

ÉDITO

Docteur Renaud & Mister Hyde

Dans sa célèbre nouvelle *Docteur Jekyll and Mister Hyde*, Robert Louis Stevenson sondait la tension entre le bien et le mal qui rongait son héros. Dans notre organisme aussi, elle peut faire des ravages. C'est le cas notamment avec le *Candida albicans*.

Côté pile, cette levure omniprésente dans les intestins, la peau et les muqueuses, ne vous veut que du bien. Elle constitue une partie de la flore intestinale et participe même à la digestion et au soutien de notre système immunitaire. Mais côté face... Elle se met à proliférer d'une manière excessive et fait entrer l'organisme en état de candidose chronique. C'est alors toute la machine qui se met à s'emballer, causant des pathologies en cascade : fatigue permanente, diarrhées, prise de poids inexplicable, migraines, allergies, faiblesse musculaire, urticaire, rhumes à répétition... Si elle se révèle, la face cachée du *Candida albicans* peut causer des dégâts sévères et permanents sur votre santé. Ce n'est pas moi qui le dis, mais l'un des plus grands spécialistes européens du *Candida albicans* : le docteur Vincent Renaud.

Depuis plus de 10 ans, le docteur Vincent Renaud se penche sur le cas de ce champignon inoffensif et son double monstrueux. Il fait partie des premiers médecins à avoir mesuré l'importance d'un bon diagnostic et à avoir développé une véritable approche thérapeutique. Il est LA référence dans le monde médical francophone pour tous les problèmes liés à la candidose chronique. Et c'est une véritable chance pour les abonnés de *Révolution Santé* : il a accepté de vous livrer l'ensemble des protocoles naturels les plus adaptés pour vous soigner. Car, même s'il reste inoffensif dans la majorité des cas, le *Candida albicans* peut aussi devenir le Mister Hyde de votre santé.

Une raison, parmi d'autres, de lire attentivement cette nouvelle enquête exclusive de votre revue !

Gabriel Combris
Rédacteur en chef

SIX ÉTAPES POUR VAINCRE LA CANDIDOSE

Fatigue, problèmes digestifs, migraines, faiblesse musculaire, prise de poids inexplicable... La liste des troubles liés à la candidose chronique, une affection liée à une surpopulation de *Candida albicans* dans l'organisme, est digne d'un inventaire à la Prévert. Pour se débarrasser de cette maladie invalidante particulièrement mal diagnostiquée et soignée, le docteur Vincent Renaud, micronutritionniste et spécialiste du *Candida albicans*, nous livre un programme thérapeutique complet en six étapes.

La candidose est due à un champignon opportuniste, le *Candida albicans*, présent dans tous nos tissus, aussi bien sur la peau, les muqueuses que dans notre intestin. Cette levure vit normalement en saprophyte dans l'intestin humain en se nourrissant de matières organiques en décomposition. Il vit en symbiose avec les bactéries, virus et parasites qui peuplent notre environnement microbiologique. Il est généralement sans danger, tant que l'équilibre bactérien qui contrôle sa multiplication n'est pas altéré. Dans certaines conditions pourtant (prise d'antibiotiques, stress, excès de consommation de produits raffinés riches en sucre, pollution, baisse de l'immunité, etc.), il peut se multiplier de manière excessive et envahir tout l'appareil digestif (bouche, intestin, anus). La prévalence de la candidose chronique est difficile à quantifier, car le diagnostic reste largement sous-évalué par la population médicale. En effet, la diversité des symptômes et la méconnaissance des

Dr Vincent Renaud



Docteur en médecine, Vincent Renaud est diplômé de la faculté de Médecine de Paris, médecin nutritionniste et membre de l'Institut Européen de Physionutrition et de Phytothérapie (IEPP). Praticien et enseignant en médecine fonctionnelle et micronutritionnelle et diplômé en phyto-aromathérapie et physionutrition, il est l'auteur de nombreux livres et spécialiste, reconnu par ses pairs, du *Candida albicans*.

professionnels de santé face à cette affection retarde souvent le diagnostic. Il n'existe pas de chiffres officiels, mais on estime qu'aux États-Unis, une personne sur 2 souffrirait d'un problème de candidose ! La raison vient essentiellement d'une multiplication par 7 de la consommation d'aliments raffinés riches en sucre (soda, snacking...) en 50 ans. Ce qui est par contre bien établi, est que la candidose digestive touche 2 à 3 fois plus la femme que l'homme.

Mais d'abord, qu'est-ce qu'une candidose chronique ?

Le *Candida albicans* peut exister sous deux formes différentes : la levure (une seule cellule de levure), et la forme mycélienne ou moisissure (un organisme plus large qui développe de longues branches, ou hyphes). La forme mycélienne est de

C'est dit. « Toute maladie est une confession par le corps. »

Oskar Wadyslaw de Lubicz Milosz

AU SOMMAIRE...

Dossier - SIX ÉTAPES POUR VAINCRE LA CANDIDOSE
En bref - LES DERNIÈRES ACUALITÉS SANTÉ
La chronique du Dr Gimbert - LA MÉTHODE DE PAPA

pages 1 à 6
page 7
page 8

► loin la plus virulente et la plus susceptible d'être la cause d'une prolifération de *Candida*. La possibilité de changer sa forme (dimorphisme) lui permet d'exister à différentes températures et niveaux de pH et d'échapper à la vigilance de notre système immunitaire. D'autre part, ces moisissures ont la capacité de produire un biofilm, permettant au *Candida* d'adhérer à notre épithélium intestinal.

Le *Candida albicans*, comme la plupart des levures, siège dans le colon ascendant. C'est dans cette partie du colon que les processus de fermentation sont les plus importants, et le *Candida* participe activement à la digestion des sucres libérant ainsi des métabolites.

En cas de dysbiose, la prolifération du *Candida* va perturber la production de ces métabolites. La levure *Candida* est capable de libérer jusqu'à 35 mycotoxines... En cas de perte de l'intégrité de la muqueuse intestinale (*leaky gut syndrom*), celles-ci pourront se diffuser par voie sanguine dans tout l'organisme, occasionnant de nombreux symptômes.

Diagnostic : les huit symptômes à surveiller de très près

Vous êtes ballonné ? Vous avez grossi sans savoir pourquoi ? Vous êtes constamment fatigué ? Vous avez des envies de sucres irrésistibles, des mycoses à répétition ? Tous ces symptômes chroniques sont bien souvent provoqués par le *Candida albicans*, que la majorité des médecins soupçonnent hélas rarement en premier lieu. Voici les signes qui doivent vous alerter.

Infections à levures récurrentes

L'existence de mycoses buccales, cutanées ou vaginales récidivantes est un signe majeur d'infestation par le *Candida*. Leur origine est très souvent secondaire à une dysbiose à *Candida*. Seule la prise en charge du foyer digestif permettra l'arrêt des rechutes.

Troubles neurologiques

La prolifération candidosique peut avoir des effets très larges sur la santé mentale, allant d'un simple sentiment général de

lenteur jusqu'à la dépression. Ces symptômes sont souvent causés par l'acétaldéhyde, une neurotoxine qui est l'un des principaux sous-produits du *Candida*.

Principaux symptômes : brouillard cérébral, troubles de la mémoire, manque de concentration, vertiges, dépression, attaques de panique, anxiété, faible libido, fatigue, insomnie...

Problèmes digestifs

Un autre facteur est l'hyper perméabilité intestinale. Elle apparaît lorsque le *Candida* évolue vers sa forme mycellaire et libère une mycotoxine, la SAP (*Secreted aspartyl proteinase*) favorisant ainsi une augmentation de la perméabilité intestinale, souvent associée à un risque élevé d'intolérances alimentaires.

Principaux symptômes : diarrhée, flatulence, crampes d'estomac, constipation, ballonnements, reflux acide, prurit anal, sensation de ventre gonflé en fin de repas...

Problèmes respiratoires

Bien que les mécanismes physiopathologiques soient mal connus, la plupart des études scientifiques indiquent clairement que la prolifération candidosique peut être associée à un certain nombre de problèmes respiratoires.

Principaux symptômes : asthme, rhinites et conjonctivites, sinusite, toux persistante, mal de gorge...

Allergies

Le *Candida* peut causer ou aggraver des allergies de deux façons différentes. Tout d'abord, par le biais d'une augmentation de la perméabilité intestinale, permettant à des fragments d'aliments non digérés de pénétrer dans la circulation sanguine en déclenchant des réactions d'hypersensibilité digestive.

Deuxièmement, en déclenchant des problèmes respiratoires qui aggravent les maladies comme l'asthme lié à l'allergie.

Principaux symptômes : hypersensibilité alimentaire, asthme allergique, sensibilité aux parfums et produits cosmétiques, réactions allergiques au contact de certains métaux...

Dysfonction immunitaire

Les sous-produits toxiques d'une prolifération candidosique, comprenant,

l'acétaldéhyde, l'ammoniac et l'éthanol, peuvent rapidement surcharger le foie, perturbant ainsi l'immunité. L'organisme devient plus sensible aux infections hivernales, aux troubles cutanés type herpès, acné, etc.

Principaux symptômes : rhumes fréquents et infections virales, toux chronique, infections urinaires, otites, angines, pharyngites, infections cutanées...

Douleurs

Différents types de douleurs, souvent non spécifiques, peuvent être liées à une prolifération de *Candida*. Des maux de tête chroniques peuvent se produire lorsque la neurotoxine acétaldéhyde (un des sous-produits du *Candida*) atteint le cerveau.

De même, les douleurs articulaires et musculaires peuvent se produire par diffusion des mycotoxines produites par le *Candida* dans sa forme la plus virulente. Elles s'accumulent dans les différents tissus conjonctifs de l'organisme, provoquant tendinite, crampes, myalgies...

Principaux symptômes : maux de tête, sensibilité à la lumière, douleurs articulaires, douleurs musculaires (myalgies, crampes), tendinite...

Troubles métaboliques

Souvent induite par une surconsommation de sucres, l'infection chronique est souvent accompagnée d'une prise de poids. Paradoxalement, peu de cas d'obésité ont été rapportés. Il s'agit le plus souvent d'un léger embonpoint, accompagné d'une augmentation du périmètre ombilical sans altération franche de l'IMC.

Tests cliniques : ou biologiques : comment détecter la candidose chronique ?

Le diagnostic de candidose chronique reste avant tout clinique.

Mais il est légitime de vouloir confirmer une hypothèse diagnostique par d'autres moyens, notamment biologiques.

L'examen des selles

Il consiste à analyser la qualité de votre

microbiote. C'est un recueil des selles sur 24 heures qui permet de rechercher la présence ou non de *Candida albicans* tout en analysant l'équilibre de la flore intestinale.

L'examen des urines

Cet examen est LA référence actuelle dans la recherche d'une candidose chronique, est sans aucun doute la recherche de métabolites organiques urinaires (MOU). Cet examen astucieux vise à repérer la présence de micro-organismes pathogènes par l'identification de leurs métabolites dans les urines. L'idée consiste à repérer certaines molécules, issues du métabolisme fongique ou bactérien, dont la présence dans l'organisme ne peut pas être induite par le métabolisme humain. Ces métabolites, une fois évacués dans la lumière intestinale, font l'objet d'une réabsorption par la muqueuse de l'intestin, pour être ensuite éliminés par voie urinaire.

L'examen sanguin

Aujourd'hui, nous disposons d'un dosage qui peut être utile au diagnostic de candidose chronique. Il s'agit du dosage de la sérologie anti *Candida* ou CANDIA 5. Ce test, non spécifique, permet de savoir si vous avez été en contact avec le *Candida albicans*, mais ne peut établir avec certitude le stade de l'infection.

Le test de salive

Attention méfiance ! Selon certaines sources, il y a un test à faire à la maison qui ne nécessite qu'un verre d'eau. C'est ce qu'on appelle le « test de salive », qui prétend donner un diagnostic instantané pour la candidose. Cependant, ce test n'a aucune valeur scientifique.

Votre programme en six étapes contre la candidose chronique

Pour obtenir un résultat durable et venir à bout d'une candidose chronique, il est indispensable d'**associer des mesures hygiéno-diététiques à un traitement naturel et multidirectionnel au long cours.**

Je vous propose ici une prise en charge

en six étapes, fruit de ma pratique en tant que médecin nutritionniste et de plus de quinze années d'observations cliniques.

Étape 1 : les sept alliés du *Candida* à éviter à tout prix

Un certain nombre de facteurs peuvent accroître les risques de prolifération du *Candida*. Voici les sept principaux à éviter.

N° 1 : les excès de sucre

En règle générale, on incrimine, à juste titre, les sucres raffinés issues d'une alimentation industrielle. Mais le *Candida* ne fait malheureusement pas de différences entre le sucre d'une banane, d'un bol de riz, d'une barre de chocolat ou d'un morceau de baguette. Bien que le sucre soit l'aliment le plus important à éviter, il existe plusieurs autres groupes d'aliments qui peuvent favoriser une prolifération de *Candida* ou provoquer des réactions sur les personnes souffrant de candidose. C'est le cas des produits contenant des levures, comme par exemple le pain, l'alcool, certains fromages, notamment ceux contenant des moisissures comme le roquefort ou le morbier, les aliments séchés (viande ou poisson), etc.

Pourquoi le *Candida* aime-t-il le sucre ? Les levures, comme le *Candida albicans* ont besoin d'hydrates de carbone comme source d'énergie. La levure a besoin de cette source d'énergie pour se développer, construire de nouvelles parois cellulaires (80 % des parois cellulaires de levure sont faites de glucides) et de se transformer en sa forme fongique la plus virulente.

La levure *Candida* contient une enzyme nécessaire pour assimiler le glucose, et par un processus de fermentation, elle va utiliser ce glucose pour en faire de l'énergie.

N° 2 : les antibiotiques

Deuxième cause de candidose la plus fréquente : les antibiotiques et particulièrement, ceux à large spectre. Ces antibiotiques ne vont pas seulement tuer les bactéries pathogènes à l'origine de votre état de santé, ils vont aussi détruire l'ensemble de la population de « bonnes bactéries » présentes dans l'intestin. Une étude de 1985 a été l'une des premières à reconnaître l'effet bénéfique d'une flore intestinale saine sur le *Candida albicans*¹. Ses résultats ont mis

en évidence que ces « bonnes bactéries » empêchent le *Candida* de se propager à d'autres organes dans le corps. Ce qui est inquiétant chez les patients qui ont pris des antibiotiques, c'est que le microbiote sain peut prendre des années pour récupérer. En fait, la flore intestinale ne retrouvera probablement jamais sa diversité d'origine, surtout après plusieurs cures d'antibiotiques, sauf si une prophylaxie par probiotiques est mise en place.

N° 3 : le stress

Un niveau élevé de stress a souvent été associé à une incidence accrue des infections vaginales à levures, et il est une cause majeure de candidose chronique. Il existe plusieurs raisons à cela. Le stress chronique est plus susceptible de causer une infection à *Candida* car il conduit à des changements prolongés de la chimie de notre corps, notamment en augmentant le taux de cortisol, une hormone hyperglycémiant qui favorise la prolifération du *Candida*. Un taux élevé de cortisol peut aussi rendre l'organisme plus vulnérable à une prolifération de *Candida* en affaiblissant le système immunitaire.

N° 4 : la grossesse et la pilule contraceptive

Tout changement du climat hormonal chez la femme est susceptible de modifier le microbiote. Ainsi, la grossesse et la prise d'un contraceptif oral seront des situations particulièrement à risque. La relation entre pilule et *Candida albicans* est bien établie, car les œstrogènes de synthèse stimulent la production de glycogène dans le vagin. Le glycogène est une source d'énergie et une nourriture idéale pour les cellules de levure qui y vivent, ce qui peut rapidement conduire à une prolifération de *Candida*.

N° 5 : le diabète

Les personnes souffrant de diabète sont plus susceptibles d'avoir des infections à levures répétées pour deux raisons.

La première est qu'ils ont des niveaux élevés de sucre dans le sang qui alimentent les cellules de levure *Candida*², soit à cause d'une pénurie d'insuline dans le corps, soit parce que le corps ne réagit pas à l'insuline comme il se doit. ►

1. M. J. Kennedy, P. A. Volz, Ecology of *Candida albicans* gut colonization: inhibition of *Candida* adhesion, colonization, and dissemination from the gastrointestinal tract by bacterial antagonism infection and immunity, sept. 1985, p. 654-663.

2. B. V. Kumar, N. S. Padshetty, K. Y. Bai, M. S. Rao, Prevalence of *Candida* in the oral cavity of diabetic subjects, J. Assoc Physicians India, 2005 Jul;53:599-602.

► La deuxième est que le diabète perturbe notre système immunitaire en l'affaiblissant. Cela permet aux levures de *Candida* de se multiplier et de se transformer en forme fongique et pathogène. Une étude menée en 2005 a révélé que « les diabétiques de type 1 étaient trois fois plus susceptibles que les diabétiques de type 2 d'être colonisés avec n'importe quelle espèce de *Candida* »³.

N° 6 : le terrain acide

Le *Candida* pousse mieux dans un environnement acide, c'est pourquoi il est surtout présent dans la partie du tube digestif où le pH peut varier de 6 à 7, c'est-à-dire au niveau du colon droit. Toutefois, pour que la candidose se transforme en sa forme la plus virulente, il faut que l'équilibre du pH passe d'un milieu acide, voire neutre à légèrement alcalin.

C'est là que le *Candida* fait quelque chose de très intelligent. Il décompose les nutriments dans l'intestin et libère de l'ammoniac, un gaz alcalin qui réhausse immédiatement le pH de l'environnement autour de la cellule, ce qui permet à la levure de se transformer dans sa forme pathogène. Les conditions optimales pour le *Candida* vont donc dépendre de la forme que nous étudions. La forme levure – qui est moins virulente et cause moins de problèmes de santé – se développe mieux dans un pH acide de 4. La forme fongique (micellaire, ou moisissure), exige un pH neutre, voire légèrement alcalin supérieur à 7 ou plus.

C'est la source de beaucoup de confusion autour du *Candida* et du pH. Lorsque nous cherchons à guérir une infestation de *Candida*, devrions-nous réduire l'acidité dans l'intestin pour ralentir la croissance de la levure *Candida* ou augmenter l'acidité pour éliminer le champignon *Candida* le plus virulent ? La réponse est qu'il faut faire le nécessaire pour empêcher le *Candida* de passer dans sa forme pathogène en maintenant l'acidité dans l'intestin en combinaison avec un régime faible

en sucre. Pour cela, il suffit de regarder ce qui se passe dans l'estomac, où le pH est proche de 2 et où le *Candida*, sous sa forme virulente, ne peut pas proliférer.

N° 7 : les dysimmunités

Tout organisme fragilisé par des infections chroniques sera l'objet d'agressions multiples, dont le *Candida albicans*. Dans la maladie de Lyme, par exemple, on parle beaucoup de « co-infection » à *Candida*, car c'est un micro-organisme opportuniste qui cherchera par tous les moyens à survivre et à croître dès qu'il sent une baisse des défenses immunitaires.

Étape 2 : bénéficiez du précieux secours des antifongiques naturels

Le nombre limité d'agents antifongiques actuellement disponibles, les effets secondaires indésirables et la toxicité, ainsi que l'émergence de souches résistantes posent un défi clinique considérable pour le traitement de la candidose. Par conséquent, les **molécules dérivées de sources naturelles présentant des propriétés antifongiques** constituent une source prometteuse pour le développement d'une nouvelle thérapie anti-*Candida*.

Les composés phénoliques, en particulier, isolés à partir de sources naturelles possèdent des propriétés antifongiques intéressantes.

Détaillons maintenant les plantes les plus actives contre le *Candida albicans*.

L'ail

C'est l'antifongique naturel le plus facile à trouver, le moins cher et l'un des plus efficaces^{4,5}. Son principe actif, l'allicine, agit en bloquant la synthèse des acides nucléiques et celle des lipides⁶. Il inhibe aussi le processus d'adhérence des *Candida* aux cellules et de la filamentation. Il est fongistatique et fongicide à des concentrations élevées⁷.

Posologie : l'activité antifongique optimale nécessite la prise quotidienne de 300 mg

d'un extrait de bulbe d'ail titré à 1 % en allicine (ratio 4/1).

L'extrait de feuilles d'olivier

Les propriétés pharmacologiques de l'huile d'olive, de l'olivier et de ses feuilles ont été reconnues comme des composants importants des médicaments et d'un régime alimentaire sain en raison de leur teneur en composés phénoliques.

L'oleuropéine est généralement le composé phénolique le plus important dans la feuille d'olivier, et ses effets bénéfiques pour la santé sont nombreux, dont des propriétés antifongiques considérables contre le *Candida*⁸. Des études ont montré que ces composés possèdent des propriétés anti-adhésion, anti-biofilm et inhibitrices considérables sur la morphogénèse et de la production d'exoenzymes des espèces de *Candida*^{9, 10, 11}. L'extrait de feuille d'olivier titré en oleuropéine est donc un nutriment essentiel pour combattre l'activité du *Candida albicans*¹².

Posologie : 1 à 4 gélules par jour d'extrait titré à 20 % d'oleuropéine (comme Olivactiv).

L'extrait de pépins de pamplemousse

Il semble que 33 % des extraits de pamplemousse (EPP) exercent une puissante activité antifongique contre les levures telles que les souches de champignons et une faible activité contre les dermatophytes et les moisissures². Des institutions renommées comme l'Institut Pasteur ou le *Southern Research Institute* ont démontré que l'EPP avait un spectre d'action bien plus large que ce que l'on pensait au départ. L'EPP aide ainsi à lutter contre les troubles digestifs liés à la présence d'une bactérie et des levures de type *Candida*, les infections respiratoires (nez bouché, gorge irritée, symptômes de refroidissement...) ¹³, les infections urinaires ou génitales, la fatigue chronique, les problèmes de peau comme l'acné ou encore les infections buccales (aphtes, gingivites, herpès...) ¹⁴.

3. K. Zomorodian, F. Kavosi, G. R. Pishdad, P. Mehriar, H. Ebrahimi, A. Bandegani, K. Pakshir, Prevalence of oral *Candida* colonization in patients with diabetes mellitus. J. Mycol Med., 2016 Jun;26(2):103-110. doi: 10.1016/j.mycmed.2015.12.008. Epub 2016 Feb 12.

4. F. Aala, U. K. Yusuf, R. Nulit, S. Rezaie, Inhibitory effect of folicin and garlic extracts on growth of cultured hyphae, Iran J. Basic Med Sci., 2014 Mar;17(3):150-154.

5. L. Bayan, P. H. Koulivand, A. Gorji, Garlic: a review of potential therapeutic effects, Avicenna J. Phytomed., 2014 Jan-Feb; 4(1): 1-14.

6. S. Yousof, A. Ahmad, A. Khan, N. Manzoor, L. A. Khan, Effect of garlic-derived allyl sulphides on morphogenesis and hydrolytic enzyme secretion in *Candida albicans*, Med Mycol., 2011 May; 49(4):444-8.

7. K. M. Lemar, M. P. Turner, D. Lloyd, Garlic (*Allium sativum*) as an anti-*Candida* agent: a comparison of the efficacy of fresh garlic and freeze-dried extracts. J Appl Microbiol, 2002; 93(3):398-405.

8. N. Zoric, N. Kojjar, I. Bobnjarić, I. Horvat, S. Tomić, I. Kosalec, Antifungal activity of oleuropein against *Candida albicans* molecules, 2016 Nov 28;21(12). pii: E1631.

9. Teodoro, G.; Ellepola, K.; Senevirante, C.J.; Koga-Ito, C.Y. Potential use of phenolic acids as anti-candida agents : A review. Front. Microbiol. 2015, 6, 1420.

10. N. Zoric, N. Kojjar, K. Kraljic, N. Orsolić, S. Tomić, I. Kosalec, Olive leaf extract activity against *Candida albicans* and *C. dubliniensis* – the in vitro viability study, Acta Pharm., 2016 Sep 1;66(3):411-21. doi: 10.1515/acph-2016-0033.

11. N. C. Faria, J. H. Kim, L. A. Goncalves, L. Martins., K. L. Chan, B. C. Campbell, Enhanced activity of antifungal drugs using natural phenolics against yeast strains of *Candida* and *Cryptococcus*. Lett. Appl. Microbiol., 2011, 52 506-513.

12. S. H. Omar, Oleuropein in olive and its pharmacological effects, Sci Pharm., 2010; 78: 133-154.

13. T. von Woedtke, B. Schlüter, P. Pflögel, U. Lindequist, W. D. Jillich, Aspects of the antimicrobial efficacy of grapefruit seed extract and its relation to preservative substances contained, Pharmazie, 1999 Jun;54(6):452-6.

14. E. Krajewska-Kulak, C. Lukaszuk, W. Nizczypruk Effects of 33% grapefruit extract on the growth of the yeast like fungi, dermatophytes and moulds, Wiad Parazytol, 2001; 47 (4): 845-9. Polonais.

Posologie : 3 à 15 gouttes à prendre en 2 à 3 prises, soit 30 mg maximum par jour.

Le trans-resveratrol

Produit naturel existant dans les raisins et d'autres plantes riches en polyphénols, il s'agit de l'un des réactifs anticancéreux et anti-athérosclérose naturels les plus connus. Mais de nombreuses études ont également démontré son action antifongique vis-à-vis du *Candida albicans*, en inhibant sa croissance sous forme de levure, mais aussi sa croissance mycélienne. De plus, la filamentation normale du *Candida* était affectée et la transition levure-hypha dans des conditions de croissance hyphale induites par le sérum, le pH et les nutriments était altérée par le resvératrol.

Posologie : entre 300 et 600 mg, soit l'équivalent d'une ou deux gélules de 300 mg par jour.

L'acide caprylique

Acide gras naturellement présent dans la noix de coco et le lait maternel, il est un remède de choix dans la lutte contre le *Candida* et tous types d'infections fongiques. Il est à noter que l'acide caprylique est semblable aux acides gras produits par une flore intestinale saine, essentiels au contrôle du *Candida* par l'organisme¹⁵. Des recherches menées par l'Université de Médecine de Washington démontrent que lorsqu'un traitement médicamenteux à base de nystatine (médicament antifongique) est arrêté, les colonies de *Candida* se développent davantage qu'avant le traitement, alors qu'avec l'acide caprylique, ce genre d'effet n'existe pas^{16,17}. L'acide caprique et l'acide caprylique se sont également avérés efficaces pour inhiber les facteurs de virulence du *Candida* tels que la morphogénèse, l'adhésion et la formation de biofilms¹⁸.

Posologie : une prise, pendant les repas, de 150 mg d'acide caprylique (TCM à 65 ou 70 % acide caprylique enrobage alginaté).

La scutellaire du Baïkal (*Scutellaria Baicalensis*)

Il s'agit d'une plante des steppes arides

aussi appelée Huang Qin dans la médecine traditionnelle chinoise et assez méconnue en Occident, à tort. Anti-inflammatoire, anti-âge, sédative, tonique mais aussi tranquillisante, antivirale, antifongique et antibactérienne elle est particulièrement indiquée pour lutter contre la prolifération du *Candida*¹⁹. De nombreuses études ont ainsi constaté que la baicaléine inhibe la croissance²⁰, diminue la production de biofilms²¹ et présente une synergie *in vitro* avec le fluconazole et l'amphotéricine B^{22,23}. Chez les espèces non *Candida albicans*, la baicaléine a également montré une activité puissante contre le *Candida krusei*²⁴.

Posologie : 3 à 4 gélules par jour de 350 mg d'extrait de *Scutellaria baicalensis* concentré et standardisé à 85 % de baicaléine.

Les huiles essentielles

Complémentaire des traitements classiques, les huiles essentielles sont d'excellents antifongiques. Les plantes aromatiques les plus représentatives sont par ordre de coefficient antifongiques décroissant :

- l'origan (*Corydothymus capitatus*),
- le thym à thymol (*Thymus vulgaris* CT thymol),
- le clou de girofle (*Syzygium aromaticum*),
- la sarriette des montagnes (*Satureja montana*).

Ces quatre plantes font partie des molécules les plus hydrophiles, ce qui leur permet d'être bien assimilées par voie orale, toujours diluées dans une base végétale grasse avec une concentration maximale de 20 % aussi bien per os qu'en application sur la peau.

Deux huiles essentielles de cannelle sont également fréquemment utilisées dans le traitement de la candidose chronique, avec un tropisme plus axé sur le tube digestif :

- cannelle de Ceylan (*Cinnamomum zeylanicum*),
- cannelle de Chine (*Cinnamomum cassia*).

Citons aussi la famille des 1,8 cinéole, puissants antifongiques et antiparasitaires :

- ravintsara (*Cinnamomum camphor*),

- eucalyptus radié (*Eucalyptus radiata*),
- niaouli (*Melaleuca quinquenervia*).

Je vous conseille enfin mon mélange antifongique de référence dans la candidose digestive : HE d'origan, de giroflier, de Thym à thymol, de sarriette des montagnes, de cannelle de Ceylan, et HV de calendula (2ml de chaque).

Posologie : 2 à 3 gouttes de cette synergie matin et soir pendant 21 jours.

Étape 3 : soignez vos intestins pour réduire leur perméabilité et les repeupler avec de bonnes bactéries

Si les plantes antifongiques sont des remèdes de choix dans la lutte contre la prolifération du *Candida albicans* et tout autre type d'infection fongique, elles ne pourront être efficaces sur le long terme sans le réensemencement de la flore intestinale.

Les prébiotiques

En prenant des prébiotiques, même sur une courte durée, vous améliorerez rapidement l'équilibre de votre flore intestinale.

Les plus connus sont :

- les fructo-oligosaccharides (FOS),
- les gluco-oligosaccharides (GOS),
- la lactulose,
- l'inuline.

Plusieurs fruits et légumes sont également de bonnes sources de prébiotiques comme l'ail, l'oignon, la banane, les asperges, l'artichaut, le poireau, le topinambour...

Les probiotiques

La prise de probiotiques (*L. acidophilus* et *Bifidobacterium*) fait partie des priorités de votre programme anti-*Candida*. En cas de prise d'antibiotiques (ou d'un régime alimentaire déséquilibré riche en glucides raffinés) notamment, elles prennent l'espace laissé vacant par la flore détruite, et empêchent le *Candida* d'y proliférer²⁵. Le *Lactobacillus Helveticus* possède également une action anti-candidosique spécifique, ►

15. K. Hayama, M. Takahashi, S. Yui, S. Abe, Inhibitory effects of several saturated fatty acids and their related fatty alcohols on the growth of *Candida albicans*, Drug Discov Ther., 2015 Dec;9(6):386-90.

16. A. Jadhav, S. Mortale, S. Halbandge, P. Jangid, R. Patil, W. Gade, K. Kharat, S. M. Karuppaiyl, 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. doi: 10.1089/jmf.2017.3971.

17. Y. Zashi, K. Ninomiya, K. Hayama, S. Ishijima, M. Takahashi, J. Kurihara, S. Abe, Effects of inhibitory activity on mycelial growth of *Candida albicans* and therapy for murine oral candidiasis by the combined use of terpinen-4-ol and a middle-chain fatty acid, capric acid, Journal of the Pharmaceutical, 2013;133(1):133-40.

18. G. Bergsson, *In vitro* killing of *Candida albicans* by fatty acids and monoglycerides, Antimicrobial agents and chemotherapy, November 2001, p. 3209-3212, Vol. 45, No. 11.

19. R. Serpa, E. J. G. Franc, L. Furlaneto-Maia, *In vitro* antifungal activity of the flavonoid baicalin against *Candida* species, Journal of Medical Microbiology, 2012, 61, 1704-1708.

20. K. S. Wong, W. K. Tsang, *In vitro* antifungal activity of the aqueous extract of *Scutellaria baicalensis* Georgi root against *Candida albicans*, Int J. Antimicrob Agents, 2009 34., 284-285.

21. Y. Y. Cao, B. D. Dai, Y. Wang, S. Huang, Y. G. Xu, Y. B. Cao, P. H. Gao, Z. Y. Zhu, Y. Y. Jiang, *In vitro* activity of baicalin against *Candida albicans* biofilms, Int J. Antimicrob Agents, 2008, 32., 73-77.

22. S. Huang, Y. Y. Cao, B. D. Dai, X. R. Sun, Z. Y. Zhu, Y. B. Cao, Y. Wang, P. H. Gao, Y. Y. Jiang, *In vitro* synergism of fluconazole and baicalin against clinical isolates of *Candida albicans* resistant to fluconazole, Biol Pharm Bull, 2008, 31., 2234-2236.

23. Z. Fu, H. Lu, Z. Y. Zhu, L. Yan, Y. Y. Jiang, Y. Y. Cao, Combination of baicalin and amphotericin B accelerates *Candida albicans* apoptosis, Biol Pharm Bull, 2011, 34., 214-218.

24. K. Kang, W.-P. Fong, P. W.-K. Tsang, Antifungal activity of baicalin against *Candida krusei* does not involve apoptosis., Mycopathologia, 2010, 170., 391-396.

25. S. Elahi, G. Pang, R. Ashman, R. Clancy, Enhanced clearance of *Candida albicans* from the oral cavities of mice following oral administration of *Lactobacillus acidophilus*, Clin Exp Immunol., 2005 Jul; 141(1): 29-36.

► notamment vis-à-vis du *Candida albicans* présent au niveau digestif²⁶ mais aussi au niveau des muqueuses, particulièrement vaginales.

Soigner la perméabilité intestinale

Si la paroi des intestins a été abîmée par le *Candida*, la re-colonisation peut prendre plus de temps. Ainsi, simultanément à votre prise de prébiotiques et de probiotiques, vous devez prendre des mesures pour soigner la muqueuse de vos intestins afin d'éviter une perméabilité intestinale. Chez les gens souffrant de candidose généralisée, les intolérances et allergies alimentaires sont légion. Pour s'en débarrasser, il faut absolument soigner la porosité des intestins.

Parmi les produits permettant une diminution de la porosité intestinale, on trouve :

- la **L-glutamine**, un acide-aminé qui améliore la capacité de guérison des membranes muqueuses abîmées et surtout un excellent carburant pour le renouvellement de notre épithélium intestinal ;
- la **Boswellia seratta** (encens), plante très importante dans le contrôle de l'inflammation digestive,
- le **curcuma** riche en curcumine, polyphénol anti-inflammatoire naturel, antioxydant et agissant comme protecteur hépatique ;
- le **N-acetyl-glucosamine** (NAG), utilisé par l'organisme comme matière première pour la reconstruction des tissus abîmés. En outre, il facilite l'adhésion des bactéries amies aux intestins, et limite la capacité du *Candida albicans* à y adhérer ;
- l'**huile de son de riz** (gamma-oryzanol), une substance très apaisante, qui facilite la guérison des tissus ;
- l'**acide butyrique**, produit normalement par les bactéries amies. On le trouve aussi dans l'huile d'olive ou de coco qui favorise donc la réparation des muqueuses.

Étape 4 : aidez les processus de détoxification de votre organisme

Pendant les périodes de destruction rapide du *Candida* (qui correspondent aux moments où vous suivez le régime anti-*Candida* et où vous prenez des antifongiques naturels), un grand nombre de toxines sont relâchées. Les organes responsables de la détoxification du sang, le foie, notamment, sont alors mis à rude épreuve.

À ce moment-là, vous risquez fort de vous sentir un peu malade, nauséux, et vos symptômes risquent de s'aggraver pendant plusieurs jours, voire plusieurs semaines (quoique ça ne devrait pas durer plus de 10 jours). Cette réaction est connue sous le nom de réaction d'Herxheimer. En prenant des souches de probiotiques particulièrement efficaces, en pensant à détoxifier votre foie régulièrement et en suivant le régime anti-*Candida* de façon stricte, vous parviendrez à limiter cette réaction.

Les plantes détoxifiantes à privilégier sont :

- le **chardon-Marie**, 3 à 4 gélules par jour d'extrait sec apportant en tout 400 mg de sylimarine par jour,
- le **romarin**, en poudre totum bio minimum 300 mg par jour,
- le **radis noir**, en poudre totum 750 mg par jour,
- l'**artichaut**, en extrait sec titré en cynarine (20 mg de cynarine au minimum) avec 600 mg de poudre de totum d'artichaut par jour.

Étape 5 : renforcez votre système immunitaire

Il en va de soi : la phytothérapie tout comme l'aromathérapie restent des alliés de choix dans le renforcement de nos défenses immunitaires.

Pour ne citer que les essentielles, profitez des vertus immuno-stimulantes de l'*Echinacea*, de l'*Andrographis*, du **ginseng**, de la *Propolis* et de la gelée royale, des huiles essentielles de *Tea Tree* et de **ravintsara** et des champignons **maïtake** et **reishi**.

N'oubliez pas de faire le plein de **fruits** et de **légumes**, sources de vitamines, minéraux et surtout polyphénols permettant le renforcement de vos défenses.

Étape 6 : suivez une alimentation antifongique

L'étape ultime pour remettre le *Candida albicans* sous contrôle c'est l'**exclusion du sucre**, sous toutes ses formes. Toute personne souffrant de surcroissance du *Candida* doit s'y plier. Par contre, seules les personnes sensibles ou allergiques au *Candida* et à ses toxines doivent impérativement éviter les aliments à base de levures et leurs dérivés (ainsi que tout ce

qui contient des moisissures), pendant au moins 3 mois.

Les personnes sensibles au *Candida* doivent donc éviter, en plus de tous les aliments contenant des céréales raffinées et du sucre :

- les champignons, les truffes, la sauce soja, les soupes préparées, le thé noir,
- tous les fromages avec des moisissures,
- tous les fruits secs (beaucoup de moisissures à la surface) ou les fruits trop mûrs,
- toutes les boissons fermentées, comme la bière, le vin, le cidre, et les alcools forts,
- tous les produits maltés,
- tout ce qui contient du glutamate de monosodium, souvent dérivé des levures,
- tous les vinaigres (trouvés souvent dans les sauces ainsi que dans les décorations de plats au restaurant, dans les choucroutes, les olives et les marinades).

Les aliments riches en sucre

Le sucre (sucrose) doit être évité à tout prix dans la bataille pour inhiber le *Candida albicans*. Cela concerne le sucre blanc, le sucre brun, le sucre noir, et toutes les autres teintures.

Les céréales raffinées

Vous devez éviter le pain, les pâtisseries, les biscuits et les gâteaux étant donné qu'ils contiennent des levures et du sucre.

Le lait

Le lait contient son propre sucre : le lactose. C'est pour cette raison qu'il doit être exclu de votre régime alimentaire. Seule exception à cette règle : les yaourts, qui sont bénéfiques pour vous puisqu'ils contiennent des probiotiques qui inhibent le *Candida* (notamment grâce à la production de vitamine B) et favorisent l'équilibre de la flore intestinale. Par contre, je recommande les yaourts naturels sans édulcorant, ni sucre ajouté.

Les autres aliments à éviter

La viande, le poisson fumé et les saucisses sont proscrits car ils contiennent des substances artificielles, dont certaines sont dérivées des levures, qui perturbent votre flore intestinale et ralentissent donc votre guérison. ■

Dr Vincent Renaud
Médecin nutritionniste



Pour aller plus loin...
Dr Vincent Renaud,
Candida albicans,
Éditions Alpen, 2017.

26. D. Michalickova, *Lactobacillus helveticus* Lafti L10 supplementation reduces respiratory infection duration in a cohort of elite athletes: a randomized, double-blind, placebo-controlled trial, *Hysiologie appliquée, nutrition et métabolisme*, 2016, 41(7): 782-789.

LES DERNIÈRES AVANCÉES DE LA RECHERCHE EN SANTÉ NATURELLE

LÈVE-TÔT OU COUCHE-TARD : C'EST INSCRIT DANS VOS GÈNES. Votre réveil matinal est synonyme de torture ? Vous pouvez blâmer vos gènes. Selon une équipe de chercheurs de la University of Exeter Medical School au Royaume-Uni, il y en aurait plus de 350 directement impliqués dans notre horloge biologique. En analysant l'ADN de 697 828 volontaires, les scientifiques ont découvert que 327 régions particulières du génome (appelées loci) étaient associées au fait d'être du matin ou du soir. Leurs résultats, publiés dans la revue *Nature Communications*, suggèrent aussi que le fait d'être « couche-tard » pourrait augmenter les risques de schizophrénie et de dépression.

Source : S. E. Jones, J. M. Lane, A. R. Wood et al., *Genome-wide association analyses of chronotype in 697,828 individuals provides insights into circadian rhythms*, *Nature Communications* 10, 343 (2019) doi:10.1038/s41467-018-08259-79.

CD4 CTL : LE SECRET DE LONGÉVITÉ DES SUPERCENTENAIRENAIRES ? Des chercheurs de l'Université de Riken au Japon ont étudié le génome des supercentenaires et pensent avoir percé leur secret de longévité : la présence dans leur sang d'un type de cellules particulièrement rares, les T auxiliaires. Également appelées CD4 CTL, elles seraient capables d'attaquer et de tuer directement d'autres cellules responsables de virus et de tumeurs, leur prodiguant ainsi une santé de fer. Pour parvenir à ces résultats, les scientifiques ont isolé les cellules immunitaires du sang de sept supercentenaires et de cinq participants témoins, âgés de 50 à 80 ans. Plus de 41 000 cellules immunitaires ont été identifiées chez les plus de 100 ans, contre près de 20 000 chez les sujets plus jeunes.

Source : K. Hashimoto et al., *Single-cell transcriptomics reveals expansion of cytotoxic CD4 T cells in supercentenarians*, *Proc Natl Acad Sci USA*, 2019. doi: 10.1073/pnas.1907883116.

50 % DE RISQUES DE GLAUCOME EN PLUS SI VOUS VIVEZ EN VILLE. Le glaucome est la principale cause de cécité irréversible et touche plus de 60 millions de personnes dans le monde. On connaît encore mal les causes de cette maladie mais une étude menée à l'University College à Londres vient d'identifier un nouveau facteur de risque : la pollution. Ces nouvelles données, publiées dans la revue *Investigative Ophthalmology & Visual Science*, révèlent que les habitants des zones urbaines sont 50 % plus susceptibles de souffrir du glaucome que les habitants des zones rurales, avec un risque de 6 % supplémentaire pour ceux habitant dans les zones les plus polluées.

Source : Y. L. Sharon et al., for the UK Biobank Eye and Vision Consortium, *The relationship between ambient atmospheric fine particulate matter (PM2.5) and glaucoma in a large community cohort*, *Investigative Ophthalmology & Visual Science*, Nov. 2019, Vol.60, 4915-4923.

RECETTE DE TISANE ANTI-REFROIDISSEMENT. Face au froid hivernal qui ralentit la circulation sanguine, affaiblit les défenses immunitaires et laisse le champ libre aux virus, trois plantes médicinales occupent une place de choix dans la prévention et le traitement initial des refroidissements avec toux, rhume et maux de gorge.

Le **thym**, utilisé depuis l'Antiquité pour ses vertus purifiantes, est un antiseptique naturel qui diminue l'inflammation de la sphère ORL et calme les toux sèches.

Le **plantain**, dont l'efficacité est généralement attribuée à son mucilage qui adoucit et calme les muqueuses des voies respiratoires grâce à ses vertus émollientes et anti-inflammatoires¹.

La **sauge officinale**, dont l'usage pour traiter l'inflammation des muqueuses du nez et de la gorge grâce à sa bonne teneur en antioxydants et acide rosmarinique² est reconnu par la Commission E d'Allemagne.

Préparation : demandez à votre pharmacien-herboriste de réaliser un mélange de ces trois herbes séchées à parts égales ou préparez-le vous-même à partir d'herbes achetées en pharmacie ou en magasin bio. Laissez infuser l'équivalent d'une cuillère à soupe bombée de ce mélange dans un litre d'eau bouillante et buvez chaud avec un peu de miel bio chaque jour jusqu'au retour des beaux jours.

Sources :

1. A. Koichev et al., *Pharmacologic-clinical study of a preparation from plantago major*. *Probl Pneumos Ftiziatr*, 1983, 11:68-74.
2. ESCOP monographs on the medicinal uses of plants drugs - *Salvia Folium*, Center for Complementary Health Studies, Université d'Exeter, Grande-Bretagne, 1996.

PAS DE DÉCISION IMPORTANTE AVANT UN BON REPAS ! Des chercheurs de l'Université de Dundee en Angleterre ont mené une étude afin de définir si la faim guidait nos choix. Les participants, qui ont été soumis à des questions sur la nourriture et l'argent, devaient choisir entre une barre chocolatée ou une somme d'argent à recevoir immédiatement ou attendre quelques jours, voire quelques semaines, pour obtenir une récompense plus importante. Les résultats, parus dans la revue *Psychonomic Bulletin & Review*, montrent que les individus expriment une plus forte préférence pour une petite récompense immédiate lorsqu'ils ont faim. « Les personnes savent en général que lorsqu'elles ont faim, elles ne devraient pas aller faire leurs courses parce qu'elles seraient plus susceptibles de choisir des aliments peu sains ou riches. Nos recherches suggèrent que cela pourrait avoir aussi un impact sur des décisions plus importantes », souligne Benjamin Vincent, l'auteur principal de cette étude.

Source : B. T. Vincent & J. Skrynka, *Hunger increases delay discounting of food and non-food rewards*, *Psychon Bull Rev* (2019) 26: 1729. <https://doi.org/10.3758/s13423-019-01655-0>.

ABONNEMENT À RÉVOLUTION SANTÉ

Tous les mois, vous recevez dans votre boîte aux lettres ou par email un nouveau numéro de 8 pages du mensuel *Révolution Santé* rédigé par les meilleurs spécialistes en matière de santé naturelle. Votre abonnement comprend 12 numéros (1 an d'abonnement) pour seulement 54 € avec l'offre spéciale pour les nouveaux abonnés au format papier + électronique (France métropolitaine), pour tout règlement par chèque. Vous bénéficiez de la garantie satisfait ou intégralement remboursé pendant 3 mois après la date de souscription.

Pour vous abonner, merci de bien vouloir compléter le formulaire ci-dessous sans oublier de renseigner votre adresse email.

VOS COORDONNÉES (tous les champs sont obligatoires)

Nom : Prénom :

Adresse :

Code postal : Ville : Pays :

Téléphone : Email :

VOTRE RÈGLEMENT

Merci de joindre à ce formulaire un chèque de 54 € à l'ordre des **Éditions VivaSanté** et de les renvoyer à cette adresse : Éditions Viva Santé, Service courrier 11 Bis, rue Félix Poyez - 77000 Melun

Informatique et Liberté : vous disposez d'un droit d'accès et de rectification des données vous concernant. Ce service est assuré par nos soins. Si vous ne souhaitez pas que vos données soient communiquées, merci de cocher la case suivante



LA MÉTHODE DE PAPA

À une époque, aujourd'hui révolue, où « abondance » de médecins rimait avec « concurrence », il importait de faire valoir certaines spécialités susceptibles d'attirer le chaland... Pardon, le patient ! Je m'étais ainsi rendu célèbre dans le canton pour ma capacité, par des moyens naturels, à favoriser la conception, au choix des parents, d'un rejeton de sexe mâle ou femelle avec une probabilité nettement supérieure aux prévisions de la météorologie nationale.

À l'instar des scientifiques d'antan, je n'avais pas hésité à tester courageusement sur moi-même, ou plus exactement sur mon épouse consentante, la méthode du bien nommé docteur Papa, un gynécologue ayant transposé de la vache à la femme un régime alimentaire qui avait donné pleine satisfaction à des générations d'éleveurs de bovins et de vétérinaires ruraux.

Ayant déjà deux filles à qui je souhaitais offrir un petit frère, j'imposais pendant de longues semaines à leur maman un régime draconien, excluant tous les laitages en particulier les fromages dont elle raffolait, et qu'elle ne cessa que lorsque je lui fis cadeau d'un *Boursin* entouré d'un superbe flot signifiant que le test de grossesse était positif.

La naissance d'un garçon, neuf mois plus tard, attesta de l'efficacité du procédé, qui se confirma par la suite à plusieurs reprises m'élevant peu à peu au grade de gourou en la matière.

C'est ainsi qu'un beau matin, arrivant à mon cabinet et ouvrant la porte d'une salle d'attente engorgée par mon retard, je vis se lever d'un bond une jeune dame aussi dynamique qu'inconnue, qui me lança d'une voix forte, avant que j'aie le temps de la faire entrer dans mon bureau, une phrase définitivement assassine pour la paix de mon ménage et ma réputation de mari fidèle :

« Bonjour docteur ! Je viens pour que vous me fassiez un garçon comme à ma voisine ! »

La révélation du procédé en question impose de rappeler en introduction, si j'ose dire, que sur un plan purement chromosomique, les filles sont XX et les garçons XY.

Les ovules maternels étant tous nés sous X, c'est le premier spermatozoïde qui y pénètre qui déterminera le sexe de l'enfant à naître. On a donc sur la ligne de départ plusieurs millions de gamètes à flagelles, portant en proportions équitables un dossard floqué X ou Y. Or, si les lièvres Y sont de rapides sprinters surtout en milieu acide, les tortues X sont plutôt des coureurs de fond appréciant le terrain alcalin.

Pour favoriser la conception d'un garçon, il faut donc privilégier les aliments riches en potassium et en sodium en consommant préférentiellement toutes les viandes, charcuteries, poissons salés (morue), fumés (harengs, haddock), en conserves (sardines, thon, maquereau au vin blanc), les céréales telles que le riz, les pâtes, la semoule, le pain blanc, les biscottes ordinaires, les biscuits apéritif salés, mais aussi les viennoiseries. Au rayon fruits et légumes, on préférera les légumes secs (fèves, haricots secs, pois cassés, lentilles, maïs) et tous les autres légumes, qu'ils soient frais, en boîte ou surgelés, sauf les légumes à feuilles vertes (épinards, cresson, pissenlit) et les fruits secs oléagineux (noisettes, amandes, cacahuètes...).

Il importe de diminuer simultanément les apports en calcium et en magnésium en faisant l'impasse sur le lait et tous les produits laitiers, c'est-à-dire les fromages, yaourts, fromages blancs, mais aussi le beurre, les desserts ou préparations à base de lait (glaces, flans, sauce béchamel), les crustacés, coquillages, œufs en plat principal (omelettes, œufs durs, frits, pochés, à la coque) et enfin le chocolat et le cacao. Côté boissons, on choisira des jus de fruit, du thé et du café.

En toute logique, pour une petite fille, il faudra que la future parturiente adopte une alimentation en miroir de la précédente, c'est-à-dire riche en calcium et en magnésium, mais pauvre en sodium et en potassium. On abusera des laitages tels que lait, bien sûr, mais aussi yaourts, crèmes glacées, fromage blanc, etc.

Il est également recommandé de consommer de la viande blanche, du poisson frais et des œufs. Comme fruits et légumes, on se tournera vers les salades vertes, haricots verts,

épinards, ananas, pommes, mandarines, pastèques, poires, fraises et framboise.

On s'hydratera avec des eaux minérales riches en calcium et/ou en magnésium (*Hépar, Contrexéville, Courmayeur, Talians*). En revanche, pas d'eaux gazeuses, ni de thé, café, chocolat, bière et encore moins de cidre.

Enfin, pour mettre toutes les chances de son côté, on pourra jouer sur le pH vaginal et la date du rapport fécondant.

Ainsi, pour les Y et les garçons, on pratiquera un rinçage vaginal avec un savon acide affichant un pH inférieur à 7, cela juste avant un rapport qui, idéalement aura lieu au voisinage de l'ovulation ou mieux juste après celle-ci.

Pour les X et les filles, on fera l'inverse en utilisant un savon alcalin d'un pH supérieur à 8 et en programmant le rapport 4 ou 5 jours avant l'ovulation afin que, lorsque les X parviennent enfin au contact du Graal ovulaire, leurs concurrents Y soient déjà tous décédés au champ d'honneur.

Adieu romantisme, bonjour pragmatisme ! Et encore, je vous épargne les positions tirées du *Kamasutra* que préconisent certains mais qui semblent plus efficaces pour déclencher une hernie discale que déterminer le sexe de l'enfant à venir...

En conclusion, on conseillera quand même une surveillance médicale de cette méthode et on rappellera qu'il est inutile, voire dangereux, de poursuivre le régime après la fécondation.

En effet, à cette date et comme on dit vulgairement : *Alea jacta est...* ! ■

