

Les candidoses : que faire en naturopathie ?



Ce sujet d'article fait suite au précédent sur les « parasitoses » car les signes et les causes sont bien souvent communs.

Epidémiologie : vaste sujet à polémique quand on sait qu'il existe plus de 35 espèces de candida, notamment le fameux *Candida albicans* qui est à l'origine des fameuses candidoses c'est-à-dire une infection causée par des champignons, parasites végétales.

Il est à noter que ce champignon fait physiologiquement partie de notre flore intestinale, c'est-à-dire de notre microbiote intestinal, et là encore c'est sa présence en excès qui crée une dysbiose rendant la paroi de notre intestin plus perméable à différents produits, engendrant des réactions notamment de notre système immunitaire telles que les allergies, les intolérances ou encore les maladies auto-immunes.

Il existe plus de 35 espèces de candida et c'est le *Candida albicans* qui est le plus prédominant.

Ce dérèglement intestinal ne serait-il pas le résultat d'un déséquilibre acido-basique entraînant une prolifération anarchique de ce champignon ?

Reste à connaître les sources de cette acidose

Il existe plusieurs sources :

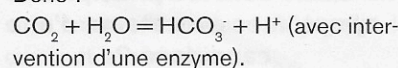
- endogènes,
- et exogènes.

Dans les conditions habituelles, l'organisme est soumis en permanence à une surcharge acide provenant de plusieurs sources :

1. 13000 à 20000 mmol de CO₂ sont produits chaque jour par le métabolisme oxydatif cellulaire. Ce CO₂ est capable sous l'action de l'anhydrase carbonique de s'hydrater en formant de l'acide carbonique = acide faible. Il est en équilibre avec le CO₂ et c'est pour cette raison que l'on parle d'acide volatil.

Dans les hématies, l'acide carbonique (pH environ 4) formé par le CO₂ (50 % du total) avec de l'eau, est dissocié en ions hydrogène H⁺ et en bicarbonates (HCO₃⁻) grâce à une enzyme présente dans les hématies : l'anhydrase carbonique.

Donc :



- Une partie des ions HCO₃⁻ et H⁺ entre en réaction avec l'oxyhémoglobine (O₂ + Hb): l'O₂ est chassé de l'oxyhémoglobine et le CO₂ le remplace = effet Bohr. La nouvelle combinaison du CO₂ avec l'hémoglobine se nomme carbaminohémoglobine ou carbhémoglobine.

Les ions H⁺ se combinent avec l'hémoglobine.

- Une autre partie des ions HCO₃⁻ se combine avec les ions potassium (K⁺), des ions positifs présents en nombre dans les globules rouges (G.R), et forment du bicarbonate de potassium ou hydrogénocarbonate de potassium.

La plus grande partie du bicarbonate formé dans les G.R repasse dans le plasma.

Dans le plasma, les principaux ions sont les ions sodium chargés + comme le K⁺ intracellulaire et des ions - comme le chlore (Cl⁻) et des bicarbonates (HCO₃⁻).

Il y a donc échange avec les ions Cl⁻ et les ions HCO₃⁻ pour équilibrer les entrées et les sorties.



Le bicarbonate ainsi sorti des hématies se lie avec les ions $+$ présents dans le plasma c'est-à-dire les ions sodium (Na^+) et forment des bicarbonates de sodium.

Ces bicarbonates de sodium plasmatiques forment la réserve alcaline et s'opposent donc ainsi à de trop grandes variations brusques du pH sanguin.

2. **40 à 60 mmol d'ions H^+ sont produits chaque jour par le catabolisme des aliments.** Ainsi la dégradation des sulfoprotéines et des phosphoprotéines aboutit à la formation d'acide sulfurique et d'acide phosphorique. L'oxydation incomplète des lipides et des glucides produit également des acides (lactique, pyruvique, cétonique, ...) dits fixes car pas en équilibre au CO_2 .

On voit donc bien que l'alimentation n'est pas la principale source d'acidose tissulaire, mais bien le métabolisme cellulaire.

Comme autre source d'acidité tissulaire, n'omettons pas également :

- L'hyperthyroïdie qui accélère les métabolismes cellulaires.

- L'absence d'oxygène (sédentarité ou excès de sport) qui interrompt le cycle de Krebs qui transforme le glucose en ATP (adénosine triphosphate) c'est-à-dire de l'énergie indispensable à toutes nos cellules.

- Le manque ou le mauvais sommeil qui ne permet pas d'éliminer le matin les acides.

- Une alimentation raffinée ou surcuite dépourvue de vitamines, oligo-éléments et enzymes produisant des acides.

Là encore et comme bon nombre de domaines, il s'agit d'un excès qui provoque une pathologie et/ou des dérèglements.

J'aime beaucoup cette phrase qui résume mes propos :

« Tout est poison, rien n'est poison, ... seule la dose compte » Paracelse.

Quels sont les principaux symptômes évocateurs d'une candidose ?

- Fatigue chronique, dépression nerveuse, perte de mémoire et de concentration, migraines, insomnies...

- Allergies diverses (alimentaires et/ou environnementales), asthmes, et infections à répétition...

- Maladies auto-immunes de toutes sortes.

- Démangeaisons anales, éruptions cutanées avec prurit, alternance diarrhée et constipation, ballonnements et gaz intestinaux, appétence pour les produits sucrés, prise de poids...

- Bruxisme (grincements des dents), démangeaisons auriculaires...

Examens à réaliser :

- Faire pratiquer une coproculture avec recherche spécifique de *Candida albicans* plus parasitologie, mycologie et bactériologie sur matières sèches (prélevées à la maison) et sur matières liquides émises (avec la prise d'un produit laxatif) dans un laboratoire spécialisé dans ce genre d'examen spécifique.

- Dosage des éosinophiles, catégories de globules blancs se colorant avec de



l'éosine et indicatifs d'une candidose et/ou parasitose.

- Il existe également un test peu scientifique mais qui semble être efficace et que l'on nomme le *salivotest* : il s'agit d'examiner un peu de salive dans un verre d'eau peu minéralisée. En cas de déséquilibre de la flore intestinale, on voit apparaître des bulles assez grosses avec des filaments visqueux tournoyants descendre au fond du verre.

Que faire en naturopathie ?

Cette réforme d'hygiène de vie est à pratiquer au minimum pendant plus de 6 mois pour avoir des résultats sur ces *Candida albicans*.

- Adapter une alimentation équilibrée, spécifique à la physiologie humaine mais aussi hypotoxique.
- Adopter une alimentation et une hygiène de vie anti acide (voir plus haut les différentes sources exogènes et endogènes d'acidité).
- Eviter tous les « sucres » raffinés (pain blanc, riz blanc, pâtes blanches,...) qui sont des éléments à index glycé-

mique important entraînant un pic insulinaire source d'addiction au « sucre » mais également les autres sources de sucres tels le miel, le sirop d'érable, les jus de fruits... et la bière !

- Eviter également le gluten compte tenu de la relation étroite entre intolérance au gluten (le seigle, avoine, blé et orge) et candidose.
- Préférer le petit épeautre et le sarrasin.
- Limiter les aliments laitiers, notamment les produits issus des laits de vaches.
- Consommer suffisamment d'aliments à fibres et à ne pas manquer de protéines animales et/ou végétales (œufs, poissons, volailles, amandes, noisettes, noix, algues, graines de sésame,...).
- Veiller à consommer au moins 3 cuillères à soupe d'huiles de première pression à froid et bio crues (acides gras essentiels).
- Favoriser la consommation de produits antifongiques tels que l'ail, oignons, échalotes,... user et abuser d'aromates sans omettre le curcuma, le paprika, le cumin et la coriandre...

- Consommer de la noix de coco, riche en acide caprylique (anti-candida).

- Drainer le foie en buvant des infusions de romarin ou encore de gentiane, de boldo, d'artichaut, fumeterre... bien entendu sans sucre ni miel... ni sucette.
- Apprendre à se détresser pour des « choses sans importance », penser à la relaxation, au yoga et à la sophrologie mais aussi aux massages relaxants.
- Exprimer par écrits ce que l'on ne peut pas exprimer verbalement (sans envoyer les écrits bien entendu à la personne concernée).
- Apprendre à respirer ventralement pour évacuer les tensions et les acides volatils.
- Prendre des bains chauds (38/39/40°C) pour transpirer et évacuer les acides propices au terrain de candidose.
- Pratiquer une activité physique de plein air pour évacuer les tensions nerveuses et musculaires et aussi pour transpirer.