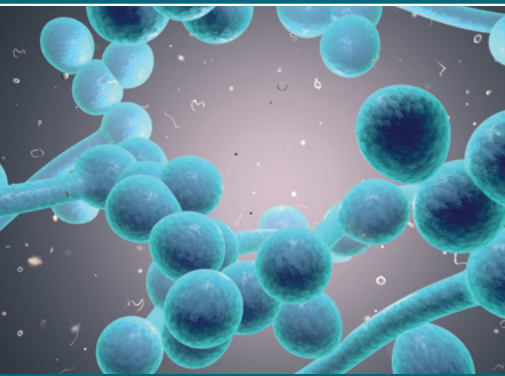




ÉDITO

Un expert pour soigner vos mycoses

Je reçois chaque semaine de nombreux messages de personnes désespérées qui n'arrivent pas à se débarrasser de leurs mycoses.

Et je suis heureux de vous annoncer que j'ai enfin trouvé la personne qui pourra les aider.

Il s'agit du Dr Jean-Michel Morel.

Le Dr Morel n'est pas un simple médecin généraliste. Il est Président du Syndicat national de la phyto-aromathérapie en France. Au sein de son institut (l'IFTAC), il a formé de nombreux médecins, pharmaciens et autres thérapeutes à la phytothérapie depuis plus de 15 ans.

Il a écrit plusieurs ouvrages de références sur les plantes médicinales, dont l'incontournable *Nouveau guide de Phytothérapie*, préfacé par le célèbre Dr Jean Valnet.

Et comme si cela ne suffisait pas, il est également diplômé en **homéopathie**, en **sophrologie** et en **ostéopathie**.

Autant vous dire qu'avec son expérience, il a soigné de nombreuses personnes venues le trouver pour des problèmes de mycoses.

Alors imaginez ma joie quand j'ai appris qu'il avait accepté de révéler aux lecteurs de *Révélations Santé & Bien-Être* les solutions qu'il préconise à tous ses patients !

Je ne vous en dis pas plus, et vous laissez découvrir tout de suite ce plan de bataille inédit contre les mycoses.

Bonne lecture !

Gabriel Combris

Candida et mycoses : Les clés d'un traitement de fond

Elle gratte, elle démange, elle brûle, elle vous agace ou vous désespère parfois... Au final, elle représente bien plus qu'un simple désagrément : il s'agit de la mycose. Mais vous allez voir qu'il existe des méthodes naturelles validées scientifiquement pour enfin s'en débarrasser.

On l'appelle aussi candidose, car elle est liée à une levure qui fait beaucoup parler d'elle : le *candida*.

Si vous êtes déjà passé par là, vous avez certainement opté pour un traitement chimique à base d'antifongiques de synthèse.

Cela a bien marché sur le coup, vous avez rapidement senti une baisse de l'inflammation et un retour à la normale. Mais malheureusement, le succès a été de courte durée et la mycose est revenue quelques semaines ou quelques mois plus tard, comme pour 40 à 50 % des malades.

Vous avez alors opté pour une autre molécule antifongique qui a réussi à vous sortir de là, mais la mycose est encore revenue... 10 à 20 % des femmes adultes souffrent par exemple de candidose vaginale récidivante, avec **quatre épisodes ou davantage chaque année**.

Là, vous avez commencé à vous poser des questions !

D'où vient ce problème récurrent ? Existe-t-il des moyens naturels pour s'en débarrasser ? La réponse est clairement oui ! Nous avons sélectionné pour vous les meilleurs traitements naturels, tous documentés scientifiquement.

Comme vous allez le découvrir, ils sont aussi efficaces, voire plus, que les antifongiques de synthèse.

À condition de ne pas considérer le *candida* comme un ennemi, mais plutôt comme un opportuniste qui prospère dans un terrain favorable. C'est là qu'interviennent les remèdes naturels, dans le cadre d'un traitement de fond, comme le souligne Jean-Michel Morel, médecin généraliste que nous avons interviewé pour ce dossier.

Mycose vaginale : 3 femmes sur 4 sont concernées

Parfois aiguë, parfois chronique mais toujours pénible, la candidose vaginale touche une grande majorité de femmes, puisque 75 % de la gent féminine la rencontrera au moins une fois dans sa vie.

Pourtant, la nature a tout prévu pour nous protéger de ce genre d'envahisseurs.

Les causes officiellement reconnues

- La grossesse. Elle représente un temps de grand changement immunitaire pour la femme. Il est prouvé qu'elle rend les traitements moins efficaces et les récides plus fréquentes. Un traitement naturel sera toujours plus prudent que des antifongiques par voie orale, associés à un risque accru de fausse couche¹.
- Les contraceptifs hormonaux ou le stérilet, les traitements aux oestrogènes. En cas de mycose chronique, il est préférable de passer à une méthode de contraception naturelle qui présente un taux de sécurité contraceptive équivalent, comme la symptothermie.
- La consommation d'aliments riches en sucre
- Le diabète sucré
- La carence en fer
- Un nouveau partenaire sexuel ou de nombreux partenaires
- La fatigue ou le stress chronique, qui affaiblissent le système immunitaire.
- La prise d'antibiotiques. Ils détruisent la flore bactérienne naturelle du vagin. Les corticoïdes peuvent également stimuler la croissance du *candida*.
- Le port de sous-vêtements en tissu synthétique et de vêtements serrés qui créent un milieu humide propice à la prolifération du *candida*.
- Les douches vaginales 3 fois ou plus par mois ou l'usage de produits intimes antiseptiques qui ne sont pas adaptés².

La porte aux infections

L'écosystème vaginal se porte bien dans un pH de 4, donc acide. Ce nid douillet abrite un « microbiote » vaginal normalement stable, essentiellement composé du bacille de Döderlein (diverses espèces de lactobacilles) formant un biofilm sur la muqueuse. Ces bactéries jouent un rôle protecteur en inhibant la croissance, l'adhésion ou l'expansion d'autres micro-organismes³. Son absence ou déséquilibre ouvre la porte à des infections opportunistes, en particulier aux mycoses.

La flore vaginale contient également des bactéries anaérobies⁴ et des levures comme le *candida* dans sa forme non pathogène (20 % des femmes sont porteuses asymptomatiques et ne doivent pas être traitées)⁵.

Tout ce petit monde, environ 50 espèces⁶, participe de manière dynamique à l'équilibre de son propre écosystème. Mais cette cohabitation pacifique peut parfois dégénérer en une lutte inter-espèces qui va mettre le feu aux muqueuses.

C'est la panique vaginale, la vaginite !

Il y a vaginite et vaginite

Une inflammation vaginale démarre souvent par quelques picotements, puis elle s'amplifie dans les jours qui suivent jusqu'à devenir parfois insupportable. Elle s'accompagne de pertes pathologiques (leucorrhées) de couleur anormale et continues (à ne pas confondre avec la glaire cervicale, qui évolue naturellement au cours du cycle féminin).

Toutes les vaginites ne se soignent pas avec la même classe de médicament. Un diagnostic médical s'impose ! Il existe en effet des vaginites d'origine bactérienne et des vaginites d'origine parasitaire, qui demandent un traitement aux antibiotiques. Finalement, selon les études consacrées aux vaginites, 30 à 40 % maximum⁷ d'entre elles sont bien des candidoses vaginales, celles qui nous intéressent tout particulièrement dans ce dossier. Cette infection se soigne avec des antifongiques, surtout pas avec des antibiotiques, cause aggravante du problème.

Le test du verre d'eau

Pour faire la différence entre leucorrhées et glaire cervicale, faites le test du verre d'eau : la glaire cervicale coule au fond du verre alors que les autres pertes se dissolvent et troublent l'eau.

Candida : il s'incruste sur tout ce qu'il touche !

Le *candida* tisse sa toile de manière plus ou moins dense sur les parois de la cavité vaginale, buccale ou intestinale, mais pas seulement sur des supports biologiques ! Il s'accroche aux implants/dispositifs médicaux (comme les pacemakers, les prothèses ou encore les lentilles de contact) mais aussi, on le sait, sur les stérilets⁸, les diaphragmes, les éponges vaginales, qui représentent potentiellement des nids à *candida* et peuvent augmenter le risque de mycose récidivante.

Le *candida* dit « *albicans* » est souvent le principal responsable, mais pas forcément : il existe environ 35 souches de *candida*. Après *Candida albicans*, *Candida glabrata* arrive en deuxième position⁹ (suivi de *c. dubliniensis* et *c. tropicalis*). « *C. glabrata* est un saprophyte qui apparaît chez des patientes ayant eu des candidoses vulvovaginales récidivantes à *C. albicans*. Il résiste aux traitements actuels. », rappelle le Dr Claude Viguié-Vallanet, du Service parasitologie-mycologie des Hôpitaux universitaires de Paris-Ouest¹⁰.

Quand la mycose fait de la résistance

« Résistance », le mot est lâché ! Nous voilà au cœur du problème des mycoses récidivantes : les traitements conventionnels s'avèrent limités sur les formes invasives de *Candida albicans* et notamment sur *Candida glabrata*.

En effet, la résistance aux traitements ne touche pas seulement les antibiotiques mais aussi les antifongiques. La recherche médicale passe beaucoup de temps à évaluer et tester de multiples combinaisons entre différentes classes d'antifongiques, par voie orale ou en pommade, mais les résultats restent peu concluants¹¹.

C'est ici qu'interviennent les alternatives naturelles. Celles-ci présentent une moindre toxicité (ou aucune) et ont l'avantage de s'attaquer à **la source du problème**. Il s'agit de le ré-

1. Mølgaard-Nielsen D, Svanström H, Melbye M, Hviid A, Pasternak B, Association Between Use of Oral Fluconazole During Pregnancy and Risk of Spontaneous Abortion and Stillbirth, JAMA. 2016 Jan 5;315(1):58-67.

2. Source : passeportsante.net et legénéraliste.fr

3. J.-P. Lepargneur et V. Rousseau, Rôle protecteur de la flore de Döderlein, Journal de Gynécologie Obstétrique et Biologie de la Reproduction, Vol 31, N° 5 - septembre 2002, pp. 485-494.

4. Ravel J, Gajer P, Abdo Z, Schneider GM, Forney LJ et al., Vaginal microbiome of reproductive-age women, Proc Natl Acad Sci U S A, no 108 Suppl 1, 2011, p. 4680-7.

5. Mycose vulvo-vaginale, A. Valiton-Crusi. Fondation Genevoise pour la Formation et la Recherche Médicales, www.gfmer.ch consulté le 15/11/2017.

6. Santosh S. Waigankar and Vimal Patel. Role of probiotics in urogenital healthcare. J Midlife Health. 2011 Jan-Jun; 2(1): 5-10.

7. Vicariotto F, Del Piano M, Mogna L, Mogna G. Effectiveness of the association of 2 probiotic strains formulated in a slow release vaginal product, in women affected by vulvovaginal candidiasis: a pilot study. J Clin Gastroenterol. 2012 Oct;46 Suppl:S73-80

8. Chassot F, Negri MF, Svidzinski AE, et al. Can intrauterine contraceptive devices be a *Candida albicans* reservoir?, Contraception. 2008 May;77(5):355-9.

9. Ameen F, et al., Identification of *Candida* species in vaginal flora using conventional and molecular methods. J Mycol Med. 2017 Sep;27(3):364-368.

10. Mycoses génitales, Vulvo-vaginal candidiasis. C. Viguié-Vallanet. Correspondances en pelvi-périnéologie - n° 1, vol. V - janvier/février/mars 2005.

11. Pappas PG, Kauffman CA, Andes DR, et al. Clinical Practice Guideline for the Management of Candidiasis: 2016 Update by the Infectious Diseases Society of America, Clinical Infectious Diseases, Volume 62, Issue 4, 15 February 2016, Pages e1-e50.

soudre en profondeur pour rétablir des conditions propices à la santé.

C'est pourquoi les remèdes que nous vous proposons ici s'attaquent à toutes les sortes de mycoses, quelle que soit la zone affectée : vagin, ongles, orteils, lèvres, langue...

À noter qu'ils peuvent aussi guérir les vaginites non causées par *candida*, notamment les vaginites bactériennes.

Protocole naturel pour soigner vos mycoses



Le Dr Jean-Michel Morel n'est pas seulement médecin généraliste. Il est aussi président du Syndicat national de la phyto-aromathérapie en France et homéopathe. Autrement dit, il ne manque pas de ressources lorsqu'il s'agit de proposer des solutions naturelles à ses patients.

Et bonne nouvelle : il a accepté de partager avec nous sa prise en charge des mycoses récurrentes.

Pour commencer, le Dr Jean-Michel Morel rappelle que la candidose relève bien souvent d'un problème de **déséquilibre du microbiote** (dysbiose) vaginal, oral ou intestinal. Ce microbiote devrait être considéré, selon lui, « comme un organe à part entière ».

« Dès lors que l'on est face à un problème de candidose chronique, les traitements pharmaceutiques classiques sont limités. Il est nécessaire de mettre en place un traitement de fond. Je commence toujours par une anamnèse (une enquête).

Je m'intéresse en premier lieu au terrain intestinal, qui peut constituer un réservoir à *candida*. Je m'intéresse aussi aux éventuelles surcharges de l'organisme qui peuvent entraîner une intoxication chronique.

Je regarde enfin avec attention l'état immunitaire du patient. Bien souvent, il s'agira d'abord de renforcer les capacités de défense de l'organisme par des immunostimulants.

N'oublions pas que le candida est un opportuniste. Rétablir la bonne santé du microbiote en première intention peut parfois s'avérer décisif. »

Étape 1 : relancer votre microbiote

Connus depuis bien longtemps, les **probiotiques** sont étudiés avec beaucoup plus d'attention depuis les années 2000. Bien que le mécanisme des probiotiques contre le *candida* ne soit pas encore clair pour les chercheurs, il semble qu'ils agissent sur la restauration du microbiote. Ils rétablissent un terrain propice aux fonctions immunitaires naturelles en contrebalançant le déséquilibre par un renfort de lactobacilles ou bifidobactéries (principaux composants des probiotiques).

Pour être efficace, il faut que ces probiotiques en poudre soient dilués dans un verre d'eau tiède (30 à 35°C) et consommés le matin à jeun, au moins un quart d'heure avant de manger de la nourriture solide.

En cas de candidose (vaginale, intestinale ou orale), mais aussi en cas de vaginite bactérienne¹², les probiotiques, administrés par voie orale ou vaginale, soutiennent efficacement les dé-

fenses immunitaires. Selon des études parues en 2009¹³, 2015¹⁴ et 2016, une cure de probiotiques par voie vaginale suivant un traitement d'attaque à base d'antifongiques classiques permet de soulager davantage les patientes atteintes de candidose vaginale, d'augmenter l'efficacité du traitement et d'éviter les récurrences.

Il ne faut pas hésiter à faire une cure de plusieurs semaines, voire plusieurs mois si nécessaire, ou à les utiliser en entretien régulier, par voie orale et/ou vaginale. Il faut protéger ou rééquilibrer la flore des invasions du *candida* qui, dans sa forme filamenteuse, peut traverser les parois intestinales ou les vaisseaux sanguins et contaminer la muqueuse vaginale.

Pour la mycose vaginale, il existe aujourd'hui plusieurs types de probiotiques pouvant être utilisés par voie vaginale comme le produit **Gynophilus**, qui a démontré de bons résultats¹⁵. Le traitement d'attaque est d'une capsule intra-vaginale 2 fois par jour pendant 7 jours, puis 1 gélule par jour en entretien pendant les 2 semaines suivantes. Sous forme de comprimés vaginaux à libération prolongée, c'est le Gynophilus LP qui contient aussi des prébiotiques pour nourrir les probiotiques.

Le probiotique vaginal **Femibion Flore Intime** se prend par voie orale. Il contient deux souches bien dosées à 10 milliards d'UFC (nombre de souche par prise) qui ont démontré¹⁶ leurs effets contre les mycoses causées par *Candida albicans*, à savoir *Lactobacillus rhamnosus* GR-1 et *Lactobacillus reuteri* RC-14. Il est également utile contre les autres infections vaginales. Femibion se prend aussi bien en prévention sur le long terme (1 gélule par jour sur de courtes périodes pour réensemencer la flore) qu'en période de crise (2 gélules par jour).

Pendant les règles, nous vous recommandons les tampons vaginaux **Florgynal** qui contiennent les souches *Lactobacillus rhamnosus*, *Lactobacillus gasseri* et *Lactobacillus fermentum*. À utiliser pendant les jours de flux abondant pour ne pas causer de sécheresse vaginale. Ils permettent de restaurer la flore parfois perturbée lors de la fin du cycle écoulé.

L'ennemi N°1 selon le Dr Morel

« Le premier ennemi est le sucre alimentaire mais aussi tous les aliments raffinés par l'industrie. La candidose chronique, qui est en progression, peut être considérée comme une maladie de civilisation dans la mesure où la principale cause constatée dans la pratique courante est le déséquilibre du microbiote protecteur avec, pour conséquences, une trop grande porosité intestinale et des désordres immunitaires. »

Étape 2 : empêcher la prolifération

L'**acide borique**, parfois aussi appelé borax, est un composé chimique qui prend la forme d'une poudre blanche soluble dans l'eau. La nature en produit naturellement dans les jets de vapeur sulfureuse (notamment en Italie). On le trouve en vente libre en pharmacie.

Dès les années 80, l'acide borique est apparu comme une excellente alternative complémentaire aux antifongiques classiques, surtout pour guérir les mycoses récurrentes. La recherche médicale confirme aujourd'hui les preuves de son

12. Ya W, Reifer C, Miller LE, Efficacy of vaginal probiotic capsules for recurrent bacterial vaginosis: a double-blind, randomized, placebo-controlled study, Am J Obstet Gynecol. 2010 Aug;203(2):120.e1-6.

13. Martinez RC, Franceschini SA, Patta MC, Quintana SM, Candido RC, Ferreira JC, et al., Improved treatment of vulvovaginal candidiasis with fluconazole plus probiotic Lactobacillus rhamnosus GR-1 and Lactobacillus reuteri RC-14, Lett Appl Microbiol. 2009;48:269-74.

14. Kovachev SM, Vatcheva-Dobrevska RS, Local probiotic therapy for vaginal Candida albicans infections, Probiotics Antimicrob Proteins, 2015;7(1):38-44.

15. Kern AM, Bohbot JM, Cardot JM, Preventive treatment of vulvovaginal candidiasis with a vaginal probiotic (Gynophilus®-Lcr Regenerans®): results of the candiflore observational study, La Lettre du Gynécologue. 2012; 370: 34-37.

16. Martinez RC, Franceschini SA, Patta MC, Quintana SM, Candido RC, Ferreira JC, et al., Improved treatment of vulvovaginal candidiasis with fluconazole plus probiotic Lactobacillus rhamnosus GR-1 and Lactobacillus reuteri RC-14, Lett Appl Microbiol. 2009;48:269-74.

efficacité¹⁷. Les études cliniques qui ont comparé le fluconazole et l'acide borique ont démontré qu'il était aussi efficace, avec des avantages non négligeables comme son faible coût, sa disponibilité immédiate et sa sécurité¹⁸.

Selon certains chercheurs, le bore agirait en inhibant le passage à la forme filamenteuse du *candida*.¹⁹ Pour les mycoses vaginales, l'acidité naturelle de ce remède (pris par voie vaginale) rétablirait aussi probablement l'équilibre acido-basique local, avec un pH plus propice aux bonnes bactéries et moins clément pour les mauvaises. Ce traitement posséderait donc une action locale sur le terrain du microbiote vaginal (pH), tout en luttant directement contre le *candida*.

Il fait plus office de traitement symptomatique que de traitement de fond, mais son action reste particulièrement appréciée par les personnes sujettes aux mycoses récidivantes.

Une étude a notamment montré que l'acide borique se révélait tout particulièrement efficace pour certaines souches résistantes de *candida*, comme *glabrata*. Une cure de 14 jours à base d'ovule contenant 600 mg d'acide borique fait apparemment aussi bien le travail qu'une dose unique d'antifongique classique²⁰ !

Parmi les précautions d'emploi, il faut donc s'en tenir au traitement local, sachant qu'il peut aussi provoquer des irritations et une sensation de brûlure. On peut aussi l'employer après un antifongique classique en vue d'éviter les récives, à voir avec son médecin ! Il est donc important de tester sa sensibilité aux ovules d'acide borique.

Attention : l'acide borique est déconseillé aux femmes enceintes.

Quand le problème vient de vos menstruations

On sait que les mycoses vaginales se déclenchent souvent dans la deuxième partie du cycle féminin. Dans ces cas-là, Jean-Michel Morel recommande de réguler le cycle féminin avec « une gemmothérapie ou phytothérapie à base de framboisier. Citons aussi le gattilier qui soutient la phase lutéale parfois déséquilibrée par un excès d'œstrogènes et/ou une déficience de la progestérone. Pour la femme ménopausée ou en situation de préménopause, qui souffre à l'inverse d'une faiblesse œstrogénique et d'une possible sécheresse vaginale, la sauge sera une bonne alliée. »

Étape 3 : neutraliser *candida*

Aucun microbe ne résiste à ce remède

Il y a trente ans, des chercheurs de Memphis, Zhao et Stevens, prédisaient : « Avec l'essor des bactéries résistantes aux antibiotiques, l'argent est un acteur émergent de la médecine moderne parce que **tous les organismes pathogènes ont échoué à développer une immunité contre lui**²¹. » On

sait aujourd'hui que l'**argent colloïdal** permet à la fois de lutter contre *candida* (action directe et non pas indirecte comme le font les probiotiques) tout en contournant le problème de résistance aux antifongiques.

Depuis les années 2000, on assiste à un véritable boom scientifique autour des propriétés antimicrobiennes de l'argent sous forme de nanoparticules en suspension parfois ionique, parfois non (à ne pas confondre avec les sels d'argent). Il est sans doute l'un des agents antimicrobiens les plus prometteurs, présentant un large spectre et en même temps une absence de toxicité pour les cellules humaines (celles du tissu conjonctif et les globules rouges) comme l'assurent deux études²² parues en 2009. Il semble que l'argent colloïdal agit contre le *candida* en cassant la structure de sa membrane cellulaire. Il déclenche l'apoptose chez les cellules pathogènes²³, un suicide cellulaire !

Une étude de 2015 constate que la « dose minimale efficace » pour attaquer les souches résistantes de *candida* est beaucoup plus faible qu'avec les antifongiques classiques. En même temps, concernant le seuil de toxicité sur des cellules de souris testées, il faudrait 100 fois cette dose minimale²⁴. Plus efficace donc et moins toxique, même en cas de surdosage. L'argent colloïdal peut aussi être employé en synergie avec les médicaments antifongiques conventionnels en potentialisant leurs effets²⁵. On peut aussi l'utiliser avec les probiotiques.

Mais attention, il y a différentes formes d'argent, celle qui nous intéresse est la forme colloïdale, couramment obtenue par électrolyse. Actuellement, l'Agence française de sécurité sanitaire rappelle que, dans le cadre de la Directive européenne 2002/46/CE du 10 juin 2002, l'argent ne figure pas dans la liste des minéraux pouvant être utilisés pour la fabrication des compléments alimentaires, qu'il soit sous forme nanoparticulaire ou non²⁶... Il est assez frustrant d'apprendre cela lorsqu'on voit tout le potentiel décrit par la recherche ! Doit-on attendre avant de consommer de l'argent colloïdal, pourtant sans interaction connue avec d'autres médicaments ? Pas forcément.

L'Agence américaine de protection de l'environnement (EPA) est plus souple. Elle a fixé à 0,005 mg/kg/jour la dose que l'on peut ingérer sans risque²⁷. Si vous faites par exemple 60 kilos, cela représente environ 3 cuillerées à soupe (5 ml) par jour sur un flacon d'argent colloïdal dosé à 20 ppm.

Après avoir longtemps disparu, l'argent colloïdal a aujourd'hui retrouvé le chemin des pharmacies, comme l'argent colloïdal dosé à 20 ppm du Dr Theiss²⁸, qui « purifie la peau, éclaire le teint »... Un produit cosmétique donc, mais dont vous pouvez en faire librement un autre usage : consommation orale, compresse vaginale ou encore douche vaginale (en cas de crise). Il existe de nombreux appareils sur le marché permettant de le fabriquer chez soi, mais il faut utiliser de préférence de l'eau bidistillée et un appareil de qualité.

17. Lavazzo C, Gkegkes ID, Zarkada IM, et al., Boric acid for recurrent vulvovaginal candidiasis: the clinical evidence, J Womens Health (Larchmt). 2011;20(8):1245-1255.

18. Khameneie KM, Arianpour N, Roozegar R, et al., Fluconazole and boric acid for treatment of vaginal Candidiasis—New words about old issue, East Afr Med J. 2013;90(4):117-123. Powell AM, Gracely E, Nyirjesy P, Non-albicans Candida vulvovaginitis: treatment experience at a tertiary care vaginitis center, J Low Genit Tract Dis. 2016;20(1):85-89.

19. De Seta F, Schmidt M, Vu B, et al., Antifungal mechanisms supporting boric acid therapy of Candida vaginitis, J Antimicrob Chemother. 2009;63(2):325-336.

20. Ray D, Goswami R, Banerjee U, et al., Prevalence of Candida glabrata and its response to boric acid vaginal suppositories in comparison with oral fluconazole in patients with diabetes and vulvovaginal candidiasis, Diabetes Care. 2007 Feb;30(2):312-7.

21. Zhao G, Stevens SE Jr, Multiple parameters for the comprehensive evaluation of the susceptibility of Escherichia coli to the silver ion, Biometals March 1998, Volume 11, Issue 1, pp 27-32.

22. Panacek A, Kolar M, Vecerova R, et al., Antifungal activity of silver nanoparticles against Candida spp., Biomaterials. 2009;30(31):6333-6340. Kim KJ, Sung WS, Suh BK, et al., Antifungal activity and mode of action of silver nanoparticles on Candida albicans, Biometals. 2009;22(2):235-242.

23. Hwang IS, Lee J, Hwang JH, Kim KJ, Lee DG, Silver nanoparticles induce apoptotic cell death in Candida albicans through the increase of hydroxyl radicals, FEBS J. 2012 Apr;279(7):1327-38.

24. Artunduaga Bonilla JJ, Paredes Guerrero DJ, Sánchez Suárez CI, Ortiz López CC, Torres Sáez RG, In vitro antifungal activity of silver nanoparticles against fluconazole-resistant Candida species, World J Microbiol Biotechnol. 2015 Nov;31(11):1801-9.

25. C.Longhi, J. Pereira Santos, A.Tadachi et al., Combination of fluconazole with silver nanoparticles produced by Fusarium oxysporum improves antifungal effect against planktonic cells and biofilm of drug-resistant Candida albicans, Medical Mycology, Volume 54, Issue 4, 1 May 2016, Pages 428-432.

26. AVIS de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail relatif à l'expertise concernant la mise à jour des connaissances sur « l'évaluation des risques sanitaires et environnementaux liés à l'exposition aux nanoparticules d'argent ». Février 2015.

27. https://cfpub.epa.gov/ncea/iris/iris_documents/documents/subst/0099_summary.pdf

28. Www.drtheiss.fr

Et pourquoi pas des ovules à l'argent colloïdal ? Certains y ont déjà pensé ! « Argent Colloïdal 50PPM Ovules » est un produit qui contient aussi des extraits végétaux d'épicéa de Sitka, de pépin de pamplemousse, de propolis... Ces ovules sont commercialisés par Vecteur Energy, une entreprise fondée en 1992 par Jean-Patrick Bonnardel, un pharmacien spécialisé en mycologie.

Pour conclure, les préparations à base d'argent devraient bientôt fleurir sur le marché et il faudra surtout se montrer particulièrement regardant sur la qualité de fabrication.

Recette contre la mycose vaginale

Sur doctical.com, site supervisé par des médecins, le *Guide Mycose vaginale : guérir avec les plantes* documente les propriétés antimycosiques du thym²⁹ (à geraniol, linalol ou thujanol) qui peut potentialiser les effets des antifongiques conventionnels³⁰. N'utilisez pas de thym à thymol car il est agressif pour la peau et les muqueuses. Doctical propose la formulation suivante pour 10 ovules vaginaux qui contiennent chacun 1 goutte de ces deux huiles essentielles :

- HE de tea tree (*Melaleuca alternifolia*) : 30 mg (= 1 goutte)
- HE de thym (*Thymus vulgaris*) à geraniol, linalol ou thujanol : 30 mg
- Witepsol (cire) : quantité suffisante pour un ovule.

Vous pouvez utiliser 1 ovule chaque soir pendant 1 semaine, voire ajouter une autre ligne à la formule avec une huile essentielle de votre choix, toujours dosée à 30 mg.

Les huiles essentielles anti-candida

Dans la trousse à outils du Dr Jean-Michel Morel, il y a aussi les huiles essentielles dont il est l'un des grands spécialistes. « Il s'agit de trouver un bon compromis avec des huiles essentielles qui soient antifongiques mais inoffensives pour les muqueuses. Je privilégie le tea tree, le saro (qui agit en synergie avec le tea tree) et presque toujours la lavande pour ses propriétés calmantes et anti-inflammatoires. Ces huiles peuvent s'utiliser en même temps que les antifongiques conventionnels tout en potentialisant leurs effets. »

Le **tea tree** (*Melaleuca alternifolia*) a fait ses preuves in vitro et in vivo, dans les vaginites d'origine bactérienne ou fongique³¹. Elle est aussi immunostimulante et anti-inflammatoire. Elle n'est donc pas seulement « anti » microbienne, mais elle participe aussi à une meilleure réponse immunitaire en renforçant les capacités de défense et contrôlant l'inflammation, certes incontournable dans le processus immunitaire mais parfois très pénible et douloureuse.

De nombreuses plantes ont des propriétés anti-candida documentées³² : palmarosa (*Cymbopogon martinii*, également stimulante immunitaire), lavande (*Lavandula angustifolia*, réparatrice, calmante, antistress), lemongrass (*Cymbopogon citratus*, anti-inflammatoire, tonique des tissus), patchouli (*Pogostemon cablin*, anti-inflammatoire), cèdre de l'Atlas (*Cedrus atlantica*, réparateur cutané), faux cyprès (*Chamaecyparis obtusa*), gené-

vrier de mer (*Juniperus turbinata*, antidouleur, anti-inflammatoire), anis vert (*Pimpinella anisum*).³³

Citons également la verveine (*Lippia sidoides*), la citronnelle, le santal, selon le Pr Chaumont, grand spécialiste des huiles essentielles à la Faculté de Besançon. Pour calmer les muqueuses, une dernière petite pour la route : la camomille matricaire (*Matricaria recutita*), anti-inflammatoire et anti-irritative, calmante et adoucissante grâce à sa richesse en chamazulène.

Il faut toujours diluer les huiles essentielles dans une huile végétale. Autant choisir une huile aux propriétés antifongiques scientifiquement documentées ! L'huile de coco qui contient de l'acide caprique et de la monolaurine,³⁴ l'huile de sésame (pour son sésamol³⁵), l'huile de nigelle³⁶ ou tout simplement au calendula (apaisante).

Précautions d'emploi : faire un essai au pli du coude pendant 24 heures et s'abstenir lorsque l'on est enceinte ou qu'on allaite.

L'homéopathie pour agir sur le psychisme

Pour Jean-Michel Morel, l'homéopathie est également un bon complément pour traiter *candida* : « Du côté de la phyto-aromathérapie nous sommes limités aux plantes non toxiques, alors qu'en homéopathie nous pouvons avoir recours à des plantes toxiques grâce aux dilutions infinitésimales. Chaque cas est unique en homéopathie mais on peut évoquer l'intérêt des remèdes thuya, aletris, mais aussi *Candida albicans*. Ce qui est intéressant avec l'homéopathie, c'est qu'elle parle aussi aux émotions. Or en cas de candidose à répétition, les éléments psycho-émotionnels sont importants. Un stress chronique est un facteur aggravant car il provoque une baisse des défenses immunitaires. Une rupture, une situation relationnelle difficile peuvent participer au déséquilibre du terrain. »

N'oubliez pas cette plante incroyable !

L'**Ail** (*Allium sativum*), utilisé traditionnellement pour ses propriétés antimicrobiennes et antiparasitaires, n'a pas attendu la recherche pour faire ses preuves sur le terrain. Les propriétés antifongiques de l'ail sont désormais documentées par la littérature médicale qui met en évidence son action au niveau de la croissance et de la respiration des membranes cellulaires du *candida*. La recherche se penche maintenant sur les principes actifs de l'ail comme l'alcool allylique que l'on peut isoler et purifier dans une trituration d'ail, en vue de futurs médicaments inhibant la croissance du champignon³⁷.

Une gousse d'ail pelée fait office d'un ovule vaginal que l'on insère le soir au coucher (pour ne pas empestier la journée...). On peut entailler la gousse pour mieux libérer les principes actifs.

Une cure par voie interne permet non seulement d'assainir la flore intestinale, mais aussi de renforcer l'immunité. Une autre manière d'utiliser l'ail est de faire une pâte et de l'appliquer directement sur les parties enflammées. Si cela brûle, on peut la

29. Ji Hyun Kim et col., In vitro Anti-fungal Activity of the Essential Oil Fraction from Thymus Species and in vitro Synergism with Clotrimazole, *Natural Product Sciences*, 2007, 13 ; 3 : 258-262.

30. Giordani R, Regli P, Kaloustian J, et al., Antifungal effect of various essential oils against *Candida albicans*. Potentiation of antifungal action of amphotericin B by essential oil from *Thymus vulgaris*, *Phytother Res*. 2004 Dec;18(12):990-5.

31. Cox SD, Mann CM, et al., The mode of antimicrobial action of the essential oil of *Melaleuca alternifolia* (tea tree oil), *J Appl Microb* 2000 ; 88 : 170-5. Hammer KA, Carson CF, Riley TV, In vitro activity of essential oils, in particular *Melaleuca alternifolia* (tea tree) oil and tea tree oil products, against *Candida* spp., *J Antimicrob Chemother* 1998 ; 42 : 591-5.

32. F. Bakkali et col., Biological effects of essential oils – A review, *Food and Chemical Toxicology* Volume 46, Issue 2, February 2008, Pages 446-475.

33. E. Ioannou, A. Poitab, M. Hancianub & O. Tzakoua, Chemical composition and in vitro antimicrobial activity of the essential oils of flower heads and leaves of *Santolina rosmarinifolia* L. from Romania, *Natural Product Research : Formerly Natural Product Letters - Volume 21*, Issue 1, 2007.

34. Jadhav A, Mortale S, Halbande S, Jangid P, et al., The Dietary Food Components Capric Acid and Caprylic Acid Inhibit Virulence Factors in *Candida albicans* Through Multitargeting, *J Med Food*. 2017 Nov;20(11):1083-1090. Seleem D, Chen E, Benso B, Pardi V, Murata RM, In vitro evaluation of antifungal activity of monolaurin against *Candida albicans* biofilms, *PeerJ*. 2016 Jun 22;4:e2148.

35. Ansari MA, Fatima Z, Hameed S, Mechanistic insights into the mode of action of anticandidal sesamol, *Microb Pathog*. 2016;98:140-148.

36. A. Bitá, A.F. Rosu, D. Calina, L. Rosu, O. Zlatian, C. Dindere, A. Simionescu, An alternative treatment for *Candida* infections with *Nigella sativa* extracts, *Eur J Hosp Pharm* 2012;19:162 doi:10.1136/ehjpharm-2012-000074.203.

37. Lemar KM, Passa O, Aon MA, et al., Allyl alcohol and garlic (*Allium sativum*) extract produce oxidative stress in *Candida albicans*, *Microbiology*. 2005;151(Pt 10):3257-3265.

diluer dans une huile végétale citée plus haut ou dans de l'aloé vera. On peut aussi faire une cure détox avec une décoction ail+citron+gingembre.

L'ail possède aussi une action plus large que le simple aspect antifongique grâce à ses vertus antioxydantes. Or les champignons (de même que les moisissures et les candidoses) se développent toujours en un milieu humide, tiède et oxydé. Consommer régulièrement de l'ail aide à rétablir un bon « potentiel redox », de même que de nombreux autres aliments courants comme les fruits et légumes frais et tous ceux qui contiennent des antioxydants fondamentaux : les vitamines A, C, E et les minéraux zinc, sélénium.

D'autres remèdes de terrain, à portée de main

- Le **curcuma** possède d'excellentes vertus anti-*candida* contre de multiples souches résistantes³⁸. Il est capable de détruire les membranes cellulaires du *candida*. C'est le premier partenaire, avec l'ail, de l'alimentation anticandidose, car c'est aussi un puissant antioxydant et un anti-inflammatoire naturel. On peut le cuisiner à toutes les sauces, l'incorporer cru dans les salades ou dans les jus de légumes fraîchement pressés. Il faut lui ajouter un peu de poivre pour potentialiser ses effets.
- Le **gingembre** (*Zingiber officinale*) contient des principes anti-inflammatoires et antifongiques naturels³⁹. Il soutient l'organisme dans la phase de détoxification.
- La **racine de réglisse** possède des propriétés antifongiques grâce à un polyphénol (lichochalcone-A). Une étude in vitro a montré que ce polyphénol réduit le biofilm du *candida*⁴⁰. On peut l'utiliser en tisane (sauf chez les hypertendus) ou en compresses à appliquer localement pour soulager les muqueuses.

Cocktail anti-*candida*

Voici une recette de boisson efficace et délicieuse que vous pourrez facilement préparer chez vous pour combattre *candida* : faites un jus de racine de gingembre finement râpée, agrémenté de 2 gouttes d'huile essentielle de citron (ou d'un jus de citron) et de ½ cuillère à café de curcuma. Le citron contient des huiles essentielles antifongiques et supporte aussi le travail hépatique dans la phase d'élimination du *candida*.

- **Miel + yaourt**. Cela ressemble à une recette de grand-mère, et pourtant ! Des chercheurs iraniens étudient les onguents vaginaux à base de miel en alternative aux pommades antifongiques. Selon une étude de 2017, ce produit de la ruche s'avère aussi efficace pour faire disparaître les symptômes⁴¹. Le mélange miel + yaourt pendant 7 jours est encore plus actif, selon une autre étude iranienne⁴² réalisée en triple aveugle et sur 70 femmes. On peut éventuellement employer du kéfir, qui possède aussi des vertus antimicrobiennes larges et probablement une action anti-*candida*⁴³.
- La **propolis** possède une action anti-*candida*⁴⁴. Elle se prend généralement pure, en gouttes. Son action immuni-

taire est bien connue. L'essentiel est de veiller à la qualité du produit.

- L'**aloé vera** est un complément alimentaire de choix. Il faut être particulièrement vigilant au produit choisi. Il permet de soutenir la flore intestinale à raison de 1 ou 2 cuillères à soupe par jour, mais il peut aussi être utilisé en onguent apaisant. Ses propriétés antifongiques sont actuellement étudiées.

Pour en savoir plus sur les travaux de Jean-Michel Morel : www.iftac.fr

Pryska Ducoeurjoly

Chaque mycose a son remède

Pour les mycoses de la bouche et de la langue : Mélangez dans un verre d'eau tiède (environ 300 ml) une cuillère à café d'eau oxygénée officinale à 10 % et une cuillère à café de bicarbonate de soude. Faites tourner cette mixture dans votre bouche pendant une minute, gargarisez, crachez et rincez-vous la bouche avec de l'eau. Répétez pendant plusieurs jours jusqu'à la disparition de la mycose. Ensuite, faites la même opération avec un extrait de pépin de pamplemousse (CitroBiotic) qui va parfaire l'action. Il est recommandé de poursuivre le traitement à l'extrait de pépin de pamplemousse, le soir au coucher, pendant plusieurs jours et même de l'entretenir longtemps pour éviter une récurrence.

En cas d'infection vaginale : Utilisez de la pommade à l'oxyde de zinc (inflammation des lèvres), par exemple Sénophile (pour la partie externe). En cas de mycose vaginale profonde, commencez par faire un rinçage, chaque soir, avec une solution d'extrait de pépin de pamplemousse pendant une semaine, puis introduisez des ovules de *Lactobacillus rhamnosus* pour réensemencer le vagin avec une flore de protection.

Pour les pieds : Badigeonnez vos orteils avec une solution concentrée d'eau oxygénée et de bicarbonate de soude, puis appliquez de la teinture d'iode diluée dans l'eau avec un coton sur tout le pied. Et enfin, mettez du Sénophile. Comme les champignons sont aussi dans les chaussettes et dans les souliers, versez du talc boriqué dans ceux-ci.

Pour les ongles : Appliquez de la teinture d'iode concentrée sous l'ongle, jusqu'à ce que l'infection disparaisse (la teinture d'iode a un effet très antiseptique qui se prolonge dans le temps). Si vous êtes très infecté, vous allez peiner à faire pénétrer la teinture d'iode en profondeur sous les ongles. Il est donc nécessaire de nettoyer très soigneusement les ongles avant le traitement.

La Rédaction



Pryska Ducoeurjoly est à la fois diplômée en naturopathie et journaliste scientifique professionnelle. Elle a publié de nombreuses enquêtes de santé dans plusieurs revues spécialisées, comme Néosanté ou Nexus.

38. Soheil Zorofchian Moghadamtousi, Habsah Abdul Kadir, et al., A Review on Antibacterial, Antiviral, and Antifungal Activity of Curcumin, Biomed Res Int. 2014. article 186864.

39. Wang H, Ng TB, An antifungal protein from ginger rhizomes. Biochem Biophys Res Commun. 2005 Oct 14;336(1):100-4.

40. Seleem D, Benso B, Noguti J, et al., In Vitro and In Vivo Antifungal Activity of Lichochalcone-A against Candida albicans Biofilms, PLoS One. 2016;11(6):e0157188.

41. Banaeian S, Sereshti M, Rafieian M, Farahbod F, Kheiri S, Comparison of vaginal ointment of honey and clotrimazole for treatment of vulvovaginal candidiasis: A random clinical trial, J Mycol Med. 2017 Jul 29.

42. Darvishi M, Jahdi F1, Hamzegardeshi Z, Goodarzi S, Vahedi M, The Comparison of vaginal cream of mixing yogurt, honey and clotrimazole on symptoms of vaginal candidiasis, Glob J Health Sci. 2015 Apr 3;7(6):108-16.

43. Rodrigues KL, Caputo LR, Carvalho JC, Evangelista J, Schneedorf JM, Antimicrobial and healing activity of kefir and kefir extract, Int J Antimicrob Agents. 2005 May;25(5):404-8.

44. Szweda P, Gucwa K, Kurzyk E, et al., Essential oils, silver nanoparticles and propolis as alternative agents against fluconazole resistant Candida albicans, Candida glabrata and Candida krusei clinical isolates, Indian J Microbiol. 2015;55(2):175-183.

Faites le poirier au lieu d'aller au fitness !

Séances de fitness, course à pied, crossfit... Et si en fait, le meilleur moyen d'avoir la pêche et d'améliorer vos capacités cognitives, c'était au contraire de ralentir le rythme, de larguer les amarres pour un beau voyage à l'intérieur de vous, pour une fois ?

Ça vous paraît absurde ?

C'est pourtant la conclusion d'une étude¹ récente portant sur les bienfaits du Hatha yoga (l'une des principales écoles de yoga) et de la méditation en pleine conscience. Cette recherche réalisée à l'Université de Waterloo a été menée sur une trentaine de participants. Elle démontre qu'une séance par jour d'Hatha yoga ou de méditation en pleine conscience (de 25 minutes seulement !!!) améliore significativement notre capacité à gérer nos émotions et notre concentration à court terme. Les personnes qui ont fait ces exercices ont boosté autant leurs fonctions cognitives que leurs niveaux d'énergie par rapport au groupe contrôle, qui était chargé de lire un livre.

L'auteur de l'étude, Peter Hall, professeur associé à l'école *Public Health and Health System*, explique le secret de ce processus : « Le Hatha yoga et la méditation en pleine conscience, en focalisant l'attention du cerveau sur la respiration, permettent d'éliminer les pertes d'énergies dues au processus de traitements des informations non-essentiels. »

Bref, en vous concentrant sur votre respiration, vous arrêtez de gaspiller votre énergie sur des pensées parasites inutiles.

À noter que le Hatha yoga renforce également la souplesse et la force grâce aux exercices physiques.

Attention, je ne dis pas que la musculation et le crossfit ne sont pas bons pour votre santé. Bien au contraire...

Mais pour ma part, c'est décidé : j'arrête le fitness et je pars méditer !

Et si ça vous intéresse, suivez-moi, je vais tout de suite vous montrer les bases de la méditation.

Votre premier cours de méditation : suivez le guide

Commençons par sortir de la ville. On ne médite pas comme on fait son jogging. Mieux vaut trouver un lieu calme. Nous allons nous installer dans un petit coin de forêt paisible, mais un parc ferait aussi l'affaire.

Les bienfaits de la méditation

Tous les grands maîtres de la méditation vous le diront : il ne faut pas méditer dans un but précis. Cependant, les effets de la méditation sur la santé sont aujourd'hui reconnus par la science, en particulier pour :

- Améliorer la résistance au stress².
- Agir contre la dépression³.
- Augmenter les capacités cognitives à court et moyen terme⁴.

Choisissez la position qui vous sera la plus confortable. Par exemple assis, le dos droit, attentif aux moindres sensations qui traversent votre corps. Ou pourquoi ne pas méditer en marchant ? Vous profiterez en plus des bienfaits d'une activité physique légère (oxygénation de l'organisme, réduction de l'hormone du stress, amélioration de la circulation sanguine...).

Maintenant, concentrez-vous sur votre respiration. N'essayez pas d'arrêter de penser, car vouloir ne plus penser... c'est encore penser. Laissez simplement vos pensées traverser votre esprit sans vous accrocher à elles, comme des nuages qui défilent dans un ciel bleu.

Puis portez votre attention sur votre odorat : ne trouvez-vous pas que l'air que vous inspirez est chargé d'odeurs qui vous relient avec la nature autour de vous ? Soyez attentif à toutes les sensations apportées par les éléments qui vous entourent :

- Les **arbres**, par leur rattachement au sol et leur force tranquille, offrent une expérience régénératrice.
- Les **rivières, lacs ou océans**, porteurs de vie et d'énergie, revitalisent l'organisme.
- Enfin, les **montagnes**, et leur masse imposante, nous rappellent la lenteur du temps qui passe, et notre taille dans ce monde.

Dans la nature, tout est réuni pour stimuler les sens, et prendre conscience de votre corps dans l'environnement : l'air frais, les oiseaux, le vent...

Jeanne Pinson

News Stupéfiante cause de fracture

Quand on parle des causes de fracture, on pense d'abord aux plaques de verglas, au coin du tapis ou à une chute dans les escaliers. Eh bien, une collaboration entre des chercheurs américains, mexicains et israéliens vient de faire une découverte *inattendue* sur les fractures ! Publiées dans la prestigieuse revue *The Lancet Planetary Health*, leurs conclusions révèlent **un lien entre la mauvaise qualité de l'air et les risques de fracture** ! Selon les experts, même une légère augmentation de la pollution conduirait à un risque plus élevé de fracture chez les personnes âgées. C'est ce qu'ils ont trouvé en étudiant 9,2 millions de personnes admises à l'hôpital entre 2003 et 2010 pour des fractures¹.

La raison de cette surprenante relation : les particules fines et le carbone suie, un polluant rejeté par les voitures, réduisent les taux de parathormone. Or cette hormone est indispensable au bon équilibre du calcium entre l'os et le sang. Les personnes exposées aux polluants ont donc une plus faible densité minérale osseuse que les autres, et un risque plus élevé de souffrir d'ostéoporose.

À ceux qui n'ont pas la chance de vivre à la campagne ou dans des zones peu polluées, les auteurs de l'étude précisent que la vitamine B (levure de bière, abats, oléagineux, légumes verts...) pourrait diminuer certains effets négatifs de la pollution.

D Prada, J Zhong, E Colicino, A Zanobetti, J Schwartz, N Dagincourt, S C Fang, I Kloog, J M Zmuda, M Holick, L A Herrera, L Hou, F Dominici, B Bartali, A A Baccarelli. Association of air particulate pollution with bone loss over time and bone fracture risk: analysis of data from two independent studies. *The Lancet Planetary Health*, 2017; 1 (8): e337

L'atelier pratique

Comment réussir votre premier cataplasme

Vous avez sans doute déjà entendu parler de recettes de cataplasmes à base de chou, d'oignon ou d'argile. Vous n'avez jamais osé en réaliser vous-même, sous prétexte que « c'est trop difficile, trop technique... »

Eh bien, détrompez-vous ! C'est très simple, vous n'avez qu'à suivre les instructions ci-dessous.

Le matériel

Tout d'abord, quelle que soit la plante que vous choisirez, vous aurez toujours besoin de :

- Bandes de gaze ou de tissu en lin pour contenir la pâte.
- Bandes de contention élastiques ou film étirable pour garder le cataplasme au contact de la peau.

Mon cataplasme de plantes fraîches :

Une fois que vous avez rassemblé ces différents éléments et cueilli vos plantes, voici la marche à suivre :

1. Pour libérer les effets actifs de la plante, écrasez-la (avec un pilon par exemple) et ajoutez un peu d'eau afin de former une pâte.
2. Déposez la mixture sur une gaze et appliquez-la directement sur la zone douloureuse. Utilisez du film étirable, une bande de contention élastique ou un tissu pour maintenir le tout.

Mon cataplasme de plantes sèches :

Vous trouverez facilement des plantes sèches en herboristerie ou pharmacie. Pour préparer votre cataplasme, rien de plus simple :

1. Coupez la plante en petits morceaux et imbibe-la d'eau bouillante jusqu'à obtenir une pâte
2. Puis procédez comme pour le cataplasme de plantes fraîches.

Le dosage standard est d'une cuillère à café, plusieurs fois dans la journée si nécessaire.

Quelques plantes fraîches à utiliser

- La menthe : problèmes respiratoires
- Le pissenlit : problèmes de peau
- L'orme rouge : inflammations

Quelques plantes sèches à utiliser

- Bardane : peau sèche, ulcères...
- Carotte : brûlures légères, petites coupures
- Gingembre : douleurs articulaires et musculaires
- Mauve : Démangeaisons cutanées

News Des microbes cachés... dans votre lave-vaisselle !

Méfiez-vous de votre lave-vaisselle : ce n'est pas parce qu'il nettoie vos assiettes et vos couverts qu'il est pour autant un exemple de propreté. Bien au contraire...

Pendant son fonctionnement, l'intérieur de votre lave-vaisselle devient un véritable nid à microbes ! En fait, les conditions extrêmes de la machine – changements de température, d'humidité et d'acidité – favorise le développement des germes les plus résistants.

Une étude menée par deux chercheurs européens sur une base de 24 lave-vaisselle a révélé la présence de nombreux microbes. Parmi ceux-ci, trois bactéries infectieuses (*Pseudomonas*, *Escherichia* et

Acinetobacter) et plusieurs champignons pathogènes dont le redoutable *Candida Albicans*¹.

Quand vous ouvrez votre lave-vaisselle, ces microbes en profitent pour s'échapper avec l'air chaud et se répandre dans l'air de votre cuisine.

Mais rassurez-vous, si vous êtes en bonne santé, vous serez protégé par votre système immunitaire. Seules les personnes dont l'immunité est affaiblie risquent d'être contaminées par ces microbes.

Vous pouvez toutefois limiter leur propagation grâce à ce réflexe simple : attendez que le lavage soit complètement terminé et que votre vaisselle soit bien sèche avant d'ouvrir votre lave-vaisselle.

Nina Gunde-Cimerman, University of Ljubljana; Erica Marie Hartmann, Northwestern University, Ill.; Jan. 12, 2018, *Applied and Environmental Microbiology*.

Révolutions Santé & Bien-être n° 19 - Avril 2018

Directeur de la publication : Vincent Laarman

Rédacteur en chef : Gabriel Combris

Éditeur : Florent Muehleman

Rédacteurs : Pryska Ducoeurjoly, Matthieu Le Goff, Jeanne Pinson

ISSN : 2504-3552 (print) - 2504-3560 (online)

Revue mensuelle (39 €)

Adresse : SNI Éditions - Am Bach 3, 6072 Sachseln – Suisse

Service client : +33 (0)1 58 83 50 73

SNI Éditions - CS 70074 - 59963 Croix Cedex - France

Mise en garde : Les conseils et informations donnés ici par les auteurs ne remplacent pas une consultation chez un médecin ou autre praticien de santé. En cas d'élément manquant (problème de santé, grossesse, etc) ils peuvent ne plus être valables.

Si vous souhaitez réagir à un article ou à un sujet traité dans ce numéro, n'hésitez pas à nous contacter :
<http://contact.pure-sante.info/contactez-nous/reactionsujet>