



Lorsque le système immunitaire est affaibli, du fait d'une maladie, d'une antibiothérapie récente ou d'un déséquilibre du microbiote intestinal, le *Candida albicans* peut en profiter pour se développer. Cette levure, normalement inoffensive lorsqu'elle est contenue par les bactéries intestinales bénéfiques, profite d'un terrain favorable pour se multiplier et se balader dans le système digestif et parfois même au-delà.

Pour pouvoir éradiquer définitivement la mycose, les mesures hygiéno-diététiques qui suivent sont souvent préconisées.

Règle n°1 : supprimer les produits sucrés et les aliments industriels

Il faudrait limiter et, mieux, éliminer les sucres qui favorise la croissance des champignons. Donc éviter le saccharose, les sodas, les gâteaux, les aliments ultra-transformés (ou les sélectionner en faisant attention à la liste d'ingrédients, celle-ci ne doit pas contenir de sucres ajoutés sous toutes ces formes : sirop de glucose, maltodextrine, sucre inverti...).

Règle n°2 : Eviter les aliments fermentés ou contenant des levures

Il s'agit du pain, des fromages fermentés (roquefort en particulier), des pâtes à pizzas, des boissons alcoolisées (un verre de vin rouge de temps en temps est autorisé), notamment la bière, les laits fermentés, les légumes lacto-fermentés...

Règle n°3 : Bien choisir ses glucides et sa viande

Côté glucides, privilégier les légumes et les céréales sans gluten : riz, sarrasin, quinoa, millet, sorgho... Et carrément éviter le gluten si le champignon a percé les intestins pour passer dans la circulation sanguine, car un régime sans

gluten aide à rétablir l'imperméabilité de la paroi intestinale.

D'une manière générale, veiller à ne pas consommer de trop grandes quantités de glucides.

Côté viandes, il vaut mieux privilégier les viandes blanches et limiter la consommation de viande rouge à 1 à 2 fois par semaine.

Règle n°4 : Eviter les produits laitiers et le lactose

Sources de lactose, un sucre simple qui nourrit les champignons, le lait, les yaourts et autres crèmes fraîches sont à éviter. Manger du fromage de chèvre ou brebis à pâte dure reste possible, mais à raison de 2-3 portions par semaine.

Règle n°5 : se méfier des excitants

Pour que le corps puisse se défendre au mieux, il est préférable de limiter voire arrêter les excitants comme le café, le thé, l'alcool et la cigarette.

Et après ?

Les premiers résultats de cette alimentation se font sentir dans les deux premiers mois mais elle doit être poursuivie 6 à 12 mois en général.

Après, il faudra surtout continuer à limiter les produits sucrés.

Par ailleurs, les mycoses, dont fait partie la candidose, se développent plus facilement sur un terrain acide. Pour limiter leur développement, il faut veiller à alcaliniser l'alimentation (moins d'aliments d'origine animale et plus d'aliments d'origine végétale).