



## Une bonne alimentation pour lutter contre la candidose

La candidose est une infection causée par des champignons de la famille des candidas, principalement *Candida Albicans*.

Ce champignon est naturellement présent dans l'organisme et en cas d'équilibre bactérien, le système immunitaire a la capacité de tenir ce micro-organisme à distance et d'empêcher sa prolifération excessive.

Mais, dans certaines situations, le système immunitaire ne peut pas contrôler la population de *C. albicans* et elle peut proliférer de telle manière qu'elle provoque un processus infectieux.

- Alimentation trop riche en sucres simples et transformés,
- Utilisation continue de certains médicaments (antibiotiques, corticoïdes, contraceptifs...),
- Ingestion de toxines,
- Les maladies endocriniennes telles que le diabète ou l'hypothyroïdie,
- Altérations du système immunitaire,

Bien entendu, cette infection nécessite un traitement et l'élaboration d'un régime alimentaire personnalisé pour corriger ce processus.

### Que manger en cas de candidose ?

Augmenter la consommation d'aliments d'origine végétal :

- Surtout des **légumes verts** en raison de leur teneur élevée en fibres et faible en amidon. Artichaut, asperges, crucifères, concombre, céleri...
- **Fruits** : agrume, poire, pomme, myrtille, fruits rouges... Eviter ceux à forte teneur en amidon (banane) et en fructose (raisins, figes, fruits secs, jus de fruits...)

- **Graisses riches en acides gras polyinsaturés** : avocat, graines de chia, lin, sésame...
- **Aliments fermentés riches en probiotiques** : Kéfir, kimchi, thé kombucha, choucroute...
- **Protéines végétales** : légumineuses, quinoa, boulgour...
- **Polyphénols pour leur action antioxydante et anti-inflammatoire** : EVOO, huile de coco, épices comme l'origan, noix, graines, thé vert

Concernant l'alimentation d'origine **animale** :

- **Réduire la consommation de protéines et de graisses animales**
- Encourager la consommation de **poissons blancs et bleus**
- Consommez de préférence du **lait de chèvre fermenté** (kéfir, fromage ou yaourt)

**NE PAS manger en cas de candidose ?**

- Sucres rapides : confiseries, aliments transformés ou précuits, sauces, snacks, farines raffinées...
- Graisses raffinées et transformées
- Édulcorants artificiels
- Lactose
- Alcool, boissons sucrées, sodas...
- Gluten