

# Mycose digestive : d'où vient-elle et comment la soulager ?

Publié le 30/04/2021

2 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



*La mycose digestive - ou candidose intestinale - est un trouble causé par la présence excessive de champignons pathogènes dans le tube digestif. Ces champignons sont appelés "candida albicans". Ils peuvent coloniser tout le tube digestif, de la bouche à l'anus. D'où vient la mycose digestive ? Comment la soulager de manière naturelle ? Nous vous aidons à y voir plus clair.*

## Le candida albicans, qu'est-ce que c'est ?

Le candida albicans est un champignon de type levure, naturellement présent dans l'organisme. Il fait partie des micro-organismes qui peuplent le [microbiote intestinal](#) (ou flore intestinale). A l'état normal, il nous protège des infections et participe plus globalement au nettoyage de notre intestin.

Lorsque le microbiote intestinal subit un déséquilibre, le candida albicans peut se développer de manière excessive dans le tube digestif et libérer des toxines. La prise répétitive de certains médicaments comme les antibiotiques, ainsi qu'une alimentation trop riche en sucres raffinés, peuvent être à l'origine de ce désagrément.

Découvrez notre gamme de [compléments alimentaires dédiés au confort intestinal](#).



Trio Myconat

91% of 100

[\(116\)](#)

## Mycose digestive : les signes

Les signes de la mycose digestive sont nombreux. Il est important de savoir qu'il faut généralement présenter plusieurs symptômes pour avoir une mycose digestive. Si vous avez des doutes, rien de tel que d'en parler avec votre médecin pour établir un diagnostic précis.

Parmi les symptômes les plus fréquents : des troubles digestifs chroniques tels que des inconforts abdominaux, des aigreurs d'estomac, des ballonnements, des constipations, des diarrhées ou encore, la sensation d'être rassasié dès les premières bouchées.

[Une fatigue chronique](#) peut également attirer l'attention. Au même titre que certains troubles génito-urinaires comme un prurit anal, des mycoses urinaires ou encore des infections vaginales à répétition.

Enfin, la mycose digestive peut aussi avoir un impact sur le système nerveux. Cela peut se traduire par des difficultés de concentration, des troubles du sommeil voire de l'irritabilité et des changements d'humeur fréquents. Heureusement, des solutions naturelles existent pour lutter efficacement contre ces symptômes et prévenir la candidose intestinale.

## 3 solutions naturelles pour soulager une mycose digestive

### • Adopter une alimentation équilibrée

Pour de nombreux scientifiques, l'alimentation moderne et industrielle tient une certaine responsabilité dans l'apparition de la candidose intestinale. En adoptant quelques bons réflexes dans l'assiette, il est possible de s'en prémunir, voire de la guérir. Ainsi, mieux vaut éviter les sucres raffinés qui favorisent la croissance des champignons. Le pain, les fromages fermentés ou encore les boissons alcoolisées contiennent beaucoup de levure et de moisissures. A ce titre, il est préférable de s'en passer aussi. D'autres aliments, au contraire, sont de véritables alliés ! A commencer par l'ail et l'oignon, deux aromates réputés pour leurs vertus anti-candida.

### • Opter pour les compléments alimentaires

Certains compléments alimentaires regroupent les ingrédients nécessaires à notre organisme pour se défendre des champignons pathogènes. C'est le cas de [MYCONAT](#), qui se dote d'un complexe synergique à base d'huile de noix de coco, d'extraits de plantes, de propolis, d'huiles essentielles, de vitamines et de minéraux. Grâce à cette association unique d'actifs, il assure le maintien de l'équilibre microbien dans l'intestin et la défense contre les micro-organismes indésirables.

### • Rétablir une flore intestinale saine

La mycose digestive surgit quand la flore intestinale est perturbée. Il est donc essentiel de rééquilibrer cette flore pour empêcher l'apparition de l'affection ou sa récurrence. En parallèle d'une consommation de probiotiques naturels, la prise de compléments alimentaires formulés à base de souches probiotiques et de levures comme [BACTIVIT ÉQUILIBRE](#), aide le microbiote intestinal à retrouver son équilibre.

Des solutions simples et naturelles qui contribuent à une bonne qualité de vie !

[# Gamme de compléments alimentaires pour le confort intestinal# Gamme de compléments alimentaires pour l'équilibre du microbiote](#)

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

## Ces articles pourraient vous intéresser



1.

Catégorie Digestion et transit ,

### **Digestion : comment fonctionne notre appareil digestif ?**

14/11/2020

2 minutes de lecture

La digestion, un long processus qui commence dès la mastication. Comment définir les troubles digestifs et faciliter la digestion.

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie Probiotiques et microbiote ,

### **Dysbiose intestinale (microbiote), quelles sont les causes de ce déséquilibre ?**

01/11/2020

2 minutes de lecture

Le microbiote, un équilibre essentiel pour l'organisme. Quelles sont les causes d'une dysbiose et comment rétablir l'équilibre ?

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Probiotiques et microbiote ,

### **Flore intestinale, comment favoriser son équilibre ?**

19/10/2018

2 minutes de lecture

Le microbiote intestinal est une source importante du bien être et il est donc important de favoriser son équilibre,

par exemple grâce à un complément alimentaire digestion.

[Lire la suite](#)