

Joelle Jay

NATUROPATHE • KINÉSIOLOGUE

EST-CE LA FAUTE DE
**CANDIDA
ALBICANS?**

Un champignon
qui s'attaque à
votre santé

ÉDITIONS
LASEMAINE

PREMIÈRE PARTIE

Chapitre 1

Historique

Certains problèmes causés par *Candida albicans* sont connus depuis l'Antiquité. Hippocrate, le père de la médecine, en parlait déjà 400 ans avant Jésus-Christ. Il signalait la présence de *Candida* comme étant la cause du « muguet », maladie des muqueuses qui apparaissait surtout dans la bouche des nouveau-nés, et responsable de problèmes intestinaux et cutanés.

Par contre, il aura fallu longtemps pour comprendre comment procédait *Candida albicans* pour envahir les tissus de l'organisme et causer de très nombreux malaises. C'est en 1849 que le Dr Wilkinson, gynécologue américain, a décrit le rôle de *Candida albicans* dans certaines infections vaginales. Il fut le premier à reconnaître que ce champignon pouvait être à l'origine de très nombreux symptômes.

Plus près de nous, au cours des années 1970, le Dr C. Orian Truss, un allergologue américain, liait lui aussi *Candida albicans* à une grande diversité de pathologies communes. Il démontra notamment la capacité étonnante de *Candida albicans* à imiter les symptômes de nombreuses pathologies. Ce qui expliquait la grande diversité des symptômes couramment observés chez les victimes de *Candida*.

En 1971, ce fut au tour d'un chercheur japonais, K. Iwata, de publier les résultats d'une série de travaux sur les toxines générées

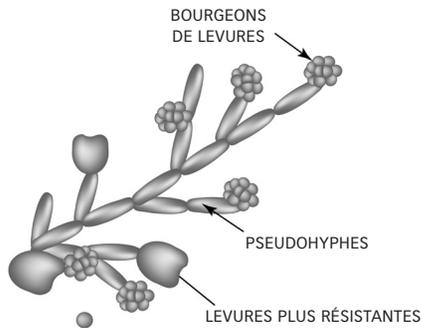
par *Candida albicans*. Certaines d'entre elles pouvaient constituer des menaces extrêmement dangereuses pour le bon fonctionnement de l'organisme en général.

Au cours des trois dernières décennies, on a vu se multiplier les témoignages et les observations dans la communauté médicale pointant la faiblesse du système immunitaire comme porte d'entrée de *Candida albicans*. Bon nombre de pathologies et de symptômes réagissaient positivement à l'administration de médicaments antifongiques, mais après un premier recul de *Candida albicans*, celui-ci revenait en force.

Dans un article paru en 1983 dans le *New England Journal of Medicine*, le D^r E.W. Rosenberg, de l'Université du Tennessee, rapportait lui aussi une amélioration temporaire à la fois du psoriasis et de l'inflammation du conduit intestinal chez des patients touchés par un problème de candidose et ayant reçu un traitement antifongique. Le D^r Rosenberg admettait alors qu'il y avait nécessité, pour des résultats plus durables, de renforcer le système immunitaire et de faire une réflexion sérieuse sur la dégradation de nos habitudes alimentaires et de notre mode de vie. Consommant systématiquement des aliments hypertransformés, nous recourons en plus à des antibiotiques et autres médicaments qui favorisent le surpeuplement de *Candida* et le développement de candidose aux dépens des bactéries amies. Plus que jamais, dans cet article, le D^r Rosenberg plaidait pour le renforcement des défenses naturelles dans les traitements qu'il appliquait à ses patients.

Chapitre 2

Qu'est-ce que *Candida albicans* ?



Structure en croissance de *Candida albicans*.

Il existe plus d'une centaine d'espèces de *Candida* et seulement six variétés sont reconnues comme nuisibles à la santé humaine. C'est la levure *Candida albicans* qui prédomine et qui est la plus connue pour causer un éventail de problèmes de santé.

Cette levure se multiplie dans les endroits chauds, humides et sombres. Ses endroits privilégiés sont, entre autres, la peau, la bouche, l'oreille externe, les organes génitaux et le système digestif, *Candida albicans* y formant des colonies dont l'activité demeure souvent imperceptible.

Mais lors d'un déséquilibre entre bactéries et levures, c'est la plus abondante des levures qui mène le bal – souvent *Candida albicans* –, car il est l'un des champignons les plus opportunistes et les plus envahissants, et dont les symptômes sont les plus virulents.

Pourquoi tolérer *Candida albicans* s'il est dangereux ?

Même s'il s'agit du plus dangereux champignon de sa famille, ce n'est pas la présence de *Candida albicans* que l'on doit remettre en question, mais plutôt l'état de santé de son hôte (l'humain) qui a adopté un mode de vie qui mène à la fatigue et à l'usure des défenses immunitaires naturelles.

De plus, il est inévitable que de telles levures s'introduisent à l'intérieur de notre corps, car un grand nombre d'aliments en contiennent et en facilitent le développement. Normalement, on ne doit pas s'inquiéter de la présence de *Candida albicans* car, faisant partie de la flore microbienne normale de l'être humain, cette levure se retrouvera dans un milieu déjà peuplé par certaines bactéries avec lesquelles il lui faudra composer. Cette association normale entre levures et bactéries s'appelle la « flore microbienne » ou le « microbiote ». Cette flore tapisse les muqueuses de notre appareil digestif, respiratoire, urinaire et génital, et son activité est bénéfique.

Notre microbiote héberge environ 100 000 milliards de micro-organismes (dont 400 espèces de bactéries) voués à notre bien-être. Il s'agit d'un milieu extrêmement complexe aux interactions fragiles.

La nourriture et la reproduction de *Candida albicans*

Dans ce milieu très diversifié, on distingue les levures, entre autres, par la façon singulière dont elles se nourrissent en procédant à une fermentation des sucres en l'absence d'air (fermentation anaérobie), avec dégagement de gaz carbonique et fermentation d'alcool. Se gavant principalement de sucre, *Candida albicans* se sentira bien à son aise de se reproduire dans un environnement

saturé en sucres. Avec une alimentation saine de l'hôte et dans un milieu digestif colonisé adéquatement par de bonnes bactéries, la multiplication des levures se ferait alors au ralenti.

Une membrane protectrice

Mais pour comprendre un peu plus ce qui distingue *Candida albicans*, examinons un aspect unique de son anatomie. *Candida albicans* possède une membrane protectrice qui peut se modifier. Cette membrane devient, selon le cas, une porte d'entrée ou une porte de sortie. Elle permet des échanges avec le monde extérieur, par exemple pour se nourrir. Par sa membrane, le champignon laisse s'échapper dans le milieu environnant des enzymes et autres substances puissantes capables de dégrader et de décomposer les matières organiques les plus résistantes à proximité. Quand le besoin s'en fait sentir, sa membrane peut se modifier de nouveau, de façon à laisser filtrer vers l'intérieur les éléments nutritifs décomposés. En somme, la digestion des champignons se fait à l'extérieur de leur organisme et seuls les éléments nutritifs nécessaires sont ensuite récupérés à l'intérieur. Aussi dira-t-on des champignons qu'ils se nourrissent avec un estomac externe.

Cette membrane essentielle à la survie de *Candida albicans* est également une barrière très efficace contre les antibiotiques. *Candida albicans* cohabite avec les bonnes bactéries, qui, elles, ne profitent pas d'une telle membrane. Pour cette raison, quand il y a utilisation d'un traitement aux antibiotiques, ce sont les bactéries qui sont détruites, tandis que la membrane cellulaire de *Candida albicans* lui permet non seulement de résister aux antibiotiques, mais d'en profiter pour proliférer aussitôt que le terrain se libère. La membrane cellulaire caractéristique du champignon sert aussi à protéger son noyau et le cytoplasme (substance gélatineuse qui entoure le noyau cellulaire).

La forme mycélienne



Le mycélium sous le microscope.

Sous une forme mycélienne, *Candida albicans* peut coloniser rapidement un hôte en développant un réseau plus ou moins dense de filaments appelés les «hyphes». Cette forme de filaments en réseau est typique des champignons et s'appelle le «mycélium», d'où le terme de «forme mycélienne».

On peut se représenter le mycélium comme de minuscules corridors interreliés qui progressent par leur extrémité. Dans ces corridors, le cytoplasme de la cellule peut se déplacer plus ou moins librement. Tous ces filaments sont des extensions d'une seule et même membrane cellulaire. Un champignon unicellulaire peut ainsi accroître sa portée de plusieurs centimètres.

Le champignon est alors entouré d'un réseau de filaments blanchâtres de plus en plus ramifiés avec le temps et qui s'accrochent aux tissus des muqueuses en y faisant pénétrer ses filaments jusqu'à en percer la membrane.

Table des matières

Introduction – <i>Candida albicans</i>, un signal d’alarme	9
---	----------

PREMIÈRE PARTIE

Chapitre 1 – Historique	11
--	-----------

Chapitre 2 – Qu’est-ce que <i>Candida albicans</i>?	13
--	-----------

Pourquoi tolérer <i>Candida albicans</i> s’il est dangereux?	14
--	----

La nourriture et la reproduction de <i>Candida albicans</i>	14
---	----

Une membrane protectrice.	15
-----------------------------------	----

La forme mycélienne	16
-------------------------------	----

La candidose, synonyme d’empoisonnement.	17
--	----

Un envahisseur très résistant	18
---	----

Le biofilm	18
----------------------	----

Chapitre 3 – Les facteurs propices à la croissance de <i>Candida</i>	20
---	-----------

Le sucre	20
--------------------	----

Les synonymes du sucre.	22
---------------------------------	----

Les antibiotiques	22
-----------------------------	----

Les anti-inflammatoires du type corticoïdes	23
---	----

Les anovulants et les changements hormonaux.	24
--	----

Le stress	24
---------------------	----

Les polluants environnementaux.	24
---	----

Les champs électromagnétiques.	25
--	----

Chapitre 4 – Les symptômes générés par <i>Candida albicans</i>: une vue d'ensemble	27
Liste des symptômes attribuables à <i>Candida albicans</i>	28
Le test du verre d'eau	32
La réaction de Herxheimer.....	33
Le <i>Metei-Sho</i>	34
Les symptômes neurologiques	35

DEUXIÈME PARTIE

Chapitre 5 – Un prénettoyage avant de commencer la lutte anti-<i>Candida</i>	37
Jus détox	38
Comment faire le jus détox	38
Fibre détox	39
Comment faire la fibre détox.....	39
Solutions de rechange au sucre	39
Stévia.....	39
Xylitol	40
Érythritol	40
Édulcorant avec fruit des moines	41

Chapitre 6 – Contrôler <i>Candida</i> en trois étapes: affamer, détruire et rebâtir	42
Première étape: Affamer la levure.....	42
Le sucre blanc	42
Les effets du sucre sur le corps.....	43
La résistance à l'insuline	44
Le sucre et le microbiote	45
La dépendance au sucre	45
Le sucre et les fringales	46
Le glucose-fructose	47
Les faux sucres.....	48
Pour remplacer le sucre	49
Le blé.....	50
Le gluten, c'est quoi?	52
Les lectines: le gluten n'est plus le seul coupable	53
Les fructanes: dernière info sur le blé.....	54
La maladie cœliaque	54
Que signifie l'appellation FODMAP?	55

Les produits laitiers d'origine animale	56
La caséine	57
Le lactose	57
D'autres trucs pour affamer <i>Candida albicans</i>	58
Diminuer sa consommation de viande	59
Cuire les protéines animales	60
Privilégier les protéines de provenance végétale	61
Cuire certains végétaux	62
Éviter les aliments préparés industriellement	64
Les aliments à consommer	64
Le jeûne séquentiel	64
À l'eau, tout le monde!	65
Avoir une hydratation suffisante	66
Améliorer la qualité de votre eau	66
Éviter les bouteilles de plastique	68
Deuxième étape : Détruire la levure	68
Solutions naturelles pour éliminer la candidose	68
Lail	68
L'huile d'origan	69
La feuille d'olivier	70
L'extrait de pépins de pamplemousse	70
L'acide caprylique	70
La bentonite	70
Le charbon végétal activé	71
L'eau d'argent colloïdal	72
Le noyer noir	73
L'huile de mélaleuque	74
Le pau d'arco	74
Troisième étape : Rebâtir la flore microbienne	75
Comment rebâtir la flore microbienne avec des probiotiques	76
Le rôle des bonnes bactéries	76
Les ennemis des bonnes bactéries	77
Les prébiotiques pour nourrir les probiotiques	78
Les fibres ne sont pas toutes des prébiotiques!	78
Les effets des fibres	79
Quelques fibres prébiotiques à connaître	79
La bouche, là où tout commence	82
La flore buccale	82
La mastication	83

La digestion avec et sans <i>Candida albicans</i>	84
Les enzymes pour tout broyer	86
Les enzymes digestives	87
Les enzymes contenues dans les aliments crus	87
Les enzymes végétales	88
Les enzymes métaboliques	90
Le fonctionnement du foie	90
Les symptômes d'un foie congestionné	92
Les compléments alimentaires pour aider le foie	93
Vaincre le stress	96
Les glandes surrénales: régulatrices du stress	96
Les symptômes d'une surrénale épuisée	98
Les intestins et l'impact du stress	99
Des moyens efficaces pour diminuer le stress	100
L'exercice physique	107
L'état d'esprit qui favorise la guérison	108
Les endorphines et les neurotransmetteurs	108
Les émotions positives	109
Quatre incontournables dans la lutte à <i>Candida</i>	110
Chapitre 7 – Les bienfaits de manger santé	117
L'agriculture biologique	117
L'élevage biologique	118
Les additifs, les agents de conservation et les colorants	119
Manger mieux après un programme anti- <i>Candida</i> ?	120
Conclusion	121
Annexes	123
Annexe 1 – Questionnaire d'auto-évaluation	123
Section A – Historique de votre santé	123
Section B – Principaux symptômes pouvant vous affecter	124
Section C – Autres symptômes associés à <i>Candida albicans</i>	125
Évaluez vos résultats – Sections A, B et C	127
Annexe 2 – Recettes anti- <i>Candida</i>	128
Annexe 3 – Aliments à consommer – Aliments à éviter	143
Remerciements	153