

Que manger en cas de candidose digestive ?

Publié le 12/07/2022

2 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

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



A l'état normal, la levure *Candida albicans* est naturellement présente dans le tube digestif. Quand elle prolifère de manière excessive, elle est à l'origine d'une mycose appelée candidose. Parmi les causes possibles de ce dérèglement : une alimentation non adaptée. Le point sur les réflexes alimentaires à avoir pour réduire l'impact d'une candidose intestinale.

Notre organisme héberge de très nombreux micro-organismes, bactéries, champignons, levures. S'ils sont correctement régulés, leur présence ne pose aucun souci. En revanche, quand certains facteurs perturbent leur équilibre, ils font naître des troubles. Plusieurs causes peuvent expliquer une prolifération anormale de *Candida albicans* dans le tube digestif, notamment un déséquilibre ou [dysbiose du microbiote intestinal](#) et de mauvaises habitudes alimentaires. Adapter son alimentation est donc primordial pour limiter les mycoses digestives.

Quels aliments éviter en cas de candidose digestive ?

La première étape est d'affamer la levure responsable, afin de stopper sa multiplication. De quoi se nourrit le *Candida albicans* ? De sucre ! Principalement les sucres simples retrouvés dans le sucre en poudre ou en morceaux, la cassonade, le miel, le sirop d'érable, les confitures, les pâtes à tartinées, le chocolat, les sodas et jus de fruit. Les produits industriels tels que biscuits, gâteaux, bonbons, pâtisseries et viennoiseries sont également très riches en sucres simples et raffinés. Mieux vaut mettre tous ces aliments de côté le temps de soulager votre mycose intestinale.

Il est aussi conseillé de surveiller les levures alimentaires, qui sont elles-mêmes des micro-organismes vivants et pourraient accentuer le déséquilibre présent dans votre tube digestif. Parmi les aliments qui contiennent des levures, ou en ont requis pour leur fabrication, on retrouve les produits de boulangerie, les fromages, l'alcool, les charcuteries.

Si vous êtes affecté par une candidose du tube digestif, ces mesures alimentaires pourraient ne pas être suffisantes pour réguler le *Candida albicans*. Le laboratoire Lescuyer a mis au point le **complément alimentaire MYCONAT** dans le but de **réduire la présence de levures et de champignons dans le cadre d'une mycose**. Ses actifs de haute qualité aident à éliminer les micro-organismes indésirables et à renforcer le système immunitaire.



Myconat
91% of 100
(116)

Aide à éliminer les champignons indésirables

[En savoir plus](#)

Quels aliments privilégier en cas de candidose digestive ?

Tous ceux qui sont bénéfiques pour rééquilibrer votre flore intestinale ! Les **aliments riches en prébiotiques** sont très utiles car ce sont des substances dont se nourrissent les bonnes bactéries. Ils favorisent leur croissance et les aident à reprendre le dessus sur les micro-organismes néfastes. Cuisiner vos plats à l'huile de coco, en y ajoutant un peu d'ail et d'oignon est le combo parfait pour augmenter vos apports en prébiotiques. Les aliments riches en fibres en contiennent aussi beaucoup. C'est le cas des fruits et légumes frais, des céréales complètes, des graines de chia, des noix du Brésil...

En plus de donner un coup de pouce aux bonnes bactéries déjà présentes dans vos intestins, il peut être utile d'en adjoindre de nouvelles. Le but est d'apporter des souches de bactéries « amies ». Ce sont les fameux **probiotiques**, qui se retrouvent dans les yaourts sous la forme de ferments lactiques. Les probiotiques en gélules, comme le **BACTIVIT EQUILIBRE**, apportent un soutien supplémentaire efficace. Ce complément alimentaire contribue à [rétablir un bon équilibre du microbiote intestinal](#) grâce à des souches probiotiques documentées et hautement dosées.

Quelques conseils alimentaires supplémentaires à suivre...

La levure *Candida albicans* a tendance à proliférer de manière anormale sur un terrain plutôt acide. Maintenir l'équilibre acido-basique du corps est un moyen de se prémunir contre de nombreux problèmes de santé, tout particulièrement contre les mycoses du tube digestif. Les principaux aliments acidifiants sont les farines et sucres raffinés, ainsi que les produits d'origine animale (viandes, produits laitiers, œufs). Parmi les aliments alcalinisants, on peut citer les fruits, les légumes, les oléagineux, les épices... Si vous souffrez d'une candidose, entamer un processus d'alcalinisation de votre organisme est important. [La bonne proportion pour une alimentation équilibrée ? 70 % d'aliments alcalinisants et 30 % d'acidifiants.](#)

Les levures de la famille des *Candida* se développeraient davantage en présence de certaines molécules chimiques, tels que les pesticides, additifs et conservateurs. En perturbant le métabolisme, ils peuvent faire le lit des mycoses. Préférez les aliments issus de l'agriculture biologique et cuisinez à partir de produits bruts plutôt que de produits transformés.

Si vous décidez de modifier vos habitudes alimentaires, il est recommandé de procéder par étapes plutôt que de faire subir à votre flore des changements brutaux. Laissez-lui le temps de s'adapter progressivement, ce qui évitera les déséquilibres. Vous pouvez accompagner votre transition avec des compléments de probiotiques, jusqu'à ce que votre microbiote soit habitué à votre nouveau régime alimentaire.

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

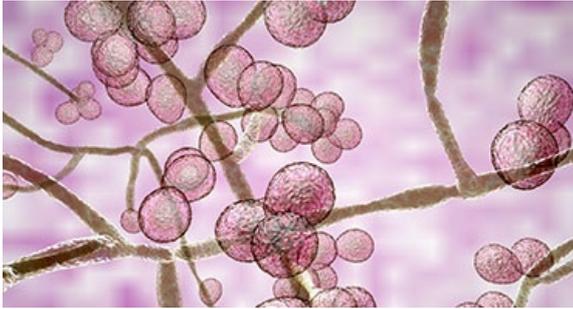
Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION



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

Ces articles pourraient vous intéresser



1.

Catégorie Digestion et transit ,

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

30/04/2021

2 minutes de lecture

La mycose digestive est causée par la présence excessive de champignons pathogènes dans le tube digestif. Ces champignons sont appelés "candida albicans".

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie Digestion et transit ,

Les enzymes digestives : de quoi s'agit-il ?

22/11/2021

2 minutes de lecture

Une enzyme digestive est une protéine qui participe à la dégradation des aliments.

[Lire la suite](#)



3.

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](#)