

# TABLE DES MATIÈRES

<b>INTRODUCTION</b>	<b>10</b>
<b>Qu'est ce qu'une levure et à quoi ça sert ?</b>	<b>14</b>
<b>La grande famille des Candidas</b>	<b>16</b>
<b>Le Candida Albicans : de levure à moisissure</b>	<b>20</b>
<b>Principales infections liées au Candida</b>	<b>26</b>
<b>Les conditions favorisant le développement du Candida Albicans</b>	<b>30</b>
<b>Le microbiote intestinal et le candida</b>	<b>32</b>
<b>Perméabilité intestinale et candidoses</b>	<b>34</b>
<b>LA CANDIDOSE DIGESTIVE : UNE MALADIE MÉCONNUE</b>	<b>36</b>
<b>Candidose extra digestive : des symptômes souvent trompeurs</b>	<b>38</b>
<b>Les moyens diagnostics</b>	<b>40</b>
<b>Comment lutter contre le candida albicans</b>	<b>42</b>
<b>Le régime anti candida : il faut affamer le Candida !</b>	<b>44</b>
<b>Evolution et suivi</b>	<b>46</b>

# Introduction

Que ce soit sur la peau ou sur nos muqueuses, le « candida albicans » fait parti intégrante de notre organisme. Cette levure vit en symbiose dans notre corps, sans pour autant induire de pathologies gênantes. Il s'agit d'un échange de bon procédé, notre organisme et plus précisément notre intestin, offre au candida, « gîte et couvert », en échange de quoi, ce dernier intervient dans le recyclage de nos déchets organiques, fournissant ainsi du carburant à nos cellules.

Nous savons que nous pouvons développer à n'importe qu'elle période de notre existence des mycoses aussi bien sur la peau, les ongles ou les muqueuses ( vagin, bouche...), mais des manifestations bien différentes peuvent aussi provenir du Candida Albicans.

Des troubles digestifs, comme les brûlures gastriques, les ballonnements, la constipation ou la diarrhée, des douleurs articulaires, une faiblesse musculaire, des troubles cérébraux, tels que la dépression, les troubles de la mémoire, la perte de concentration, l'irritabilité, les maux de tête, une fatigue excessive, de l'urticaire, du psoriasis, des démangeaisons inexplicées, des phénomènes ORL, de la toux, des rhinites à répétition, des allergies, des intolérances alimentaires, une prise de poids inexplicée, des pulsions sucrées et j'en oublie certainement, peuvent aussi être liée à une prolifération de ce champignon.

La première question à se poser c'est : Pourquoi prolifèrent-ils ? A cette question il est difficile de

## AVERTISSEMENT

Les informations contenues dans ce livre ne peuvent pas remplacer un avis autorisé. Avant toute automédication, consultez un médecin ou un pharmacien qualifié.

# Qu'est-ce qu'une levure et à quoi ça sert ?

**La levure est un champignon microscopique, unicellulaire, de forme ovoïde ou sphérique. Il s'agit d'un micro organisme vivant.**

**Tout comme les cellules de l'homme, les levures sont vivantes et naturelles. Elles peuvent se développer avec ou sans présence d'air.**

## Un véritable organisme vivant

Sous son aspect inerte, ce bloc de levure est constitué d'une multitude d'organismes vivants, appelés scientifiquement « micro-organismes ». La cellule de levure a la forme d'un œuf et n'est visible qu'au microscope. En effet, sa taille ne dépasse pas les 6 à 8 millièmes de millimètres. À noter qu'un cube de 1 cm de côté pèse environ 1g et renferme, à lui seul 10 milliards de cellules vivantes de levure. Il existe plusieurs espèces de levure mais la plus connue s'appelle *Saccharomyces cerevisiae*.

Toutefois, il existe beaucoup d'autres genres de levures. Etymologiquement « saccharo » vient de sucre, « Myces » de champignon et « cerevisiae » signifie « brasserie » en latin.

Plus communément, les *saccharomyces cerevisiae* sont appelées « levures de bière » et « levures de boulangerie » mais elles peuvent également prendre le nom de « levure bourgeon », de par leur mode de reproduction. La levure fait souvent penser au monde de la boulangerie. Pourtant, en sélectionnant les souches et en développant des techniques de multiplication, la levure trouve de multiples autres applications et ce dans diverses activités telles que l'agroalimentaire, les arômes, la pharmacie, la santé animale, etc.

## Composition d'une cellule de levure

La levure se compose :

- d'une couche externe de mannoprotéines, associés à des glucanes
- d'une couche interne de glucanes associés à de la chitine
- d'une membrane cytoplasmique riche en complexes protéiques.

Ce sont des organismes eucaryotes (organisme contenant un noyau avec son propre ADN et un cytoplasme) contenant 16 chromosomes linéaires.

### Comment se développent les levures ?

#### • Sans air

En anaérobiose (absence d'air), le sucre est en grande partie transformé en alcool au détriment de l'énergie libérée. C'est le cas de la panification. La levure ne trouve plus d'oxygène. Le sucre fourni par la farine est transformé en alcool (évaporeré à la cuisson) et en gaz carbonique, témoins du processus métabolique de la fermentation.

#### Fermentation alcoolique

Type de métabolisme permettant à la cellule d'acquérir de l'énergie par transformation du glucose en éthanol et dioxyde de carbone

Chez le boulanger, la levée de la pâte résulte de cette production de gaz carbonique. Là encore, de l'énergie est libérée, mais en faible quantité, suffisamment pour vivre mais pas pour se multiplier.

#### • Avec air

En aérobose (en présence d'air), les levures respirent et se multiplient abondamment, sans formation d'alcool. Le sucre dont elles se nourrissent est transformé en gaz carbonique et en eau. Ce phénomène s'accompagne d'une libération importante d'énergie qui leur permet de croître et de se multiplier par bourgeonnement. Lorsque

### Les spores

une spore<sup>[1]</sup> (grec ancien σπορά, « ensemencement, semence »)<sup>[1]</sup> est une cellule ou un organe de multiplication végétative. Elle constitue une des étapes du cycle de vie de nombreuses plantes, algues, fungi, voire de certains protozoaires. Les spores peuvent donner naissance à un nouvel individu sans fécondation.

Certaines spores, notamment celles de bactéries ou de champignons, présentent des caractéristiques remarquables de résistance : elles peuvent survivre pendant de longues périodes, même dans des conditions défavorables, et permettre ainsi la dispersion de l'espèce, parfois à une grande distance de son point d'origine, ou longtemps après la disparition du « parent ».