

Présentez-vous les
symptômes de la candidose
intestinale ?



Faites le test !!

Présentez-vous les symptômes de la candidose intestinale ?

Pour le savoir répondez à ces questions. Inscrivez une croix dans la colonne « Oui » lorsque la réponse est affirmative et additionnez les points indiqués chaque fois que vous répondez oui.

Questions	Oui	Points si oui
Avez-vous déjà pris des antibiotiques plus de deux fois dans votre vie ?		3
Prenez-vous des médicaments anti-acides et/ou de la cortisone?		2
Prenez-vous un traitement de contraception hormonale (pilule, stérilet hormonal), THS ou avez-vous déjà pris une pilule abortive ?		2
La présence de parfums, insecticides, odeurs de textiles et autres produits chimiques provoque-t-elle des allergies ?		3
Est-ce que vos malaises empirent les jours gris et humides ou dans les endroits où il y a des moisissures ?		3
Avez-vous eu le pied d'athlète (champignons sur les pieds) ou autres infections fongiques (champignons) chroniques de la peau ou des ongles ?		3
Avez-vous souffert de prostatite chronique, de vaginite, de cystites récidivantes, sensation de brûlure en urinant ou autres problèmes affectant les organes génitaux ?		3
Fatigue chronique inexplicable		3
Ressentez-vous un besoin intense de manger du sucre ?		2
Ressentez-vous un besoin intense de manger du pain ?		2
Prises de poids inexplicables		2
Impossibilité de perdre du poids		2
Troubles de la thyroïde		1
Règles douloureuses et/ou irrégularités menstruelles		1
Tensions prémenstruelles		1
Crise d'anxiété ou de larmes		1
Pieds ou mains froids et/ou frilosité		1
Tremblements ou irritabilité quand on a faim, hypoglycémies		1
Étourdissements, perte d'équilibre		1
Manque de concentration ou difficultés de mémorisation		2
Changements d'humeur fréquents		1
Maux de tête		1
Tendance à l'anémie chronique		1

Irritations ou démangeaisons chroniques de la peau	3
Indigestions ou brûlures d'estomac	2
Grandes sensibilités alimentaires ou intolérance alimentaire	2
Constipation ou diarrhée ou alternance des deux	3
Démangeaisons de l'anus	3
Bouche ou gorge sèche	1
Démangeaisons ou ulcération dans la bouche (aphtes)	2
Mauvaise haleine	1
Mauvaise odeur des pieds, du corps et du cuir chevelu	2
Congestion nasale et écoulement postnasal	2
Démangeaison nasale	2
Tendance aux maux de gorge, ganglions gonflés	1
Toux chronique, bronchite/laryngite récidivante	1
Des points devant les yeux ou une vue capricieuse	1
Les yeux qui chauffent ou qui sont larmoyants	1
Infections chroniques ou liquides, dans les oreilles	1
Maux d'oreilles ou démangeaisons récidivantes	1

Votre total :

Vous pouvez répondre au questionnaire et additionner les points de vos réponses affirmatives :

- en dessous de 20 points, test négatif.
- entre 20 et 32 points : candidose probable ou légère. Parlez-en à un professionnel de la santé.
- plus de 32 points, vous souffrez certainement de candidose chronique. Parlez-en à un professionnel de la santé.

Qu'est ce que la candidose intestinale ?

La candidose intestinale est provoquée par le développement intensif de champignons, dont le candida albicans est le plus fréquent. Cette levure fait partie de notre flore intestinale et y exerce des fonctions physiologiques. Cette levure est contrôlée par notre système immunitaire et par les bonnes bactéries de notre intestin. Lorsque notre hygiène de vie et alimentation sont déséquilibrés, notre flore se déséquilibre. Cette levure ainsi que de mauvaises bactéries peuvent alors devenir virulentes et prendre le dessus. De ce fait elles dérèglent la fonction intestinale. Cela favorise alors une digestion lente, des fringales entre les repas, une fatigue importante, une sensibilité accrue aux cystites et mycoses vaginales, un transit accéléré ou ralenti, une résistance diminuée,....

Pourquoi est-elle difficilement diagnostiquée ?

Les tests de selles classiques ne sont pas assez spécifiques et les résultats sont souvent faussement négatifs. Il existe un test spécifique et fiable qui s'appelle le test des Métabolites Organiques Urinaires ou le test MOU. Celui-ci a cependant un certain coût. Sur base des symptômes cliniques, il est déjà possible d'estimer la probabilité d'avoir une candidose intestinale chronique. En cas de doutes, le test MOU est recommandé.

Comment soigner la candidose intestinale ?

Il existe des solutions médicamenteuses et naturelles. Privilégier les actifs naturels pour commencer est cependant le plus indiqué car cela limite le risque de récurrence et de résistance médicamenteuse. L'idéal est de combiner plusieurs plantes à visée anti-fongique tout en détruisant le biofilm microbien, en protégeant la muqueuse intestinale, en soutenant les voies de métabolisation hépatique des toxines et en soutenant le système immunitaire de l'organisme. Une cure d'actifs naturels est conseillée pendant 15 jours à 3 mois min.

Voici quelques actifs naturels efficaces à visée anti-fongique, soutenus par divers travaux scientifiques, et détruisant le biofilm microbien, :

- L'Acide caprylique
- La feuille d'Olivier
- Le Lapacho
- L'Hydraste du Canada
- L'ail
- L'origan
- La Menthe poivrée
- La Cannelle de Ceylan
- Le Clou de girofle

Actifs naturels protégeant la muqueuse intestinale : Le Zinc

Actifs naturels soutenant les voies de métabolisation hépatique des toxines: la vitamine C et le Zinc

Actifs soutenant le système immunitaire dans la lutte contre la candidose intestinale :

- L'Echinacée
- La Propolis
- Le Zinc
- La Vitamine C

Où trouver ces plantes et actifs naturels à visée anti-fongique ?

Ces actifs naturels sont soit disponibles séparément ou soit associés au sein d'un même produit. Ils sont vendus en pharmacie, magasin bio spécialisé ou conseillé par votre professionnel de la santé. Demander conseil à votre conseiller en magasin bio, pharmacie ou à votre professionnel de la santé et ils vous orienteront.

Quel régime alimentaire adopter ?

En cas de candidose, il est recommandé d'éviter les sucres rapides et céréales/féculeux à IG élevé (chips, pommes de terre, riz blanc, pain,...), le vinaigre, les champignons, la levure, l'alcool, le lait, l'excès de yaourt et de fromages et parfois les fruits dans un premier temps. Il est recommandé de privilégier les légumes cuits (Régime FODMAPS), l'ail, le jus de citron, le quinoa, millet, sarrasin, riz complet, les patates douces, les protéines végétales et animales (volaille, gibier, légumineuses, œufs, poissons, graines de sésame/tournesol/courge...), les bouillons de viande/poisson maison (Régime GAPS Dr Natacha Campbell) et les huiles vierges en assaisonnement (Olive, Lin, Chanvre, Noix, Noix de coco,...).