



Delphine Guilloux
Naturopathe

Mycoses vaginales

La méthode naturelle
pour s'en libérer

Delphine Guilloux

Mycoses vaginales

La Méthode naturelle pour s'en libérer

© Delphine Guilloux, 2022

ISBN numérique : 979-10-262-9604-1

Librinova”

www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.



**LES MYCOSES VAGINALES NE SONT PAS UNE FATALITÉ
LA MÉTHODE NATURELLE POUR S'EN LIBÉRER**

Par Delphine GUILLOUX – Naturopathe

Préface du DR CHASSAGNARD – Chirurgien Gynécologue

PREFACE

« Que la nourriture soit ta médecine » – Hippocrate

Thomas Edison « Si les médecins d'aujourd'hui ne deviennent pas nutritionnistes, alors ce seront les nutritionnistes d'aujourd'hui qui seront les médecins de demain. »

Merci, Delphine, de m'avoir permis de réaliser cette préface, c'est l'occasion pour moi de montrer que dans notre profession médicale, nous pouvons être sensibles et ouverts à d'autres paradigmes.

Néanmoins, je le confesse, le gynécologue ne s'est pas vraiment préoccupé (comme tu le soulignes d'ailleurs) du problème de fond de cette pathologie. Nous sommes restés pour la plupart d'entre nous à traiter la face visible de l'iceberg. La solution en tant que Médecin est l'héritage :

– d'une part de notre formatage médical ;

– et d'autre part ou peut-être d'ailleurs la conséquence de l'erreur de Pasteur en mettant en avant le fait que le microbe (bactérie champignon/levure virus) est l'ennemi à abattre, c'est aussi l'héritage de notre éducation, « il faut combattre – aller contre » et mettre des ANTIpartout ANTImycosiques, ANTIbiotiques – ANTI tout.

Claude Bernard, contemporain moins médiatique, mais chercheur de génie ainsi qu'Antoine Béchamp, avaient compris tous les deux que le problème venait surtout de l'intérieur (du terrain) et pas que de l'extérieur.

Dans son livre « Pour en finir avec Pasteur », le Dr Ancelet, écrit que Pasteur aurait dit durant les derniers jours de sa vie : « Béchamp avait raison, le microbe n'est rien, le terrain est tout ». Il aurait même ajouté : « c'est Claude qui a raison », en parlant de Claude Bernard.

Cela fait plus de 20 ans que je me suis intéressé à la micronutrition. Ce concept a été initié par des médecins en 1992. L'idée de son fondateur, le Dr Christian Leclerc, était d'apporter sa contribution à une médecine de la santé, complémentaire de la médecine de la maladie.

Cette nouvelle discipline s'inspire à la fois de la biologie nutritionnelle et

fonctionnelle et de la médecine préventive individualisée. Elle s'est construite notamment autour des avancées de la recherche sur les liens entre nutrition et santé.

Ce n'est pas pour autant que les médecins se sont sentis inspirés par son approche, mais les mentalités peu à peu changent, les probiotiques sont à la mode autant sur le plan local pour rétablir l'écosystème vaginal que général au niveau intestinal.

Mais cela reste insuffisant dans les pathologies chroniques dont la récurrence fait vivre un véritable calvaire à certaines patientes. Deux notions me semblent nécessaires :

D'une part, le sens psycho émotionnel de la maladie, dont la mise en lumière suffit parfois ou complémenté par l'EFT (Emotionnel Freedom Technique) à éviter les récurrences de la maladie.

Et d'autre part, la compréhension du mode de parasitage d'un champignon le « Candida » qui va par différents stratagèmes nous imposer une alimentation qui lui convienne.

Ce Candida va même jusqu'à sécréter un œstrogène like pour augmenter le taux de glycogène intravaginal favorable à son développement.

Le point de départ de cette colonisation est bien l'intestin, et Delphine Guilloux dans son ouvrage clair, concis et pratique nous amène à l'essentiel.

Dr François Chassagnard

Chirurgien Gynécologue

INTRODUCTION

Les mycoses vaginales ? « Tu souhaites vraiment écrire un livre sur les mycoses » ? C'est en général la première réaction – assortie d'un petit rire gêné –, de mes amies proches à qui j'ai confié mon projet. Puis assez vite, sur le ton de la confiance : « remarque cela m'intéresse vraiment d'en savoir plus parce que pour tout t'avouer, cela me complique la vie depuis longtemps » !

Après des années de consultations de mes clientes sur ce sujet, j'ose aborder ici un sujet particulièrement délicat qui perturbe la vie des femmes bien souvent dans un silence absolu. Combien sommes-nous à en souffrir sans en parler ? Hormis à son médecin ou son gynécologue, il faut reconnaître que ce n'est pas le genre de discussions que l'on a envie d'aborder entre amies ou avec son conjoint.

Il faut pourtant savoir que les femmes subissent les inconvénients des mycoses avec parfois des conséquences irréversibles sur leur vie de couple. En effet, à cause de l'inconfort provoqué par le champignon, la plupart d'entre elles se refusent à leur partenaire, car les rapports sont devenus trop douloureux. Certaines d'entre elles le font sans plus d'explication ce qui peut créer beaucoup d'interrogations et de situations complexes.

Cette maladie silencieuse n'est pas à proprement parler douloureuse, et donc assez souvent négligée par le corps médical, qui ne prend pas assez en compte les conséquences psychologiques des mycoses qui sont multiples.

Sentiment de honte, mal-être, difficultés à s'épanouir sexuellement... Cette maladie peut véritablement empêcher une femme de vivre normalement sa sexualité, et cela devrait être beaucoup mieux pris en compte par les médecins.

Il s'agit d'un fléau largement répandu. Depuis dix ans que je pratique la naturopathie en cabinet, je demande à mes consultantes si elles ont eu au moins une fois une mycose vaginale, et la réponse est positive au moins 3 fois sur 4 ! En effet, selon une étude menée en 2011 par la « Lettre des gynécologues », 75 % des femmes seront un jour sujettes aux mycoses vaginales au moins une fois dans leur vie, et 40 % d'entre elles en souffriront de manière chronique,

c'est-à-dire plus de 4 fois par an. C'est dire que le sujet nous concerne mesdames !

Si je suis particulièrement sensible au sujet, c'est que moi-même j'ai été dans ce cas. Je fais partie de ces femmes qui enchaînaient les cystites et les mycoses sans en voir l'issue. Mon hygiène de vie étant particulièrement chaotique à l'adolescence (stress, alimentation principalement industrielle, alcool, tabac, situations stressantes...), j'ai eu mes premières cystites vers 20 ans, traitées aux antibiotiques. J'ai alors commencé à souffrir de mycoses tous les mois, surtout la semaine précédant les règles. J'ai alterné sans discontinuer les traitements antibiotiques contre les cystites et les traitements antifongiques contre les mycoses. Cette période a duré 20 ans !

Le déclic s'est fait le jour où j'ai entamé mes études de naturopathie. C'est alors que j'ai entamé ma véritable guérison. Je vous expliquerai bien entendu en détail de quelle façon.

Une fois installée en cabinet, le sujet me tenant à cœur, j'ai accompli un travail de recherche plus approfondi sur la question. J'ai établi un protocole qui a fait ses preuves. Au cours de ces cinq dernières années, je me suis de plus en plus spécialisée sur cette problématique, et j'ai alors écrit plusieurs articles dans mon blog.

Ce blog a eu un retentissement auquel je ne m'attendais pas. En effet, je suis régulièrement contactée par des femmes généralement désespérées qui cherchent une solution définitive à leur problème.

C'est le résultat de ces années de recherche que je souhaite avec cet ouvrage, partager avec vous.

L'idée est de vous aider à comprendre le « mécanisme » des mycoses vaginales, pourquoi elles se développent de façon persistante, et de quelle manière vous pourrez les éradiquer complètement. Ce livre se veut le plus pratique possible, le but étant, bien évidemment, de vous accompagner concrètement à sortir de ce cercle vicieux et vous aider à retrouver une vie normale.

LES ORIGINES DU PROBLÈME

La mycose vaginale est une infection à champignon pour lequel il existe plusieurs variétés.

Le *Candida Albicans* est le champignon le plus fréquemment responsable des mycoses. Le *Candida Glabrata* est retrouvé dans 10 % des cas, mais ses manifestations sont moins marquées.

Ils sont présents en faible quantité sous forme non infectante, dite saprophyte, dans la flore vaginale normale. C'est-à-dire que les champignons se nourrissent de substances inertes sans interférer sur le milieu dans lequel ils évoluent.

Ces champignons deviennent pathogènes à la suite d'un déséquilibre de la flore et peuvent déclencher ces infections vaginales.

La flore ou microbiote est un ensemble de micro-organismes (bactéries, champignons, virus, parasites) vivant dans un environnement spécifique, par exemple le microbiote intestinal ou encore spécifiquement chez la femme, le microbiote vaginal.

Pour expliquer la présence de ces mycoses, il faut comprendre ce qui a favorisé leur présence. En effet, il peut y avoir une multitude de facteurs favorisant le déséquilibre de la flore vaginale et donc le développement du *Candida Albicans*.

Le petit monde de la flore vaginale

Avec seulement 300 espèces, la flore vaginale fait figure de parent pauvre dans la famille des microbiotes. D'ordinaire assez stable, celle-ci se compose principalement de bactéries de type *Lactobacillus*. Cette flore a été découverte par le gynécologue allemand Döderlein à la fin du XIX^e siècle.

Cet ensemble de bactéries – des bacilles – est naturellement présent dans une flore vaginale saine. Cette flore est composée majoritairement de *Lactobacillus Acidophilus Vaginalis*, mais aussi de *Lactobacillus Fermentum*, de *Lactobacillus Plantarum*, de *Lactobacillus Brevis*, de *Lactobacillus Jensenii*, de *Lactobacillus Casei*, de *Lactobacillus cellobiosus*, de *Lactobacillus Leichmanii*, de *Lactobacillus Delbrueckii* et de *Lactobacillus Salivarius*.

Si les bacilles de Döderlein représentent la première source d'acide lactique dans le milieu vaginal, ces bonnes bactéries ne sont pas les seules à veiller sur l'acidité bienfaitrice et stabilisatrice du microbiote vaginal : les cellules épithéliales vaginales produisent aussi de l'acide lactique, responsable de l'acidification du milieu vaginal.

Ce biofilm, sorte de barrière protectrice composée de micro-organismes du vagin, assure un rôle protecteur des dysbioses, c'est-à-dire d'un déséquilibre de la flore.

Dans une flore forte, les souches les plus présentes en nombre sont le *Lactobacillus Crispatus*, un lactobacille producteur de peroxyde d'hydrogène, le *Lactobacillus Gasseri*, le *Lactobacillus Iners* et le *Lactobacillus Jensenii*. Il est intéressant de noter qu'en cas de dysbiose, le *Lactobacillus Crispatus* disparaît presque entièrement. Il paraît donc utile d'apporter cette souche de bactérie lactique par voie vaginale pour restaurer une flore saine après une vaginose.

Par ailleurs, les lactobacilles *L. Crispatus*, *L. Gasseri*, *L. Rhamnosus* et *L. Plantarum* ont des propriétés antivirales et antibactériennes et sont souvent intégrées dans les probiotiques spécifiques de la sphère intime disponibles sur le marché.