaire de nouveaux symptômes. Il faut donc aider le corps à éliminer les débris des levures mortes et les toxines.
- 7- Traiter et rééquilibrer le terrain dans son ensemble (y compris les parasites et dans certains cas les métaux lourds) afin de rendre le corps inhospitalier pour les levures et pathogènes, et encourager tous les processus naturels de notre métabolisme et le renouvellement de la flore intestinale.

LES ANTI-FONGIQUES NATURELS et les PROBIOTIQUES

Il est préférable de combinaison et d'alterner les antifongiques.

Voir les liens des "articles et sites", et voir ci-dessous quelques exemples.

**Les cures d'antifongiques sont à prendre de préférence :
5 jours par semaine, pendant 3 semaines.**

Renouveler après une pause d'une semaine, pendant laquelle il faut continuer de prendre probiotiques et prébiotiques + levure saccharomyce boulardii si possible (voir plus bas).

Ces remèdes doivent être pris accompagné d'un traitement de drainage et détoxification pour éliminer les levures morte. Voir le document "Drainage et détoxification" sur le site.

LES ANTIFONGIQUES NATURELS

Il faut **combinaison au moins 2 ou 3 anti-fongiques naturels**, et **alterner au fil des mois**.

Exemple : Azeol AF + Lapacho + huile essentielle de citron pendant 3 mois
puis Candida Cleanse + EPP + huile essentielle de citron pendant 3 mois
etc.

• AZEOL AF du laboratoire Pilèje

Gélules contenant des huiles essentielles, en pharmacie.

2 gélules matin, midi et soir, 5 jours par semaine, pendant 3 semaines. Commencer par 2 gélules par jour puis augmenter jusqu'à 6 par jour en fonction de vos réactions (si vous supportez bien, passer directement à 6 par jour).

• CANDIDA CLEANSE (de la marque "Rainbow Light")

Excellent remède très complet et efficace pour le traitement de la candidose.

[Candida Cleanse de Rainbow Light](#) sur le site iHerb. Nb : existe en flacons de 120 gélules.

2018 : le produit n'est plus fabriqué ! Je copie ici la formule si cela peut aider :

Biotine	50 mcg	17%
Candida Cleanse Mélange ciblé (équivalent à 1,136 mg de poudre d'herbes) Noyer noir [écales vertes] extrait 4: 1, sulfate de berbérine [de l'épine-vinette indienne], Pau D'Arco [écorce interne] Extrait d'ail, pamplemousse [graine] extrait 24: 1	314 mg	*
Mélange digestif 4: 1 extraits de plantes (équivalent à 592 mg de poudre de fines herbes) Gingembre [rhizome] Cannelle [écorce], Gentiane [racine], Fenouil [graine]	148 mg	*
ProbioActive (Bacillus coagulans)	250 000 000 CFU	*

Protéase	5 500 HUT	*
Lipase	40 FIP	*
Cellulase	2 000 CU	*
Complexe apaisant et nourrissant 4: 1 extraits de plantes	127 mg	*
(équivalent à 358 mg de poudre d'herbes) Bladderwrack [herbe], Ortie [dessus], Guimauve [racine], Spiruline organique		

• CANDEX

Voir le produit [sur le site du fabricant](#).

Acheter **Candex** et lire les commentaires sur le site iHerb (voir ci-dessus).

Nb : existe en flacons de 120 gélules.

Ce remède seul ne convient pas, il faut le prendre avec un autre antifongique de type huiles essentielles ou plantes.

• L'EXTRAIT DE PÉPINS DE PAMPLEMOUSSE

Le plus connu des remèdes naturels anti-bactériens et anti-fongiques. Comme pour tous les remèdes, il faut veiller à prendre un produit de haute qualité, garanti sans benzéthonium ni pesticides ni aucun autre ajout. Il y a de nombreux articles sur Internet.

Voir [cet article](#) - marques de qualité : [notre-sante.ch](#) ou Bio Grapex, La vie naturelle, Citro Plus 800, Bio Citrucid (attention contient de l'alcool).

• COMPLEXE D'HUILES ESSENTIELLES DYNAMISÉ "3D"

Parafongi du laboratoire PhytoFrance, qui est aussi le fabricant du Bio Citrucid.

• HUILE ESSENTIELLE D'ORIGAN (Origanum vulgare ou Origanum Compactum) :

L'huile d'origan a de [nombreuses propriétés](#). **L'huile essentielle d'origan contient de puissants antifongiques et antibactériens**. Elle doit être prise en capsules (si possible gastro-résistantes). Jamais pure en bouche ! Demander conseil à votre praticien de santé, en herboristerie ou auprès d'un pharmacien formé aux huiles essentielles. N'utilisez que des huiles essentielles de très haute qualité, HEBBD-Chémotypées, issue de l'agriculture biologique ou plantes sauvages. On trouve en pharmacie ou sur le net les **OLEOCAPS n°1** de Pranarôm à l'huile essentielle d'origan.

• L'HUILE ESSENTIELLE DE CITRON (Citrus Limonum) : voir [cet article](#).

• HUILE ESSENTIELLE DE MANUKA (Leptospermum scoparium) : voir [cet article](#).

• AUTRES HUILES ESSENTIELLES :

Cannelle (Cinnamomum verum ou Cinnamomum zeylanicum), Girofle (Syzygium aromaticum), Tee-Tree (Melaleuca alternifolia), Ravinstara (cinnamomum camphora), Laurier Noble (Laurus nobilis), etc... sur conseil d'un aromathérapeute, ou médecin ou pharmacien formé aux huiles essentielles.

• L'AIL FRAIS :

Ail frais en capsules. Exemples : "[Ail'actif](#)" de Nutrixéal, ou "Ail extra-fort" de Bakanasan.

L'ail lyophilisé en poudre (en gélules) n'a aucune efficacité contre le candida.

L'ail est très efficace contre les levures en général, mais c'est aussi un [puissant antibiotique naturel](#) efficace contre les bactéries pathogènes. Il favorise aussi la neutralisation et l'élimination des toxines, permet d'[éliminer les biofilms](#), et a de [nombreuses propriétés](#).

Attention : certaines personnes ne supportent pas l'ail en raison de la présence importante de constituants soufrés. Si on ne supporte pas, il ne faut pas insister.

• LA PROPOLIS

La [propolis](#) possède une action anti-fongique, anti-bactérienne et anti-virale. Elle est active sur le Candida albicans. Elle aide à la réparation des tissus. Elle peut être prise pure, en goutte. Commencer par de petites doses.

• LE LAPACHO (Pau d'Arco)

[Voir cet article.](#)

Vous pouvez acheter le Lapacho en pharmacie ou en boutique bio aux rayons thé et tisanes, sous forme d'écorce à faire en décoction (ébullition pendant 5 mn – puis infuser 15mn).

Sinon en boutique de compléments alimentaires ou sur Internet.

On en trouve en [gouttes - concentré sans alcool](#) sur le site iHerb.

• [Voir les autres remèdes anti-fongiques sur le site iHerb](#) : [CLIQUER ICI](#)

LES PROBIOTIQUES

• PROBIOTIQUES LACTIBIANE CANDISIS de Pilèje

Il s'appelle maintenant LACTIBIANE CND 10M (c'est à dire "10 milliards"), en pharmacie.

Prendre 2 à 3 gélules par jour. Cette souche probiotique est de haute qualité : *"répond aux critères d'efficacité : survie et résistance tout au long du tube digestif et adhésion aux cellules intestinales"*

On peut compléter ou alterner avec d'autres probiotiques de chez Pilèje ou autres marques de qualité.

• BIOTIC P10 du laboratoire Aragan

[Présentation du produit – Où acheter ?](#)

Ce probiotique est hautement dosé (50 milliards) et contient des souches très intéressantes pour restaurer une bonne microflore intestinale : les *Lactobacillus* et *Bifidobacterium*, souches ici référencées. Il existe aussi des formules moins dosées P7.

Notez que la présence de [streptococcus thermophilus](#) permet de faire des yaourts maison. Voir recette sur le site (page "[Se soigner](#)").

• LA LEVURE SACCHAROMYCES BOULARDII

Présentation de cette levure [sur wikipedia](#). Elle est commercialisée en pharmacie sous le nom "Ultra-levure", malheureusement contenant des excipients et additifs pouvant poser problème.

On en trouve sur des sites de produits naturels français et [sur le site iHerb](#).

Il n'y a malheureusement pas beaucoup d'article en français, si ce n'est [cet article sur un site de vente](#) mais on trouve le produit moins cher ailleurs.

• LES PROBIOTIQUES "EM" ou "Micro organismes efficaces"

Les EM chassent les pathogènes tout en rééquilibrant le terrain. Ils contiennent 80 souches de micro-organismes bénéfiques à l'organisme. [Plus d'infos](#).

Achat : [sur cardereshop](#) site spécialisé dans les traitements de la maladie de Lyme.

Voici quelques articles en anglais :

[Article sur le site "Power of probiotics"](#)

Publications scientifiques :

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19732158> : *The antagonistic effect of Saccharomyces boulardii on Candida albicans filamentation, adhesion and biofilm formation.*

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17885943> : *Saccharomyces boulardii decreases inflammation and intestinal colonization by Candida albicans in a mouse model of chemically-induced colitis.*

• SECURIL du laboratoire Yalacta

[Lien 1](#) – [lien 2](#) – [lien 3](#).

Probiotique permettant de régénérer notre propre flore intestinale.

• LACTOSPORE ® (Bacillus Coagulans)

[Site officiel en anglais](#) – Site pour achat : [Bulk Powders](#)

• LE PROBIOTIQUE "BACILLUS LATEROSPORUS souche B.O.D." :

Voir : [article 1](#)

Acheter sur le site iHerb : [Bacillus Laterosporus souche BOD](#).

REMÈDES SPÉCIFIQUES

- [BioFaze enzymes for yeast](#)
- [Cleanse candida de Solaray](#)
- [Equilibre Candida de Biophenix](#)
- [Chlorophyllin de Biophenix](#)
- [Candida support programs](#)
- [Divers enzymes pour détruire les biofilms](#)
- [Liste de divers remèdes anti-fongiques](#)
- [Probiotiques spécifiques](#)

AUTRE REMÈDES EFFICACES

• L'ACIDE CAPRYLIQUE :

L'acide caprylique est recommandé par Leon Chaitow et Simon Martin dans son livre [Vaincre la candidose](#).

L'acide caprylique est un acide gras naturellement présent dans la noix de coco, le lait maternel et l'huile de palme. **La noix de coco** est un remède de choix pour accompagner la lutte contre la candida albicans et tout type d'infection fongique : noix de coco en paillette, lait de coco, huile de coco extra-vierge...

L'acide caprylique doit être pris si possible sous forme de capsules gastro-résistantes pour parvenir jusqu'au intestins, et être absorbé par le bas des intestins. S'il est pris sous forme liquide, il sera absorbé par le haut des intestins et sera donc moins efficace. L'acide caprylique a la même forme que les acides gras produits par la flore intestinale saine, et qui sont un facteur majeur de contrôle du Candida par l'organisme.

L'acide caprylique est recommandé à la place d'antifongiques médicamenteux comme la Nystatine, qui est elle produite à partir de levures. Des recherches menées à l'Université de Médecine de Washington montrent d'ailleurs que lorsque le traitement de Nystatine est stoppé, il y a encore plus de colonies de Candida en développement qu'auparavant. L'acide caprylique n'entraîne pas ce genre d'effet rebond lorsqu'on arrête le traitement une fois que le Candida est sous contrôle.

L'acide caprylique peut être combiné avec des prébiotiques naturels (extrait de fibres d'acacia).
Exemple : [remède du laboratoire Nutrixéal](#).

• LA BERBÉRINE :

La [berbérine](#) est une substance produite par certains végétaux. Elle a des propriétés antifongiques et antibactériennes à large spectre. Elle a également un effet anti-inflammatoire. L'action de la berbérine contre le Candida est plus puissante que la plupart des antifongiques naturels.

Les études « Antimicrobial activity of Berberine Sulfate », 1982 et « Berberine sulfate : antimicrobial activity, bioassay and mode of action », 1969, ont montré que **la berbérine désactivait non seulement le Candida-albicans, mais aussi 10 autres espèces de levures**. La berbérine empêche le sur-développement du Candida notamment après la prise d'antibiotiques, et favorise le repeuplement des intestins par des bactéries "amies". La berbérine renforce aussi le système immunitaire et s'attaque en même temps directement aux bactéries, virus, protozoaires et autres levures.

• LE JUS D'ALOÉ VERA :

- Attention il faut choisir du jus d'Aloé Vera de haute qualité, sans additif.
- Ne pas utiliser l'Aloé Vera si vous souffrez d'un manque d'acidité gastrique.

En plus d'avoir une action antifongique, l'Aloé Vera favorise la bonne santé de la flore intestinale. Il peut aussi être utilisé localement : il a le même effet sur les infections bactériennes ou les mycoses de la peau.

• LE CURCUMA :

Le curcuma a de très [nombreuses propriétés](#), parmi lesquelles la lutte efficace contre le Candida albicans. Il favorise aussi l'accroissement de la population des bonnes bactéries et levures (qui luttent contre le candida).

Si le curcuma vous provoque des troubles digestifs, c'est qu'il agit. Diminuer les doses mais tâcher d'en prendre chaque jour sur le long terme. Vous verrez la différence.

Meilleure forme pour prendre le curcuma : EPS (extrait de plantes standardisé), en pharmacie.

On peut aussi prendre en teinture mère mais il y a le problème de l'alcool, et c'est beaucoup moins concentré et moins efficace. On peut aussi le prendre en poudre pure, dans de l'eau chaude ou tiède avec un filet d'huile. Mais c'est très loin de pouvoir égaler les propriétés sous forme d'EPS.

• ACIDE UNDÉCYLÉNIQUE :

[Formule SF722 du laboratoire Thorne Research.](#)

LES ANTI-FONGIQUES CHIMIQUES

Voir [cet article](#).

Le **FLUCONAZOLE** (à des doses et durée spécifiques sur prescription médicale) est un anti-fongique pour la candidose systémique. Ce médicament passe dans le sang (contrairement au Fungizone). **Il semble aussi agir de façon positive pour le traitement des neuroborrélioses et amener des améliorations notables chez beaucoup de personnes.** Voir [cet article](#).

Si un traitement antifongique chimique doit être donné, le Fluconazole est donc le traitement à privilégier.

LE RÉGIME ALIMENTAIRE

Les alliés du candida-albicans sont les sucres, mais aussi et surtout tous les aliments industriels qui vont produire plus de déchets cellulaires. Il faudra donc éliminer la consommation de ces produits. Les sucres rapides doivent également être éliminés pendant les premières semaines de traitement.

Il faut par contre **conserver les sucres lents à IG très faible, et certains aliments fermentés naturellement et traditionnellement.** En effet, les bons ferments de ces aliments vont venir remplacer le candida tué par le traitement, tout comme les probiotiques viennent remplacer les bactéries pathogènes tuées par le traitement. C'est le seul moyen de rééquilibrer la flore, sans quoi les traitements, même très efficaces, seront toujours suivis de rechutes.

Il ne faut pas confondre [bons ferments qui sont bénéfiques pour la santé](#), et [moisissures](#) !

CONSERVATION DES ALIMENTS

Les aliments doivent être frais, si possible bio et ne jamais traîner hors du réfrigérateur. **Le réfrigérateur doit être maintenu à une température entre 1° et 4°C .**

Beaucoup de foyers ont des réfrigérateurs qui sont à des température plus élevées, qui permettent le développement des levures pathogènes. On peut surveiller cela en plaçant un thermomètre spécial dans le frigo (ça ne coûte pas cher).

L'idéal est d'investir dans des **boîtes qui gardent les aliments "sous vide"** grâce à un système de pompe. On en trouve à des prix tout à fait abordables maintenant.

REPAS DE BASE

Je vous invite à consulter le document "L'Alimentation" sur le site, page "[Se soigner](#)", qui correspond au régime pour la maladie de Lyme mais qui convient pour la candidose. Cependant la candidose demande une éviction plus stricte des sucres rapides en début de traitement. Il faut par exemple supprimer les fruits et les légumes très sucrés (betteraves, carottes cuites), pendant une à plusieurs semaines.

Notez que les infos données sur le net ou par les diététiciens divergent parfois de façon étonnantes, et que chaque cas est unique en fonction de son terrain.

Je transmets ici les conseils issus de plusieurs lectures croisées et des conseils d'un spécialiste de la flore intestinale.

LES ALIMENTS A SUPPRIMER OU DIMINUER

- Supprimer au début tous les sucres rapides y compris les fruits et fruits secs ainsi que les légumes sucrés (carottes cuites, betteraves cuites,...). Réintroduire par la suite, par petites quantités.
- Supprimer tous les produits de boulangerie
- Supprimer tous les glucides (céréales) et aliments contenant des **glucides à IG élevé**, pendant au moins 1 mois.
Garder les glucides à IG faible (c'est essentiel pour éviter les formes résistantes du candida, voir explication en début de ce document),
- Supprimer les conserves, les produits contenant des moisissures (même très peu), les plats tout prêts.
- Supprimer les huiles et margarines végétales, ne garder que l'huile d'olive en quantité modérée.
- Ne jamais manger de fruits seuls sur un estomac vide (contrairement à ce qui est préconisé pour les bien-portants)

LES ALIMENTS DE BASES AUTORISÉS

- légumes verts ou blancs,
- légumineuses (sans excès)
- viande blanche,
- riz basmati complet (lavé/frotté puis rincé, puis cuit à grande eau salée puis rincé et refroidi avant d'être réchauffé à la poêle) ou céréales à IG faible (toujours refroidis – réchauffés car cela fait chuter l'IG)
- farine ou produits à base de sarrasin
- œufs (jaune surtout),
- tous les produits issus de la noix de coco, amandes, noisettes
- les aliments fermentés naturellement et traditionnellement
- le vinaigre NON pasteurisé et NON filtré (vinaigre Uberti à "L'eau Vive")
- le Tamari, le Miso

En plus des aliments de base, consommer des **aliments contenant des bactéries lactiques ou de bonnes levures** comme par exemple :

- Yaourts maison nature avec du lait BIO – voir recette sur le site, page "[Se soigner](#)"
- Fromages de type Comté ou Emmenthal ou Gruyère, ou tout autre fromage affiné avec des bactéries lactiques
- Jambon cru affiné
- Saumon fumé BIO (sans excès à cause du problème des métaux lourds)
- Choucroute, ou choucroute lacto fermentée
- Aliments lacto-fermentés
- Boissons lacto-fermentées
-

Voir détail dans le document "L'Alimentation".

Exemples de repas :

→ Matin : repas salé avec légumes et riz complet bio ou œufs bio ou poulet grillé.

Ou bien : bouillie maison

Farine de sarrasin + farine de noix de coco + noix de coco en paillette dans un peu de lait de coco + eau de source : réchauffer pour faire une bouillie dans laquelle on peut ajouter : huile de coco, yaourt maison, citron bio congelé râpé, gingembre congelé râpé, racine de curcuma congelée râpée, un peu de xylitol, purée d'amande, purée de noisette, amande en poudre, graines de courges (grillées – préparer une bonne quantité à garder dans un pot), etc.....

On peut ajouter certains remèdes en poudre ou certains "super aliments" comme la poudre de Moringa, le pollen frais, etc.....

On peut aussi ajouter un peu de fruit frais (sauf au début du traitement).

Ou bien : smoothie maison

légumes crus + morceaux de citron frais ou congelé avec la peau + gingembre congelé râpé + un tronçon de racine de curcuma congelée + yaourt maison + avocat,

On peut ajouter amandes, graines de courges grillées, graines de lin,

On peut ajouter la bouillie maison, l'huile de coco, les remèdes en poudres, les super aliments.....

Ou bien : Galettes "Pain de fleurs" au sarrasin, avec purée amande ou de noisette, ou beurre cru, avec un thé vert ou rouge.

Ou bien : galettes fait maison à la poêle, à base de farine de coco + farine de sarrasin + eau + œufs.

→ Midi : avocat, salade verte, crudités ou lentilles vertes en salade + viande blanche ou œufs + légumes. Pain des fleurs, beurre cru. Yaourt maison.

→ Soir : légumes cuits dans le bouillons + riz complet ou légumineuses. Pain des fleurs.

Pour remplacer le sucre, en usage modéré : on peu utiliser le **Xylitol** (sucre de bouleau) qui a l'incroyable propriété de tuer le candida-albicans. Voir [cette étude](#). *Attention* : le Xylitol est toxique pour les chiens (le paquet ne doit pas être accessible).

Pour manger du bon chocolat sans se faire mal au foie : [le cacao cru](#). Voir le site [Rrraw.fr](#). Pour un bon chocolat chaud : râper du chocolat cru et ajouter du xylitol dans du lait de coco par exemple. Réchauffer à feux doux.

Pour remplacer le pain :

- galettes 100% sarrasin "Pain des fleurs" (attention les autres marques ajoutent du riz blanc), en quantité modérée car les galettes soufflées ont un IG élevé.

- galettes fait maison avec farine de sarrasin + farine de pois chiche + eau + huile et sel. On peut ajouter du curcuma. Préparer à l'avance le mélange pour deux jours, à garder au réfrigérateur. On peut faire de petites galettes moelleuses à la poêle.

RÉPARER LA MUQUEUSE INTESTINALE

Il est indispensable de réparer les dommages causés à la muqueuse intestinale (porosité).

• EPS de Réglisse et EPS de Curcuma

Les EPS (extrait de plantes standardisé) sont des produits de haute qualité, dont la teneur en principes actifs est garantie. Ils s'achètent en pharmacie, avec ou sans ordonnance. On peut aussi en trouver sur Internet (site : <https://www.soin-et-nature.com/fr/>).

Les EPS de réglisse et curcuma pris conjointement (on peut se faire faire un mélange 50/50, plus pratique que d'avoir deux flacons) est vraiment la panacée pour réparer la muqueuse intestinale, apaiser l'inflammation, créer un environnement sain pour le renouvellement de la bonne flore.

Consulter le médecin pour savoir si ce remède est adapté pour vous.

• Acide butyrique

L'acide-butyrique est donné aux USA pour les maladies inflammatoires des intestins (maladie de Crohn, colite ulcéreuse, [syndrome du colon irritable](#), ...). Il agit de façon favorable pour la guérison des parois intestinales inflammées, poreuses, abîmées et pour rééquilibrer la flore intestinale (surtout [au niveau du colon](#)). Il doit être pris de préférence sous forme "gastro-résistantes".

Acheter [l'acide butyrique](#) et lire les commentaires sur le site iHerb.

• N-acetyl-glucosamine (NAG)

Utilisé par l'organisme comme matière première pour la reconstruction des tissus abîmés. En outre, il facilite l'adhésion des bactéries amies aux intestins, et limite la capacité du candida-albicans à y adhérer.

• Huile de son de riz

Contient du "gamma-oryzanol", une substance qui facilite la guérison des tissus.

• Chlorophylle

C'est l'arme utilisée par les plantes pour lutter contre les champignons et les moisissures qui tentent de les coloniser. Cette propriété a été reconnue chez l'humain. Ses propriétés antioxydantes permettent de moduler les inflammations de la muqueuse provoquées par l'attaque des candida albicans. La chlorophylle permet de favoriser la cicatrisation des microlésions de la muqueuse intestinale causées par la forme pathogène du Candida. Ces lésions peuvent d'ailleurs être à l'origine d'intolérances alimentaires, de migraines et autres troubles sérieux de santé.

Il est préférable de commencer par des doses très faibles, et augmenter progressivement et lentement. Ceci afin d'éviter une forte réaction Herxheimer. Il faut donc ouvrir les gélules et ne prendre qu'une petite quantité de poudre dans de l'eau.

Complexes avec de la chlorophylle de qualité (chlorophylle magnésienne *sans* cuivre) :

- [Chlorophyllea](#) de Nutrixeal
- [Quantaphylle](#) de Phytoquant
- [Chlorophyllin](#) de Biophenix
- [Chlorophyllum](#) de Sofibio

• **Psyllium blond** (à ne pas confondre avec les graines de psyllium noir)

Pour assainir la muqueuse intestinale en cas de constipation, diverticulose, côlon irritable, diarrhées, hémorroïdes...

Pour survivre à l'intérieur du côlon, les levures produisent des toxines qui peuvent causer diverses réactions allergiques. Le psyllium absorbe ces toxines, apaise les tissus enflammés et promeut le développement de bactéries amies du côlon.

A noter : les patients atteints de candidose doivent absolument éviter la constipation. Toute matière stationnant trop longtemps dans le côlon constitue un terrain de prédilection pour le développement des Candida.

Il est important de prendre beaucoup de fibre, et le psyllium blond est le meilleur moyen de réduire le temps de transit.

• **L-glutamine**

Voir [cet article](#). Cet acide aminé a de nombreuses propriétés : il améliore la capacité de guérison des muqueuses intestinales abîmées, stabilise le système immunitaire, et a un effet positif sur le stress, les sautes d'humeur et la sérénité. Cependant [la L-glutamine pose problème en cas de candidose](#) car le candida peut métaboliser l'acide aminé en glutamate qui a haute dose est toxique pour les cellules nerveuses.

RENFORCEMENT DU SYSTÈME IMMUNITAIRE

Le sujet ne peut être abordé ici dans son ensemble. Voici juste quelques points clé :

• **Vitamine C – acide L ascorbique**

C'est la base indispensable. Il est conseillé de prendre 1 à 3 grammes de vitamine C par jour. On peut monter progressivement à 6 grammes si on en ressent le besoin et qu'aucun effet désagréable ne survient.

La vitamine C est essentielle au bon fonctionnement du système immunitaire. Le corps ne stocke pas la vitamine C et a donc besoin d'apports constants de ce nutriment.

Dans des circonstances de stress ou d'infection, votre organisme peut avoir besoin de beaucoup plus de vitamine C. Il faut moduler les apports en fonction des besoins (en surveillant les réactions du corps). Pas de risque de surdosage car le corps élimine le trop plein.

Prendre de l'acide L ascorbique pur de qualité. Très bon rapport qualité / prix sur le site [VITCNAT](#).

• **Vitamine D**

Elle joue un rôle essentiel pour le système immunitaire.

Il est souhaitable de faire contrôler son taux de vitamine D par analyse de sang avant de se supplémenter, quoi que la majorité de la population occidentale soit maintenant en carence.

Choisir de la vitamine D naturelle, en **dose quotidienne sur le long terme** (2500 UI / jour, peut être augmenté à 5000 UI en début de cure).

Éviter la Vitamine D de synthèse dont les excipients sont très toxiques, et éviter les mega-doses en ampoules (10 000 UI à 200 000 UI !) qui induisent un effet-retour de baisse de la vitamine D. [Voir ce graphique](#) très parlant.

Nb : l'Uvestérol pour enfants est à proscrire, c'est un véritable poison. Voir [cet article](#). Il a été [suspendu après le décès de nourrissons](#).

▪ ZINC

→ il faut impérativement faire contrôler son taux de zinc par analyse de sang avant de se supplémenter.

Si les analyses montre une carence ou un taux en limite basse, on peut se supplémenter avec du gluconate de zinc par exemple.

▪ COLOSTRUM

Un excellent remède pour soutenir le système immunitaire.

On en trouve à un prix tout à fait raisonnable sur le site iHerb, en [capsules](#), ou en [poudre](#).

▪ PLANTES et CHAMPIGNONS ADAPTOGENES

Idéales pour soutenir et équilibrer le système immunitaire. Voir [article 1](#) et [article 2](#).

Reishi, Maitake, Shiitake, Chaga,

Schisandra, Rhodiola, Ashwaganda, Éleuthérocoque, Ginseng rouge de Corée,

ELIMINATION DES TOXINES

Plus la candidose est installée depuis longtemps, plus il faudra avancer doucement dans les traitements. Cette démarche doit être vue comme un marathon et non comme un sprint.

Tous les conseils sur l'élimination des toxines sont donnés dans les documents "Le drainage et la détoxification" et "Les réactions Herxheimer", sur le site à la page "[Se soigner](#)".

Avertissement

Aucun des conseils donnés ici ne fait office de prescription médicale.

Ces conseils sont donnés dans un esprit de partage et d'entraide par une personne elle-même atteinte par la maladie de Lyme et partageant son expérience, mais n'ayant aucun diplôme de médecine ou de naturopathie.

TOUT TRAITEMENT DOIT ÊTRE ADAPTÉ A CHACUN SELON SA PATHOLOGIE ET SON TERRAIN, ET SUR LES CONSEILS DE SON MÉDECIN.

