

Candida albicans, ce champignon microscopique vous veut du mal

Chère lectrice, cher lecteur,

Nous sommes entourés de bactéries, champignons, virus, par milliards. Cette « flore » invisible prolifère plus encore dans les zones chaudes et humides de notre corps.

Des livres entiers ont été écrits sur le rôle majoritairement bénéfique de ces petits organismes, pour nous protéger, nous aider à digérer et à assimiler des vitamines, évacuer certains déchets.

Mais encore faut-il que votre « terrain » soit sain. En cas de déséquilibre, vous pouvez être envahis dans certaines zones de méchants champignons qui grattent, piquent, brûlent.

Trois femmes sur quatre en font la désagréable expérience dans leur vie avec les mycoses (champignons) vaginales, et certains hommes en ont aussi sur les parties génitales. Le phénomène est le plus courant entre 20 et 40 ans.

Il s'agit d'une infestation de *Candida albicans*, une levure, autrement dit un champignon microscopique.

Chez les femmes, la mycose déclenche une irritation douloureuse de la vulve et du vagin. On a une horrible envie de se gratter, et une sensation de brûlure lorsqu'on urine et lors des rapports sexuels. La mycose donne une très mauvaise odeur et déclenche des pertes comme du fromage blanc.

Chez les hommes, c'est aussi une sensation de brûlure, quoique moins intense, et de démangeaison sur le gland. Des plaques et petits boutons rouges apparaissent et des morceaux de peau peuvent se détacher.

On comprend que, dans un cas comme dans l'autre, il est impensable de rester dans cet état.

Deux éléments encourageants :

- Contrairement aux apparences, la mycose n'est pas contagieuse. Nous avons tous, naturellement, du *Candida albicans* sur nous, et celui-ci ne prolifère et ne provoque une mycose que lorsque votre terrain le permet. Ainsi le fait d'être en contact avec le *Candida albicans* d'une autre personne n'augmente pas votre risque d'infestation.
- La mycose se soigne très bien.

Pourquoi le *Candida albicans* s'installe

En temps normal, le *Candida albicans* est tenu en échec par les autres espèces de champignons et bactéries invisibles qui nous peuplent.

La prolifération se déclenche :

- lorsque vous mangez trop de sucre et une nourriture trop pauvre en vitamines (autrement dit de la malbouffe plutôt que des légumes et fruits frais) ;
- en cas de stress ;
- lorsqu'on se lave trop : le savon perturbe la flore.

Par ailleurs, la mycose peut être provoquée par un problème de santé plus général : diabète, déficience immunitaire (sida), traitement antibiotique prolongé qui ravage la flore bactérienne et laisse la voie libre aux champignons pathogènes, pilule contraceptive.

Hygiène : ni trop ni trop peu

Les mycoses sont plus souvent dues à un excès d'hygiène intime, qu'à un manque d'hygiène.

En effet, chaque fois qu'on se lave avec du savon, la flore bactérienne est perturbée et peut déclencher une prolifération de *Candida albicans*.

L'important est que les parties génitales restent relativement sèches et aérées, ce qui n'est pas facile avec les vêtements modernes.

Afin de stopper au plus tôt cette maladie, voici quelques mesures que vous pouvez appliquer immédiatement.

Les mycoses aiment la chaleur et l'humidité. Les sous-vêtements synthétiques, bien serrés, font leur plus grand bonheur. Choisissez donc toujours des sous-vêtements en coton à 100 %, laissant circuler l'air, et évitez les vêtements trop serrés par-dessus.

Changez tous les jours de sous-vêtements, de serviette de toilette, et n'oubliez pas de laver très régulièrement votre pyjama et votre literie, surtout si vous avez des animaux domestiques qui peuvent être porteurs de mycoses contagieuses.

Évitez de vous laver les parties génitales avec du savon. Choisissez un savon à pH neutre et, en cas d'attaque de mycoses, passez à un savon alcalin (le contraire d'acide) comme Saforelle ou Myleuca. Mieux, plutôt que d'utiliser de l'eau claire, diluez une cuillerée à soupe de bicarbonate de soude dans un demi-litre d'eau tiède pour la toilette intime pendant 5 jours maximum. Le bicarbonate de soude est très alcalin (contraire d'acide) lui aussi, ce qui bloque le développement des champignons, mais ne doit pas être utilisé sur le long terme.

Vous pouvez aussi calmer les irritations avec un gel d'aloé vera.

Utilisez le préservatif lors des relations sexuelles pour éviter de renforcer l'irritation, et lavez-vous soigneusement après les rapports. Après la toilette, séchez-vous doucement avec une serviette que vous mettrez ensuite au sale.

Soigner la mycose

Les pharmaciens savent préparer des « ovules » à mettre dans le vagin, à base d'huile essentielle de laurier noble, de palmarosa, de thym CT thujanol et de géranium rosat.

L'odeur est forte, des picotements se font sentir, mais c'est un traitement reconnu et très efficace.

Vous pouvez la coupler avec un autre mélange bien connu : huile essentielle de pépin de pamplemousse, pin sylvestre, thym et tea-tree, à mettre dans de l'huile d'amande douce et à appliquer en massage doux. À noter que le « tea-tree » est aussi appelé « melaleuca », c'est la substance végétale active que vous retrouvez dans le savon spécial « Myleuca » cité ci-dessus.

En cas de persistance, appliquez une solution d'échinacée, la même fleur qui est utilisée contre le rhume et la grippe.

Votre alimentation pendant le traitement

On veillera à réduire drastiquement la consommation de sucre et de lait de vache jusqu'à disparition de la mycose.

Mangez plus de yaourts nature (sans sucre), de la noix de coco, du lait de soja, de riz ou d'amande, du chou, des oignons et des échalotes.

En 3 à 5 jours, la mycose disparaîtra. Maintenez ensuite ces règles d'hygiène.

À votre santé ! Jean-Marc Dupuis