



Alice **Greetham**

Coach bien-être et conseillère en naturopathie

ANTI-CANDIDA

Conseils et recettes gourmandes pour s'en libérer

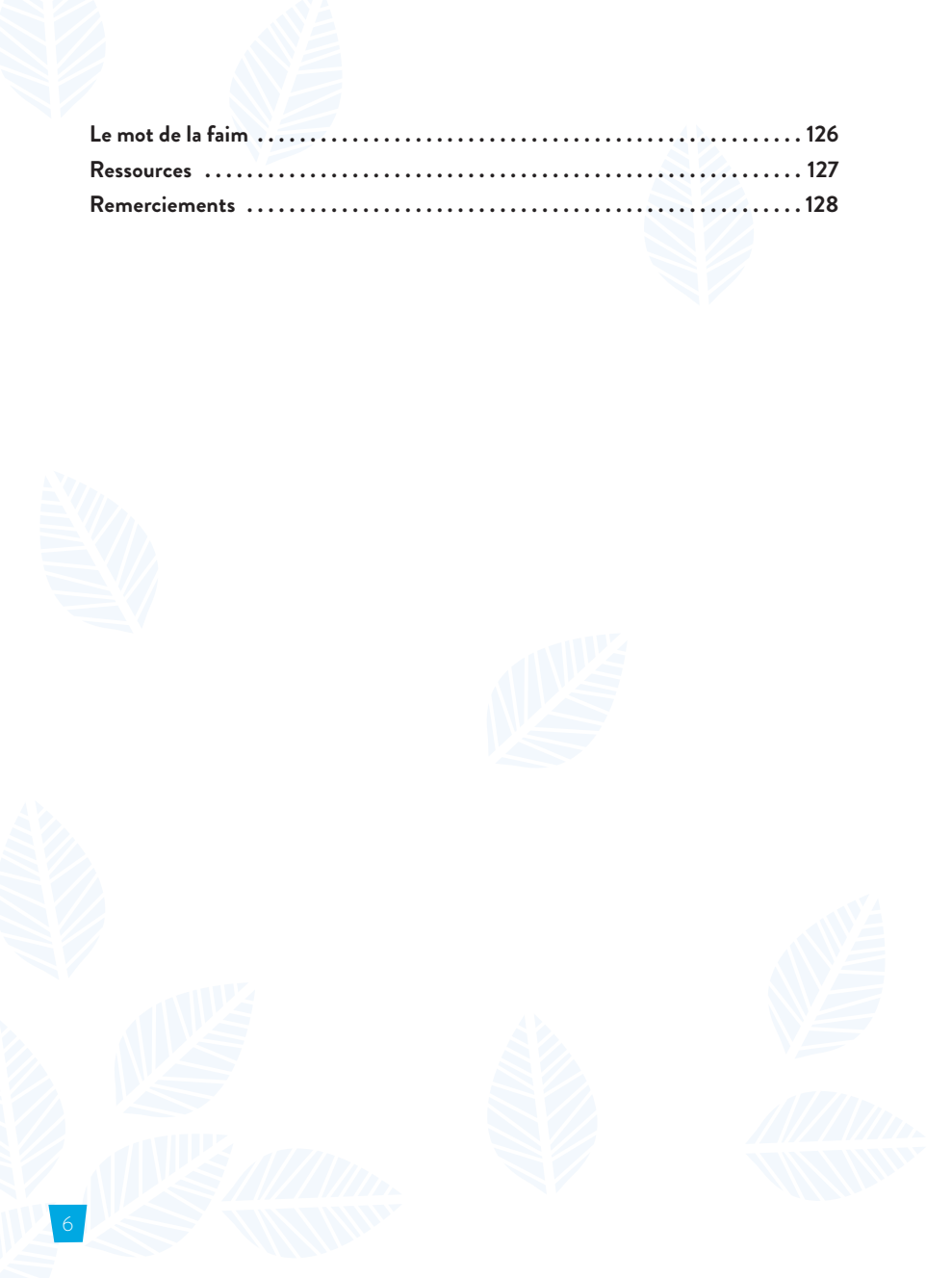
JouVence

SOMMAIRE

Introduction	11
Testez vos connaissances !	7
Partie 1. Qu'est-ce que le <i>Candida albicans</i> ?	15
Une levure accro au sucre... ..	16
Quels sont les symptômes d'une candidose ?	18
Comment soigner une candidose ?	22
Partie 2. L'approche anti-candida	29
L'alimentation anti-candida au quotidien	31
La « gestion » du stress au quotidien	36
Partie 3. Recettes santé anti-candida	43
Petit-déjeuner	44
Lait d'amande	44
Lait de riz	45
Yaourts à la noix de coco	46
Yaourts aux noix de cajou	47
Green bowl au quinoa	48
Bol tout doux au quinoa	49
Toast d'avocat et cacahuètes	50
Petits pains express sans farine, aux flocons et aux graines	51
Pain sans gluten express	52
Crème Budwig	53
Porridge sans cuisson	54
Petites barres à la purée de graines d'amande et quinoa	55
Purée de patates douces	56

Entrées et apéritifs	57
Pâté de lentilles corail et graines de tournesol	57
Tzatziki au sésame	58
Dips d'amandes et tomates séchées	59
Rillettes de graines de courge et tournesol	60
Makis au riz demi-complet et à l'avocat	61
Canapés de polenta	62
Houmous de haricots blancs	63
Petits cakes fondants aux légumes, coco et origan	64
Petits flans de poivrons au lait de coco	65
Boulettes de quinoa aux épices	66
Ricotta végétale	67
Plats	68
Spaghettis de légumes	68
Quiche sans pâte	69
Quiche rustique et crémeuse aux épinards	70
Mini-quiches aux courgettes et tomates séchées	72
Pâte à pizza sans gluten	73
Pizza de chou-fleur	74
Curry au sésame et à la noix de coco	76
Galettes de sarrasin, fondue de poireau au lait de coco	78
Galettes de lentilles corail et millet aux petits légumes	79
Frites de courge butternut et « mayonnaise » d'avocat	80
Crumble de légumes	81
Nouilles de riz sautées au brocoli	83
Velouté de courge aux lentilles corail et lait de coco	84
Dhal de lentilles corail	85
Tatin d'endives	86
« Steaks » de lentilles	88
Fromage frais de cajou au sésame	89
Salade de potimarron, betterave et grenade	90
Taboulé de chou-fleur	91
Salade de riz sauvage, lentilles, fenouil et carottes	92

Galettes de pois chiches	93
Salade de pommes de terre, crème aux câpres et cornichons	94
Salade de millet et patate douce, sauce au yaourt	95
Quinoa aux petits légumes verts	97
Riz noir, choux de Bruxelles, petits pois et radis rose	98
Pains sans gluten pour sandwiches	99
Pains sans gluten farcis à l'oignon, aubergine et sésame	100
Sandwichs à la purée d'amandes, avocat, tomate et carottes	102
Sandwichs à l'écrasé de tofu, betterave et tomates	103
Wraps sans gluten	104
Wraps au pesto de roquette, carottes, avocat et patate douce	105
Muffins aux petits pois et asperges	107
Polenta aux tomates séchées, lentilles corail et trio de légumes	108
Encas & petites douceurs	109
Chocolat chaud à la noix de coco	109
Smoothie banane, kale et noisettes	110
Crème de chia	111
Mousse au chocolat	112
Crème crue	113
Glace à la banane	113
Riz au lait crémeux aux épices	114
Cookies au citron et à la noix de coco	115
Biscuits à la purée de courge et graines de sésame	116
Petits moelleux aux fruits rouges	117
Muffins à la farine de pois chiche, amandes et mandarine	118
Moelleux aux pommes façon gâteau au yaourt	119
Gâteau renversé aux poires	120
Gâteau sans gluten à la banane	121
Far aux pruneaux	122
Crêpes sans gluten	123
Pancakes à la banane	124
Pumpkin balls	125



Le mot de la faim	126
Ressources	127
Remerciements	128

TESTEZ VOS CONNAISSANCES !

1. Le microbiote est...

- ☐ a) Un ensemble de micro-organismes
- ☐ b) Un organe
- ☐ c) Une substance produite naturellement par un organe du corps

2. Le *Candida albicans* est...

- ☐ a) Un champignon
- ☐ b) Une bactérie
- ☐ c) Une levure

3. Le *Candida albicans* se nourrit en premier lieu de...

- ☐ a) Stress
- ☐ b) D'excitants (café, tabac, etc.)
- ☐ c) De produits d'origine animale

4. Une candidose indique...

- ☐ a) Un défaut de personnalité
- ☐ b) Un manque d'équilibre, quel qu'il soit
- ☐ c) Un mode de vie adapté

5. Le terme « aliments transformés » désigne...

- ☐ a) Les plats en sauce
- ☐ b) Les préparations industrielles et raffinées
- ☐ c) Les gâteaux maison

6. L'état d'esprit le plus bénéfique à adopter en cas de candidose est...

- ☐ a) « Je me débarrasserais du candida coûte que coûte »
- ☐ b) « Je change tout du jour au lendemain »
- ☐ c) « J'y vais doucement mais sûrement »

7. L'une des choses dont je dois me défier dans ce parcours est...

- ☐ a) La restriction alimentaire
- ☐ b) Les sorties au restaurant
- ☐ c) La fatigue

8. La meilleure alimentation anti-candida est...

- ☐ a) Un régime strict sans sucres ni levures
- ☐ b) Une alimentation riche et variée
- ☐ c) Une approche vegan et sans gluten

9. Pour le petit-déjeuner, je peux me proposer de...

- ☐ a) Le sauter : moins je mange, mieux c'est
- ☐ b) Manger très copieux
- ☐ c) Tenir compte de ma faim et prévoir une collation dans la matinée si besoin

10. Plutôt que des yaourts au lait de vache, je peux essayer une alternative au...

- ☐ a) Lupin
- ☐ b) Noix de coco
- ☐ c) Quinoa

11. Il est possible de remplacer le sucre blanc par...

- ☐ a) Du miel
- ☐ b) Du sucre de coco
- ☐ c) Du sirop d'agave

12. Le chou-fleur peut servir de base à...

- ☐ a) Une pizza
- ☐ b) Une blanquette
- ☐ c) Une crème au chocolat

13. Si je me sens triste ou en colère, l'idéal, c'est de...

- ☐ a) Me divertir : télévision, téléphone, ménage...
- ☐ b) Accueillir l'expérience : je ressens quoi, où, comment
- ☐ c) Repousser l'émotion : éventuellement, elle partira

Réponses : 1. - a ; 2. - c ; 3. - a ; 4. - b ; 5. - b ; 6. - c ; 7. - a ; 8. - b ; 9. - c ; 10. - b ; 11. - a, b, c ; 12. - a ; 13. - b.

INTRODUCTION

Pendant plus de dix ans, j'ai souffert de maux qui ont terni mon quotidien. Des petits troubles qui mis bout à bout m'ont empêchée de vivre une vie « normale » (même si l'on peut se demander ce qu'est une « vie normale » après tout...). Douleurs digestives, pied d'athlète, mycoses vaginales, fatigue chronique, chutes de tension, nausées, tristesse et anxiété mais aussi difficultés de concentration ont été mon lot quotidien. Ballottée de spécialiste en spécialiste, incomprise par le corps médical et mes proches, j'ai pourtant **refusé de baisser les bras** : après une descente aux enfers qui m'a valu la prise d'antidépresseurs, j'ai trouvé, avec l'aide de thérapies alternatives, l'espoir de jours meilleurs. Aujourd'hui, je suis persuadée que la candidose n'est que le symptôme d'un mal-être bien plus profond, qui lie le physique au psychique. C'est une sonnette d'alarme que tire notre corps pour nous indiquer qu'un ou plusieurs changements sont nécessaires à ce stade-là de notre vie. Si de nombreuses personnes proposent d'éradiquer le *Candida albicans* par une diète stricte et la prise d'antifongiques, je suis convaincue, pour l'avoir vécu, qu'il faut retrouver un équilibre et jouer sur plusieurs tableaux. **Une approche holistique** doit ainsi être envisagée. Ce principe fondamental consiste à comprendre l'état de santé ou de déficience d'un individu en prenant en compte ses facteurs physiques, psychologiques, sociaux, écologiques et spirituels. Chaque personne est unique par son histoire et ses conditions de vie. Aussi, seule une approche globale et personnalisée permettra à l'homme ou la femme en souffrance de restaurer l'équilibre de l'ensemble de son corps et d'acquérir un état de paix intérieur grâce auquel il sera en mesure de mettre en place des actions justes.

En tant qu'êtres humains ayant évolué dans la société occidentale que l'on connaît, nous sommes très portés sur le « comment faire » qui,

en termes d'alimentation, se traduit aussi par le « quoi manger ». « Mais que dois-je avaler au juste pour me sentir enfin bien ? » est une question que j'entends souvent. Cette interrogation, bien que légitime, trouve racine dans l'idée qu'il existe UNE solution, UNE méthode, UN aliment, qu'il y a des « bonnes » choses à mettre dans son panier de courses et des « mauvaises » à consommer. Cette théorie, qui plaît beaucoup à nos esprits « tout ou rien », est en réalité infondée. Combien d'études scientifiques se contredisent, combien vantent les bienfaits d'un aliment un jour pour se voir réfuter leurs résultats le lendemain !

Loin de moi la volonté d'avancer que ce qu'on mange n'a pas de conséquences sur notre bien-être. Néanmoins, ce n'est qu'un critère parmi tant d'autres à prendre en considération. Et c'est pourquoi, dans ce livre, vous trouverez une proposition : ajouter à vos assiettes plutôt que retirer des ingrédients ; glisser du kale dans vos smoothies et l'accompagner d'un cookie, plutôt que vous priver d'un goûter parce que vous voulez « bien » faire.

Aussi, aucun aliment n'est « interdit ». Tout est question d'écoute de soi et des besoins de son corps, de mesure, de juste place. La candidose peut être une opportunité d'apprendre à mieux se connaître pour qui souhaite la saisir.

Ce livre a pour objectif de fournir des informations utiles et instructives. Il n'a pas pour but de diagnostiquer, traiter, soigner ou prévenir tout problème de santé ou maladie. Il ne se substitue en aucun cas à une consultation médicale.

Je ne suis ni médecin, ni diététicienne, ni psychologue. Je suis simplement **une femme** qui chemine depuis longtemps et **qui a trouvé des outils auxquels elle s'est formée** qui peuvent être utiles à beaucoup de personnes qui peinent à se sentir bien. Autrice et créatrice culinaire, je suis spécialiste de la cuisine « sans », mais avec beaucoup de goût. C'est

pourquoi ce livre est principalement tourné vers l'alimentation. Je suis certaine que les soixante-quinze recettes que je partage avec vous vous aideront à vous réconcilier avec votre assiette. Je vous invite à suivre mes tribulations sur mon blog « Au Vert avec Lili » et les différents réseaux sociaux qui lui sont reliés mais aussi à me faire part de vos témoignages. Soyez-en convaincu·e : le *Candida albicans* n'est pas une fatalité et vous n'êtes pas **seul·e** à vous battre pour votre santé ! Ensemble, œuvrons pour le bien de l'Homme, de l'animal, de la nature, de la planète. Et pour démarrer, pourquoi ne pas commencer par vous sentir bien et **épanoui·e** dans votre vie ?



AVERTISSEMENT

Ce livre a pour objectif de fournir des informations utiles et instructives. Il n'a pas pour but de diagnostiquer, traiter, soigner ou prévenir tout problème de santé ou maladie. Il ne se substitue en aucun cas à une consultation médicale.



PARTIE 1

QU'EST-CE QUE LE CANDIDA ALBICANS ?

Présent à l'état naturel dans notre organisme, le Candida albicans est l'espèce de levure la plus importante et la plus connue. Habituellement inoffensif, il participe même à l'équilibre de notre microbiote.

Néanmoins, il arrive qu'il prolifère de façon anarchique, provoquant toutes sortes de troubles. On appelle cela une candidose.

Une levure accro au sucre...

Le microbiote intestinal abrite l'ensemble des micro-organismes, virus, bactéries, parasites, champignons non pathogènes, qui vivent dans notre ventre, et plus précisément dans notre intestin et notre côlon. D'un poids d'environ deux kilos, ce dernier est souvent qualifié de « deuxième cerveau » par les scientifiques. Les micro-organismes du microbiote intestinal produisent des substances que nous assimilons ou qui stimulent directement notre système nerveux, influençant ainsi notre santé mais aussi notre humeur et nos pensées. L'étude du microbiote est en plein développement et on commence seulement aujourd'hui à mesurer l'importance qu'il peut avoir dans notre vie.

Le *Candida albicans* est l'un des nombreux hôtes de notre microbiote intestinal. Il vit en autarcie avec les autres éléments de notre organisme. Répondant au doux nom de « levure », il est habituellement saprophyte (c'est-à-dire qu'il se nourrit de matière organique morte) du tube digestif humain, ainsi que des voies génitales féminines. Indispensable à une bonne élimination des micro-organismes qui n'ont plus d'utilité dans notre corps, **il peut néanmoins devenir pathogène lorsqu'il prolifère anormalement**, notamment en cas de baisse des défenses immunitaires.

Dès que les conditions lui sont favorables, le *Candida albicans* peut se multiplier à l'excès, envahissant très rapidement d'autres régions de notre corps. Dans ce cas, la paroi intestinale se trouve altérée, la muqueuse devient perméable et laisse passer les déchets alimentaires et les parasites dans la circulation générale. Une alimentation riche en toxiques, un recours trop fréquent aux antibiotiques, la prise de la pilule contraceptive ou le recours aux stérilets hormonaux, ainsi qu'un corps en situation de stress amènent la levure à attaquer et affaiblir l'organisme, transformant ainsi le simple *Candida* en candidose. Et si cette dernière n'est pas traitée à temps, elle peut devenir chronique !

Comme tout organisme vivant, le *Candida albicans* a besoin de se nourrir et ce dont il raffole, c'est principalement le sucre et le stress.



BON À SAVOIR

Les aliments préférés du *Candida albicans*

- **Les aliments transformés** : les préparations industrielles et raffinées, avec les pesticides, conservateurs, additifs qu'elles peuvent contenir sont nocives.
- **Le sucre** : il est l'aliment de prédilection du *Candida albicans*.
- **Les produits d'origine animale non biologiques** : la viande et le poisson gorgés de métaux lourds, de pesticides et d'antibiotiques ainsi que les produits laitiers et les œufs de batterie sont à fuir de toute urgence !
- **Les excitants** : le tabac, le café, le thé noir et l'alcool amènent de nombreuses toxines dans l'organisme et entravent leur élimination.
- **Le stress** : dès lors qu'il devient chronique, il offre au *Candida albicans* un terrain favorable à sa prolifération.

Pour retrouver l'équilibre de votre système digestif, **il faudra donc veiller à modifier durablement votre alimentation en douceur** mais aussi à évoluer dans un environnement physiologique et psychologique les plus sains possibles.

La prise en compte de vos émotions et une réponse adéquate à ces dernières doivent également être appliquées.

Quels sont les symptômes d'une candidose ?

Difficile à diagnostiquer, la candidose s'accompagne de différents symptômes :

- **digestifs** : diarrhée, constipation, démangeaisons anales, ballonnements, spasmes, crampes, langue chargée, mauvaise haleine, surcharge du foie... ;
- **énergétiques** : fatigue, troubles du sommeil, insomnies, récupération difficile, maux de tête... ;
- **dermatologiques** : eczéma, urticaire, psoriasis, acné, pied d'athlète (champignons aux ongles des pieds) ;
- **respiratoires** : asthme, bronchite... ;
- **immunitaires** : problèmes ORL, mycoses vaginales, inflammations glandulaires, kystes ovariens et endométriose, cystite et infections rénales... ;
- **mentaux** : dépression, anxiété, pertes de mémoire, pensées confuses, difficulté de concentration, troubles du comportement alimentaire...

Les maux notés dans cette liste, non exhaustive, peuvent signaler la présence d'une prolifération de *Candida albicans*. Cependant, ce n'est pas parce que vous venez d'avoir une cystite et que vous avez du mal à vous endormir de temps en temps que vous souffrez d'une candidose.

Pour en avoir le cœur net, l'idéal est de demander à votre médecin de vous prescrire un examen coprologique (analyse des selles) et un bilan sanguin spécifique pour le *Candida*.