

# Que manger CONTRE LA CANDIDOSE ?

**À l'heure de passer à table, mieux vaut nourrir son organisme que sa candidose. Ce mois-ci, découvrez le B.A-BA de l'assiette que déteste le *candida albicans*...**

**T**out commence par une colonisation, une guerre pour un territoire. Ce peut être le vagin (candidose vaginale), l'intestin (candidose intestinale), la peau (candidose cutanée), la bouche (candidose buccale), mais, à chaque fois, c'est le même scénario. Le *candida*, une levure parfaitement inoffensive, coule des jours heureux sur et dans notre corps. Tant que l'environnement ne lui est pas spécialement favorable, il reste discret et ne pose aucun problème. Il est «maté» par les autres levures et microbes avec lesquels il partage son habitat. Mais dès que ses «proches» (et néanmoins concurrents) perdent

du terrain, par exemple à la faveur d'un traitement antibiotique (qui détruit les bactéries mais pas les levures !) ou d'un excès de sucre local (diabète), il prend très vite ses aises et se développe à une vitesse foudroyante. Il devient alors un champignon très difficile à renvoyer à ses pénates initiaux. C'est pourtant ce qu'il faut parvenir à faire, coûte que coûte. Plutôt que de chercher à l'éradiquer, ce qui est totalement vain, il est crucial de rééquilibrer l'écosystème afin que le *candida* retrouve la place qu'il n'aurait jamais dû quitter.

Suite p. 34





## LES BONS RÉFLEXES ALIMENTAIRES

### VOS AMIS



- **Les probiotiques** : ces «gentilles» bactéries, au cœur de votre protection, se trouvent dans certains produits laitiers (lait fermenté, yaourt à l'acidophilus si mycoses vaginales, au bifidus si ballonnements), mais évitez d'en consommer plus d'un par jour et choisissez-les exclusivement nature. Augmentez votre «ration» de probiotiques en misant sur d'autres aliments : choucroute et tous les légumes ayant subi une fermentation lactique (voir les recettes de Laurence Wittner, pages 39 et 40) : navets, cornichons, courgettes, carottes, haricots verts, petits oignons, bettes, radis...



- **Les prébiotiques** («super fibres») soutiennent les probiotiques et sont favorables à la santé du tube digestif : ail, artichaut, asperge, banane, chicorée, ciboulette, échalote, froment, oignon, orge, poireau, pissenlit, salsifis, seigle, soja, tomate, topinambour.

- À chaque repas, consommez des **légumes frais**, crus et cuits. Sans modération !
- **L'ail** s'oppose au développement des champignons responsables de candidoses.
- Certaines **herbes et épices** assainissent l'intestin : curcuma, fenouil, fenugrec, gingembre.
- **Les céréales complètes** (riz, pâtes, pain, farine) sont préférables aux raffinées, car leur index glycémique est plus bas (= moins de sucre, pour résumer).

- **Le quinoa et les légumes secs** (lentilles, haricots, pois cassés...) sont à préférer aux céréales, car leur index glycémique est très bas.



- Terminez le repas avec un **thé vert ou une infusion** (sans sucre ni miel). Si vraiment une petite douceur vous manque, optez pour du chocolat noir amer (faible en sucre).



- **Viandes et poissons bio**, afin d'éviter les résidus d'antibiotiques.



### VOS ENNEMIS

- **Le sucre**. Le *candida* est comparé par les spécialistes à un «petit morceau de sucre vivant». Il se nourrit quasi exclusivement de ça ! Méfiez-vous même du sucre des fruits, particulièrement de celui des agrumes.
- **L'alcool**. Il favorise la multiplication des levures. Objectif «zéro alcool».
- Les aliments à **index glycémique élevé** (pain blanc, farine blanche, pomme de terre au four, riz blanc, sucre et sucres – même jus de fruits), qui risquent d'augmenter le taux de sucre dans le sang, donc de créer un environnement favorable au *candida*.
- **Les brioches et viennoiseries**, qui ont «gonflé» grâce aux levures.
- **Les fruits séchés**, qui cumulent les inconvénients : du sucre +, souvent, des micro-levures (stockage inadapté).



## Être plus malin qu'une levure...

La candidose est une infection parasitaire, généralement provoquée par la levure *candida albicans*, même si d'autres *candidas* (*tropicalis*, *parapsilosis*...) peuvent parfois s'en mêler. Elle se développe généralement à la suite d'une baisse des défenses immunitaires (SIDA par exemple) ou lorsque les conditions lui sont favorables. Les symptômes peuvent être multiples et plus ou moins en rapport avec le site colonisé : démangeaisons vaginales, troubles digestifs divers (alternance de constipation et de diarrhées, colites, remontées acides, ballonnements, démangeaisons anales), muguet (bouche), mycoses aux ongles, plaques sur la peau, teint brouillé, mais aussi fatigue persistante et inexpliquée, sommeil de mauvaise qualité, pulsions pour les aliments sucrés (fringales de sucre) et/ou l'alcool, aggravation des allergies (rhume des foins, asthme, réaction aux aliments...) et de la spasmophilie, troubles de l'humeur, irritabilité, peurs inexpliquées (ceci est dû au fait que le champignon transforme les sucres en alcool), cystites à répétition, douleurs articulaires chroniques, démangeaisons du cuir chevelu + perte de cheveux consécutive, eczéma... La liste est interminable car le *candida* s'octroie une alimentation 3 étoiles en prélevant sur votre propre ration, vous privant au passage de nutriments importants pour le fonctionnement quotidien du corps. En plus, il possède des récepteurs sur lesquels se fixent nos hormones, ce qui peut sérieusement nous désorganiser. Enfin, il se développe et il se déplace, migrant de l'intérieur (intestin) vers l'extérieur (peau, muqueuse) : il se sent chez nous, chez lui ! Ce qui explique qu'en cas de candidose, il est possible que tout semble déréglé...

Si l'alimentation ne peut provoquer à elle seule une candidose (il y a toujours un facteur associé), elle peut en revanche l'aggraver, l'entretenir, la rendre chronique. Ou au contraire l'atténuer, affamer le champignon..., mais attention, il peut alors sécréter jusqu'à 35 substances toxiques ! Il faut trouver un équilibre délicat pour forcer le *candida* à capituler. Ne sous-estimez jamais ses capacités de nuisance, ni de défense !

## Prévenir plutôt que guérir

Ce grand classique s'applique tout spécialement à la candidose, nettement plus facile à prévenir qu'à soigner. Un épisode une fois de temps à autre, pas de problème, c'est un «accident» et le corps parvient à reprendre le dessus. Mais lorsque la candidose devient

chronique, une véritable guerre des tranchées s'engage entre vous et votre *candida*. Vous en viendrez à bout, mais il faut vous armer de patience. Soyez plus malin que lui : si vous devez prendre des médicaments (voir encadré ci-contre), que vous êtes diabétique ou pré-diabétique, que vous sentez une période de fatigue pointer, faites une cure de probiotiques adaptés. Avec ces gentilles bactéries à avaler (en quantité bien supérieure dans les compléments alimentaires que dans l'alimentation), c'est exactement comme si vous fournissiez un contingent de soldats «anti-candidose» au cœur de votre intestin. Or, c'est là que tout se passe, le siège de l'immunité, le point de départ d'une éventuelle candidose. Des symptômes sur la peau ou dans la bouche, par exemple, sont toujours secondaires à une candidose digestive. Autrement dit : il faut s'attacher avant tout à assainir et traiter l'intestin plutôt que s'acharner à essayer de soigner «ailleurs», y compris avec des crèmes et autres traitements locaux forcément insuffisants. Et, bien sûr, au jour le jour, adoptez notre assiette anti-candidose.

Anne Dufour

## LE CANDIDA ADORE...

- l'humidité (c'est une levure !)
- la chaleur, la transpiration, le manque d'air
- une mauvaise hygiène (insuffisante ou excessive)
- les antibiotiques (ces médicaments tuent les mauvaises bactéries, mais aussi, sans distinction, les «bonnes», qui empêchent en temps normal le développement des candidoses)
- beaucoup d'autres traitements qui perturbent l'écosystème du corps : chimiothérapie, corticoïdes, médicaments qui assèchent la bouche, anti-acides pour l'estomac, immunosuppresseurs, pilule...
- la fatigue
- la grossesse
- le diabète
- le surpoids
- une mauvaise qualité des sucs digestifs (digestion lente, remontées acides, ulcère, estomac insuffisamment acide...).