

## Dépression mentale et candida albicans en médecine chinoise

Dans [Troubles psychologiques et émotionnels](#)



Cet article vise à compléter l'ouvrage "Comprendre et traiter la dépression mentale en médecine chinoise". Mes recherches récentes sur ce sujet m'ont permis de découvrir une autre cause importante de dépression mentale. Je vous propose donc de nous pencher sur une forme de dépression qui prend de plus en plus d'ampleur dans nos sociétés modernes et dont le mécanisme pathologique est associé à la prolifération du candida albicans dans l'organisme.

Je tiens à préciser que sur l'aspect « chinois », cette thèse est basée en partie sur les recherches de Heiner Fruehauf reprises par Bob Flaws (1). Pour tirer encore un meilleur partie de cette réflexion, j'ai mis en ligne une traduction d'un article passionnant de ce même auteur qui complétera parfaitement notre propos. Après avoir mis à l'épreuve ces différentes idées dans ma propre pratique, tant sur le plan diagnostique que thérapeutique, je suis en mesure de dire que ce qui n'était dans un premier temps pour moi qu'un ensemble de séduisantes théories s'est avéré être un outil étonnant, permettant une approche perspicace et réaliste de certains de mes patients.

Selon les travaux de Heiner Fruehauf (2), les déséquilibres de la flore intestinale, que ce soit le candida albicans ou toute autre mycose sont intégrés en médecine chinoise dans une maladie appelé Gu Du (Toxine due au Gu) ou Gu Zhang (distension due au Gu) ou encore Gu Chong (parasite Gu). Le terme Gu peut être traduit par parasites. Mais à la différence des parasites intestinaux, comme par exemple les oxyures, ceux-ci sont invisibles. De plus, ils provoquent des maladies chroniques difficiles à traiter, dont les multiples facettes touchent différents systèmes, avec des symptômes très divers et intriqués, impliquant un mélange de nombreux syndromes. Selon l'observation clinique de Bob Flaws, nombreux sont les patients atteints de maladies auto-immunes, d'allergies, ou de désordres complexes qui souffrent de ce que la médecine moderne appelle la candidose chronique polysystémique (CCPS) et que certains anciens courants de la MTC classent dans le syndrome Gu. Ce qui est intéressant d'observer c'est que les principaux mécanismes pathologiques qui caractérisent le syndrome Gu sont similaires à la théorie du Feu Yin de Li Dong Yuan. D'où l'intérêt d'avoir étudié préalablement cette notion essentielle. Pour ma part, je considère que la CCPS, telle qu'elle est expliquée par Gu Du et Feu Yin, est la cause de très nombreuses dépressions traînantes, d'humeurs dépressives, de caractères cyclothymiques, qui empoisonnent la vie de très nombreuses femmes, puisque celles-ci sont les principales victimes de ce syndrome.

Conséquences d'un déséquilibre de la flore intestinale

La nature de la flore intestinale se compose de protozoaires, de bactéries et de champignons. Ceux-ci vivent dans un contrôle mutuel favorisant un certain type d'équilibre. Ils jouent un rôle important dans la physiologie intestinale et permettent à de nombreux métabolismes de s'accomplir. Ce n'est que lorsque cet équilibre entre les différents protagonistes est rompu que la flore intestinale devient pathogène.

Dans des conditions normales, le candida albicans est une levure saprophyte qui vit en symbiose avec son hôte et qui ne génère ni perturbations ni symptômes. Mais, dans le but de s'adapter à certaines conditions qui lui sont défavorables, le candida possède la faculté de se métamorphoser en moisissure (forme mycélienne). Ceci lui confère la possibilité de pénétrer les muqueuses, de s'infiltrer dans les vaisseaux sanguins et lymphatiques et finalement d'envahir tout l'organisme.

Un excès de candida albicans dans les voies digestives détruit les bifidobactéries et se contente d'entraîner de l'indigestion, de la mauvaise haleine, des ballonnements, des gaz intestinaux, des diarrhées, du prurit anal, des nausées, des vomissements, et des douleurs intestinales. Jusqu'à là, il n'y a pas de problème graves.

Les réelles difficultés débutent au moment où ces champignons se multiplient, se métamorphosent pour prendre leur forme mycélienne et traversent la muqueuse intestinale pour migrer dans tout le corps. Or, nous savons maintenant que le candida albicans ne sécrète pas moins de 80 toxines. Certaines sont neuro-toxiques et perturbent les fonctions cérébrales. De plus lorsqu'elles se promènent dans l'organisme, celui-ci sécrète des anticorps pour les combattre. Or, en raison de la capacité de métamorphose du candida albicans face à un milieu hostile, le système immunitaire, vite perturbé, est amené à sécréter de nombreux anticorps pour tenter de détruire ces nouvelles formes de champignons. De plus, lorsque le candida albicans meurt il n'est pas reconnu par l'organisme, qui en se défendant contre ces apparentes agressions, provoque des réponses allergiques. En outre, lorsque les champignons traversent la barrière intestinale, ils entraînent avec eux d'autres molécules d'origine alimentaire non digérées qui provoquent elles aussi des réactions allergiques.

A la longue ces réactions allergiques en chaîne induisent deux phénomènes :

- Ne parvenant plus à faire la discrimination entre ce qu'il faut combattre et ce qu'il faut laisser passer, le système immunitaire se dérègle. Il en découle une attaque contre nos propres tissus et organes nobles, ce qui est du domaine de la maladie auto-immune.
- Puisque le système immunitaire fonctionne en permanence, il se surmène, s'épuise et devient inefficace lorsque de vraies attaques bactériennes ou virales interviennent.

Autre observation fondamentale : si les mycoses favorisent une chute des défenses immunitaires, il a été remarqué qu'inversement, une déficience de l'immunité induit quant à elle une prolifération mycosique, (voir par exemple le développement du candida albicans chez les personnes touchés par le SIDA). Quelle conclusion en tirer ? Cela signifie incontestablement qu'en terme de médecine occidentale aussi les différents mécanismes sont interdépendants et s'auto-entretiennent. C'est exactement ce qu'explique la théorie du Feu Yin.

Parallèlement, lorsque le système nerveux est touché, ce qui est extrêmement fréquent, la dépression et la cyclothymie apparaissent. La dépression mentale serait liée ici à la sécrétion par le candida albicans de neuro-toxines comme la candinine ou cantidoxine. Donc la baisse de l'immunité

et la tendance allergique s'accompagnent presque toujours de manifestations psychiques et de troubles de l'humeur. Il est extrêmement rare de voir une CCPS sans état dépressif.

Donc, en résumé, ce qui est au départ un simple déséquilibre de la flore intestinale peut induire : allergies, dépression mentale, maladies auto-immunes et déficience immunitaire.

Pour la science moderne la candidose chronique polysystémique possède les caractéristiques suivantes :

- Développement anormal du candida albicans (CA) dans les selles (dont les causes ont été évoquées plus haut)
- Présence d'un très haut niveau d'anticorps contre le CA.

La prolifération du CA touche surtout les systèmes suivants :

- Système digestif : aphtes, muguet, ballonnements, gaz intestinaux, douleur intestinale, prurit anal, trouble de transit...
- Système urogénital : vaginite, mycose vaginale, cystites à répétition...
- Système endocrinien : troubles menstruels, dysménorrhée, SPM, attirance pour le sucre...
- Système nerveux : dépression mentale, cyclothymie, irritabilité, difficultés de concentration, pertes de mémoire...
- Système immunitaire : allergies, déficience immunitaire, maladies auto-immunes...
- Système cutané : prurit, psoriasis, eczéma sec, acné, éruptions, urticaire...

A cela il faut ajouter des symptômes généraux qui sont très fréquents : fatigue chronique, perte de la force physique, sensation de malaise général, diminution de la libido. Une des clés à mon avis pour être certain du diagnostic, est la présence de candida à un endroit ou un autre sur le corps. Les principaux sites où il se manifeste sont : vagin, anus, voies urinaires, orteils, ongles, langue, bouche, gorge, nez, peau.

Qui n'a pas vu dans sa pratique clinique, une femme de 30-55 ans avec une humeur dépressive, une cyclothymie, des gaz intestinaux, des cystites à répétitions ou des leucorrhées chroniques, un syndrome prémenstruel et une grande fatigue ? La cause du mal être de la femme moderne puise-t-elle sa source uniquement dans des raisons sociales et psychologiques ?

Causes et mécanismes du déséquilibre de la flore intestinale  
ou comment expliquer en médecine chinoise les mécanismes observés par la médecine moderne ?

Cette section est inspirée d'un autre article de Bob Flaws (3) qu'elle cherche à prolonger.



Le déséquilibre de la flore intestinale provient souvent de l'usage abusif d'antibiotiques. Non seulement sous forme de médicaments mais aussi en quantité non négligeable dans la plupart des aliments carnés et les produits laitiers que nous consommons. Ces substances font disparaître une grande quantité de « bonnes » bactéries intestinales favorisant ainsi le développement anormal de certains champignons et autres mycoses de la flore, rompant ainsi l'équilibre. Même les personnes refusant de consommer des antibiotiques lorsqu'ils sont malades ne sont pas à l'abri. En mangeant des viandes d'élevages, volailles, bœuf, porc, mouton, etc., nous ingérons insidieusement de petites quantités d'antibiotiques en permanence pendant des années. Elles tendent 1- à déséquilibrer notre flore intestinale 2- à rendre inefficace certains antibiotiques 3- à provoquer des allergies aux antibiotiques. Or, selon la MTC les antibiotiques sont amers et froids, deux caractères qui tendent à léser le Qi de la Rate. Il est à noter que d'autres médicaments froids et amers comme certains remèdes de l'ulcère de l'estomac ont le même effet sur la Rate et la flore intestinale.

Nous pouvons ensuite évoquer l'influence hormonale. La prolifération mycosique est également favorisée par certaines hormones, ce qui explique pourquoi le candida albicans se multiplie lors de la deuxième phase du cycle et durant la grossesse, sous l'impulsion de la progestérone. En effet, les candidas albicans possèdent des récepteurs membranaires qui fixent la progestérone provoquant des troubles induits par un excès relatif de folliculine<sup>4</sup>. Ainsi, l'hormonothérapie et l'usage de corticoïdes favorisent la prolifération des mycoses. La progestérone est de nature Yang. Elle tiédit le Yang des Reins. Une consommation excessive peut agiter le Feu Ministre qui tend alors à transformer l'accumulation d'Humidité en Humidité Chaleur ou toute stagnation de Qi (d'origine émotionnelle) en surpression de Chaleur. Les corticostéroïdes sont tièdes, piquants et dispersants. Ils transforment le Jing en Yang Qi pour expulser les Pervers. Cela tend à léser le Yin, à rendre le Yang hyperactif et à transformer l'Humidité en Humidité Chaleur. Enfin, les œstrogènes sont de nature Yin. Ils nourrissent le Jing. Pris en quantité importante, ils provoquent une accumulation d'Humidité voire de mucosités.

L'alimentation est le troisième facteur de déséquilibre de la flore intestinale. Et en particulier la consommation excessive de sucre. Jamais dans l'histoire connue de l'humanité, l'Homme n'avait consommé autant de sucre. Cette consommation est aberrante et vient nourrir les champignons et autres levures qui adorent les sucres rapides. Le doux en petite quantité renforce la Rate, en grosse quantité il affaiblit la Rate en générant de l'Humidité. Lorsque cette Humidité s'accumule, elle obstrue la circulation du Qi qui à son tour stagne, et à la longue se transforme en Chaleur, induisant de l'Humidité Chaleur.

La diminution des sécrétions digestives (principalement sucs gastriques, enzymes pancréatique, bile) favorisent aussi le développement du candida albicans et surtout sa migration en dehors des voies intestinales. De plus, une carence des enzymes pancréatiques induit une digestion partielle de

certaines protéines qui est à l'origine de certains troubles comme les allergies alimentaires ou autres métabolites toxiques. En médecine chinoise, les sécrétions digestives correspondent aux fonctions de transport/transformation de la Rate/Estomac. En cas de déficience du couple Terre, ces sucs ne sont plus produits suffisamment et les mycoses ne sont plus contrôlées. Il faut entendre que les aliments stagnent, ne sont plus correctement transformés et que l'Humidité se développe, se transforme en Chaleur et s'accumule à travers tout le corps.

Autre fait important, la carence de certains nutriments essentiels comme la vitamine A ou B6, le sélénium, la magnésium, le fer, l'acide folique, les acides gras polyinsaturés, favorisent aussi le développement de certaines mycoses. A quoi correspondent les nutriments en médecine chinoise ? Et bien tout simplement au Jing des aliments, au Qi et au Sang que la Rate produit à partir de la transformation des aliments. Un Vide de Rate, à nouveau, favorise une carence en Qi, en Sang, en Jing. Toutes ces déficiences peuvent entraîner un dysfonctionnement de tous les Zang Fu, des Energies défensive et nourricière, des tissus, etc...

Les toxines libérées par les mycoses sont absorbées par les intestins et migrent dans le sang. Lorsque le corps fonctionne correctement, c'est le foie qui filtre le sang. Lorsque cet organe ne fait pas correctement son travail, les toxines sont éliminées par d'autres voies : par exemple la peau, les menstruations, etc... provoquant des troubles tels que le psoriasis, le SPM... Ce type de problème peut indiquer un défaut de filtrage du Foie. Le mauvais fonctionnement du foie prend une part active dans les conséquences d'une prolifération des toxines des mycoses dans le sang. En médecine chinoise, on ne parle pas de fonction d'épuration du foie à proprement parler, bien que l'on dise quand même qu'il draine. En fait, ce déséquilibre du Foie est plutôt à comparer à la stagnation du Qi du Foie qui ne maintient alors plus une circulation fluide du Qi et du Sang dans l'organisme. Or, que constatons nous dans le syndrome CCPS ? Les troubles de l'humeur sont très proche de ceux d'une surpression du Foie. N'oublions pas également que le Foie stocke une bonne partie du Sang et le libère en fonction des besoins. Ceci démontre un lien supplémentaire entre Sang et Foie. Or, si les toxines provenant du candida albicans ne sont pas bien filtrées par le foie, elles favorisent la CCPS produisant notamment dans l'optique qui nous intéresse ici des troubles psychologiques de type surpression du Foie.

En résumé, le déséquilibre de la flore intestinale avec prolifération du candida albicans implique un Vide de Rate, une surpression du Foie, une Humidité Chaleur, et éventuellement un Vide du Yang des Reins, une stagnation d'aliment, des mucosités, un Vide de Yin, un Vide de Sang. A quoi ressemble cette intrication de syndromes si ce n'est au scénario du Feu Yin de Li Dong Yuan ?

Enfin, n'oublions pas les choses suivantes. En observant la nature, nous pouvons aisément voir que les champignons prolifèrent en terrain humide et de préférence chaud, et d'autre part qu'ils colonisent les individus faibles, déficients, comme les parasites qui se développent sur un arbre malade affaibli. Enfin les moisissures se multiplient surtout sur les déchets ou sur ce qui est mort. Ces observations nous montrent sous un autre angle les mécanismes en jeu : le Vide de Zheng Qi (ici le Vide de Rate), un Pervers (ici l'Humidité qui fait un nid douillet au Gu Chong) et des déchets (la stagnation d'aliments et de selles dans les intestins).

Diagnostic de la dépression par CCPS

Pour que nous puissions diagnostiquer une dépression mentale par CCPS, nous devons avoir réuni les points suivants :

- Dépression mentale ou humeur dépressive (quasi permanente ou traînante) et/ou cyclothymie ou accès de pleurs et de déprime sans raison valable. Les caractéristiques des signes psychiques sont extrêmement proches de celles du syndrome dépressif (Yu Zheng) ou de l'hystéro-dépression (Zang Zao) par surpression du Foie. (voir l'ouvrage « Comprendre et traiter la dépression mentale en médecine chinoise »)
- Dépression mentale chronique qui résiste ou qui répond mal aux traitements habituels.
- De la fatigue chronique (intellectuelle ou physique) voire de l'épuisement.
- Une manifestation de candida albicans. Les principaux sites en dehors du gros intestin sont : vagin (leucorrhées, irritations vaginales, prurit, sensations de brûlure...), anus (prurit, suintement, sensation de brûlure, rougeur), orteils ou doigts (pied d'athlète), langue (glossite, muguet), bouche (aphte candidosique, muguet...), peau (psoriasis, prurit...).
- Troubles digestifs : ballonnements, gaz intestinaux, douleur intestinale, souvent alternance constipation/ diarrhée (ou selles liquides), inappétence, distension épigastrique après les repas...

De manière plus variable, nous pouvons voir aussi :

- Syndrome prémenstruel [où notamment la dépression « chronique » est aggravée avant les règles]
- Cystite à répétition.
- Baisse de la libido.
- Troubles de la concentration et de la mémorisation, trouble du sommeil malgré la fatigue.

Cette liste n'exclut pas toutes les autres possibilités pathologiques induites par une CCPS, comme les rhumes fréquents, allergies de toutes natures (mais qui sont récentes et à des produits qui ne posaient pas de problème auparavant), répulsion à certaines odeurs (tabac, parfum fort, essence, lessive...), les maladies auto-immunes, etc. Cependant, cette énumération correspond à ce qui me semble de plus permanent et de plus courant chez nos patientes.

Le syndrome clé de ce type de dépression est à mon avis la dysharmonie Foie-Rate avec Humidité Chaleur, Vide de Sang du Cœur et du Foie et/ou de Vide de Yin des Reins, et/ou Vide du Yang des Reins. Cette base peut être compliquée par des mucosités et/ou une stagnation d'aliment et/ou une stase de Sang. Attention, ceci ne tient pas le moins du monde du délire : il est très très fréquent de voir des femmes dépressives ayant 4, 5, 6 syndromes intriqués, voire davantage. Ceci se voit plus fréquemment en pratique clinique qu'une simple surpression du Foie isolée. Il suffit de bien observer ses propres patientes pour faire le même constat.

Précisons qu'en médecine occidentale il n'est pas toujours facile de diagnostiquer la CCPS. En effet, la symptomatologie est si diversifiée et si disparate, qu'elle amène rarement le praticien à penser au candida albicans. Si l'on souhaite compléter le diagnostic chinois, il est possible d'utiliser le célèbre

questionnaire du Dr William Crook<sup>5</sup> qui est employé à travers le monde entier et qui semble avoir une assez bonne fiabilité. Celui-ci bien entendu vous permettra surtout de vous assurer que votre patient souffre bien de candida albicans, mais il ne vous donnera pas le diagnostic différentiel à la chinoise. Celui-ci demeure essentiel et incontournable si vous souhaitez guérir en profondeur et radicalement votre patient. En outre, nous garderons à l'esprit les facteurs qui prédisposent à la prolifération du candida albicans :

- 1- Traitements aux antibiotiques (en particulier les tétracycline et pénicilline).
- 2- Traitements aux corticoïdes.
- 3- Traitements avec hormones de synthèse
- 4- Grossesse
- 5- Pilule contraceptive
- 6- Chimiothérapie anticancéreuse, radiothérapie
- 7- Alimentation riche en sucres rapides, en pain ou en alcool
- 8- Stress émotionnel



Traitement de la dépression provoquée par une CCPS

Nous devons appliquer les principes de traitements évoqués dans l'article du Feu Yin. La logique reste la même. De plus, comme nous l'avons vu plus haut, selon Heiner Fruehauf, la maladie chinoise qui se rapproche le plus du syndrome CCPS (mais qui peut aussi expliquer certaines maladies auto-immunes, certaines allergies, le syndrome de fatigue chronique, les parasitoses intestinales ou tout autres déséquilibres de la flore intestinale...), est Gu Du ou Gu Zhang. Or, les théoriciens du syndrome Gu ont mis en avant l'efficacité de certaines substances médicinales pour éradiquer les parasites. Nous pouvons ainsi classer ces substances médicinales spécifiques de la manière suivante :

#### **Les substances qui traitent Gu Chong :**

Les substances médicinales qui tonifient le Qi : GAN CAO (radix Glycyrrhizae), HUANG QI (radix Astragali), HUANG JING (rhizoma Polygonati), XI YANG SHEN (radix Panacis Quinquefolii).

Les substances médicinales qui tonifient le Sang : DANG GUI (radix Angelicae Sinensis), BAI SHAO YAO (radix Paeoniae Albae), HE SHOU WU (radix Polygoni Multiflori).

Les substances médicinales qui clarifient la Chaleur : JIN YIN HUA (flos Lonicerae), LIAN QIAO (fructus Forsythiae), JU HUA (flos Chrysanthemi Morifolii), KU SHEN (radix Sophorae Flavescentis), QING HAO (herba Artemisiae Apiaceae), SHENG DI HUANG (radix Rehmanniae), XUAN SHEN (radix Scrophulariae).

Les substances médicinales qui régularisent le Qi : MU XIANG (radix Saussureae), CHEN PI (epicarpium Citri Reticulatae), CHUAN LIAN ZI (fructus Meliae Toosendan), BING LANG (semen Arecae), CHAI HU (radix Bupleuri).

Les substances médicinales qui activent le Sang et dispersent les stases de Sang : YU JIN (radix Curcumae), CHUAN SHAN JIA (squama Manitis), E ZHU (rhizoma Zedoariae), SAN LENG (rhizoma Sparganii), ZE LAN (herba Lycopi), CHUAN XIONG (radix Ligustici Wallichii).

Les substances médicinales qui dispersent les Pervers Externes : BAI ZHI (radix Angelicae Dahuricae), GAO BEN (rhizoma Ligustici), ZI SU YE (folium Perillae), BO HE (herba Menthae), SHENG MA (rhizoma Cimicifugae).

Les substances médicinales qui nourrissent le Yin : BEI SHA SHEN (radix Glehniae), BAI HE (bulbus Lili).

Les substances médicinales qui renforcent le Yang : SHE CHUANG ZI (fructus Cnidii).

Les substances médicinales qui éliminent l'Humidité : FU LING (sclerotium Poriae).

Les substances médicinales qui calment le Shen : SHI CHANG PU (rhizoma Acori Graminei), FU SHEN (sclerotium Poriae paradiscis).

Les substances médicinales qui dispersent le Vent Humidité : WU JIA PI (cortex Acanthopanax radices).

Les substances médicinales astringentes : WU MEI (fructus Mume), HE ZI (fructus Chebulae).

Les substances médicinales qui arrêtent les saignements : HUAI HUA MI (flos Immaturus Sophorae Japonicae), SAN QI (radix Pseudoginseng), JIANG XIANG (lignum Dalbergiae Odoriferae).

Les substances médicinales qui tuent les parasites : LEI WAN (Omphalia).

Les substances médicinales qui tiédissent le Centre : DA SUAN (bulbus Allii Sativi), DING XIANG (flos Caryophylli).

Les stratégies thérapeutiques

Traiter la dépression due à une CCPS, c'est avant tout traiter la présence de candida albicans due à l'intrication de syndromes décrite plus haut. A nouveau, nous répéterons qu'il faut appliquer les cinq principes de traitements du Feu Yin. En voici un rappel :

1. Renforcer la Rate et tonifier le Qi pour faire monter le Clair et faire descendre le Trouble. Comme le Vide de la Rate est un élément déterminant cela permet de prévenir un grand nombre de déséquilibre : la montée du Feu Ministre, l'Humidité, la stase de Sang, la stagnation de Qi, la stagnation d'aliments, le Vide de Sang du Foie et du Cœur, le Vide du Yin des Reins, les mucosités, le

Vide de Wei Qi (donc l'invasion fréquente des Pervers externes), etc... Les substances médicinales utilisées sont généralement douces et tièdes, comme par exemple DANG SHEN (radix Codonopsis), BAI ZHU (rhizoma Atractylodis Albae), HUANG QI (radix Astragali), ZHI GAN CAO (radix Glycyrrhizae praeparata), etc...

2. Mobiliser le Qi, favoriser les mécanismes de montée et descente du Qi, régulariser le Foie. La surpression du Foie est probablement la cause n°1 du dérèglement du Qi dans nos sociétés modernes. Lorsque le Foie fonctionne correctement, il permet une circulation fluide et harmonieuse du Qi dans l'ensemble du corps, horizontalement et verticalement. Par ailleurs il est toujours important de favoriser en même temps la montée du Clair et la descente du trouble. Les substances médicinales utilisées sont généralement piquantes pour mobiliser le Qi ou faire monter le clair comme par exemple CHAI HU (radix Bupleuri), XIANG FU (rhizoma Cyperi), ZHI SHI (fructus Citri Aurantii Immaturus), SHENG MA (rhizoma Cimicifugae), etc...

3. Clarifier la Chaleur, quelles que soient sa nature et sa localisation. Ceci vise à éliminer l'Humidité Chaleur, la Chaleur Vide, l'agitation du Feu Ministre, une Chaleur Plénitude ou une Chaleur externe. On utilise alors des substances médicinales qui sont fraîches ou froides, souvent amères (Chaleur Plénitude, Feu Ministre, Humidité Chaleur) quelque fois piquantes (Chaleur externe) ou parfois douces (Chaleur Vide), comme par exemple, HUANG BAI (cortex Phellodendri), HUANG QIN (radix Scutellariae), ZHI MU (rhizoma Anemarrhenae), BO HE (herba Menthae), etc...

4. Repérer tout mécanisme pathologique et appliquer le principe thérapeutique correspondant. Par exemple disperser les stases en cas de stase de Sang, dissoudre les mucosités en cas de mucosités, dissiper les aliments en cas de stagnation d'aliments, calmer le Shen en cas d'agitation du Shen, etc. En clair il faut répondre à tous les déséquilibres en place de manière cohérente.

5. Repérer le mécanisme dominant chez le patient, afin de se servir de ce déséquilibre comme base de prescription. Ce qui veut dire que si c'est le Vide de Yin des Reins qui domine, il faudra utiliser une formule qui nourrit le Yin des Reins que l'on modifiera pour y intégrer les autres principes : tonifier la Rate, mobiliser le Foie, régulariser le Qi, clarifier la Chaleur... Ceci signifie que bien que le Vide de Rate soit la cause primordiale du scénario, il n'est pas toujours obligatoire de partir d'une formule qui tonifie la Rate si le problème dominant est un Feu du Foie par exemple.

En résumé, le traitement du candida albicans comme celui du Feu Yin nécessite l'usage simultané de remèdes tonifiants et dispersants, tiédissants et refroidissants, asséchants et d'humidifiants, des substances médicinales qui régularisent le Qi et tout autre remède approprié aux déséquilibres en place (nourrir le Sang ou le Yin, générer les liquides, dissoudre les mucosités, assécher l'Humidité, exsuder l'Humidité, disperser le Vent externe, etc...).

Pour traiter la dépression mentale par candida albicans, nous partirons ainsi de formules traditionnelles. Celles qui me paraissent les plus adaptées sont Wu Mei Wan (Pilules de fructus Mume), Xiao Yao San (Poudre pour être libre de toute contrainte), Xiao Chai Hu Tang (Petite décoction de radix Bupleuri), Ban Xia Xie Xin Tang (Décoction de Rhizoma Pinelliae Ternatae pour drainer l'épigastre), [ou tout autre grande formule qui se rapproche le plus du déséquilibre dominant (voir 5ième principe thérapeutique du Feu Yin)], que nous modifierons avec deux groupes de substances médicinales :

1. des substances qui sont réputées traiter les Gu Zhong (voir la liste ci-dessus)
2. des substances qui calment le Shen telles que Rhizoma Acori Graminei (Shi Chang Pu), Radix Polygalae Tenuifoliae (Yuan Zhi), Sclerotium Paradicis Poriae Cocos (Fu Shen), Semen Zizyphi Spinosae (Suan Zao Ren), Caulis Polygoni Multiflori (Ye Jiao Teng), Cortex Albizziae Julibrissinis (He Huan Pi), Flos Albizziae Julibrissinis (He Huan Hua).

#### Les posologies et la durée du traitement

Pour une action nette et radicale, nous recommandons d'utiliser les substances médicinales chinoises sous forme de décoction avec des posologies relativement importantes pendant un à trois mois (environ 90 à 150g/jour) (6). C'est avec ce type de posologie que l'on risque le plus d'effets secondaires (voir paragraphe suivant) mais également avec lequel on peut obtenir une véritable victoire sur cette maladie difficile à traiter. Inutile d'attendre des miracles en utilisant les spécialités chinoises prêtes-à-l'emploi sous forme de pilules ou de comprimés. Les posologies du style 8 pilules 3 fois par jour qui sont souvent proposées sur les emballages, correspondent à des posologies d'automédication non dangereuses pour les néophytes, mais pas assez actives pour les vrais malades. Or, ce que nous proposons ici est bien un traitement médical. Après la période d'attaque qui tient compte aussi d'une certaine progression dans les posologies pour ne pas trop brusquer le patient (voir paragraphe suivant), nous pouvons continuer le traitement, en le modifiant selon les besoins et l'évolution des symptômes, avec une quantité de substances médicinales allant de 40 à 60g/jour au moins pendant trois à six mois supplémentaires. Il faut parfois jusqu'à un an de travail assidu pour nettoyer le terrain des patientes les plus atteintes. Cependant, même pour celles-ci, une amélioration nette est toujours ressentie dès les premières semaines de traitement. Mais c'est dans la persévérance que celui-ci se montre radical. La durée de traitement est bien entendu variable. Plus la maladie est ancienne et grave, plus les syndromes sont intriqués, plus le traitement sera long. Dans son incontournable livre Dan Xi Zhi Fa Xin Yao (Le cœur essentiel des méthodes thérapeutiques de Dan Xi), Zhu Dan Xi précise que pour traiter ce type de problème il faut 6 à 12 mois. Même un grand maître de sa trempe avoue la nécessité d'un long traitement.

#### Réaction de Herxheimer ou réaction dite « Die off »

En général, on dit qu'un bon traitement de médecine chinoise doit se faire sans effets secondaires. Ceci reste vrai pour les déséquilibres simples mais l'est peut être moins lorsqu'il s'agit de la CCPS. Lorsque vous avez un patient avec un Vide de Yin et une accumulation d'Humidité, aggravés par un Feu du Foie et un Vide du Yang de la Rate, comment faire pour éviter certains « réajustements » lors d'un traitement adapté ?

Hormis l'intolérance psychologique de certaines personnes aux substances médicinales chinoises, les effets secondaires ou les aggravations ponctuelles, laissent toujours la place à une amélioration notable. De plus, ici, s'ajoute la réaction de Herxheimer. Un traitement pertinent de la candidose provoque la mort massive de nombreux candida albicans. Or, la décomposition du candida produit des toxines qui favorisent l'apparition de malaises qui peuvent durer de 12 à 36 heures. Au-delà, c'est que le traitement n'est pas adapté ou trop fort. Les troubles principaux sont : malaise général, nausées, vomissements, céphalée, douleurs articulaire, fébricule, mais l'on constate aussi très fréquemment, une aggravation des symptômes dont se plaint habituellement le patient, ici en l'occurrence l'état dépressif.

Selon mon expérience, il n'est pas rare qu'avec ou sans réaction de Herxheimer, l'aggravation des symptômes majeurs du patient s'étale sur une semaine et parfois même sur un mois. En revanche, elle est suivie d'une nette amélioration que les patients eux-mêmes qualifient de « renaissance ». Il faut donc comprendre qu'un traitement efficace de la CCPS peut (mais ce n'est pas obligatoire) s'accompagner ponctuellement de désagréments. Il est donc souhaitable d'avertir son patient et si c'est possible de débiter le traitement en période de vacances pour mieux gérer les turbulences symptomatiques et psychologiques.

En cas de réaction de Herxheimer, il ne faut pas arrêter le traitement. Ces réactions prouvent que celui-ci fonctionne. Si les apparents « effets secondaires » sont très forts, il suffit de réduire la dose quotidienne, voire de modifier la composition pour prendre en compte les effets désagréables.

Pour atténuer une forte réaction de Herxheimer, nous avons plusieurs moyens :

- La purgation avec une solution au Citrate de magnésium [ou bien DA HUANG (radix Rhei) + MANG XIAO (Mirabilitum)]. Dans ce cas, il faut que le patient possède une relativement bonne constitution. La purgation doit être unique et se faire plutôt en début de matinée. Il faut se rappeler que cette technique est fatigante mais efficace.
- Boire beaucoup pour augmenter l'élimination rénale.
- Faire un sauna ou un bain très chaud pour faire transpirer. Là aussi, il s'agit d'une méthode à n'utiliser que ponctuellement chez une personne pas trop affaiblie, car elle blesse le Qi et les liquides.

Pour prévenir des réactions trop éprouvantes, il est conseillé de débiter le traitement par des posologies qui seront augmentées progressivement tous les trois jours selon l'évolution suivante : 3 premiers jours : 30g/jour, puis les trois jours suivants : 60g/j, puis les trois jours suivants : 90g/j, puis les trois jours suivants : 120g/j, puis les trois jours suivants : 150g/j. Cette progression permet en outre de situer avec plus d'aisance la posologie idéale pour chaque patient. Ainsi, la dose parfaite pour l'ensemble du traitement peut être de 60g/j. (Voir note 6 ci-dessous).

Diététique, Dépression, CCPS et Feu Yin

En ce qui concerne la diététique, il est impératif de modifier les habitudes alimentaires afin de ne pas entraver le traitement mais au contraire de l'accompagner (7).

1. Consommation de riz blanc (ou semi-complet s'il est vraiment supporté), de millet, d'orge, de quinoa ou de pomme de terre (non frites) au lieu du blé (pain, pâtes, pâtisserie, semoule...) qui est trop humidifiant (et allergisant). Eviter également le seigle, l'avoine, l'épeautre, le sarrasin, tous types de farines raffinées. Les céréales complètes sont moins nocives pour le candida albicans mais difficiles à transformer par la Rate chez les patients qui ne sont pas habitués.
2. Consommation importante de légumes cuits de toutes sortes qui favorisent le fonctionnement de la Rate et qui sont faciles à digérer.

3. Consommation modérée de viandes, de poissons et d'œufs, suppression des charcuteries qui sont des aliments « riche » en saveur donc plus difficiles à transformer. Ils tendent à générer de l'humidité chaleur ou éventuellement des mucosités. Attention aux viandes bourrées d'antibiotique.
4. Réduire fortement, voire éliminer ponctuellement tous les sucres rapides (glucose, sucrose, fructose, maltose, miel, jus de fruits, sirop d'érable, mélasse, fruits secs, confiture, sodas, chocolats...) dont la saveur douce en excès blesse la Rate et produit de l'Humidité. Pour un traitement rapide et drastique, il faut une abstention totale des sucres rapides. Eviter également l'excès de carottes riches en sucre.
5. Eviter les fritures, les graisses animales, l'excès d'huiles végétales surtout si elles sont raffinées qui produisent de la Chaleur et de l'Humidité.
6. Suppression de toutes les boissons acides et sucrées (soda et jus de fruits naturels) et des aliments très acides (cornichons, vinaigre, tomate...) qui font stagner le Qi du Foie.
7. Suppression de l'alcool et de tous les produits laitiers qui génèrent de l'humidité Chaleur ou Froide. En outre les produits laitiers sont riches en lactose (sucre) et antibiotiques (amer et froid).
8. Réduire la consommation d'aliments crus (cruautés, fruits) dont l'excès lèse la Rate.
9. Supprimer tous les aliments froids (provenant du réfrigérateur) ou les boissons glacées qui figent le Yang Qi et qui lèsent le Yang de la Rate.
10. Suppression du grignotage qui est à l'origine de stagnation d'aliments qui à la longue amènent Chaleur et Humidité.
11. Eviter les aliments qui contiennent de fortes quantités de levures ou de moisissures (pain, pâtisserie fait avec de la levure, fromages fermentés, champignons crus, le vinaigre, alcools fermentés (bière, cidre...), sauce de soja, tamari, yaourt, fruits secs, cacahuètes) qui en termes de médecine chinoise provoquent de l'Humidité et parfois de la Chaleur.
12. Supprimer les aliments qui provoquent des allergies ou des réactions bizarres ou qui se digèrent mal ou qui donnent une odeur à l'urine ou à l'haleine. Ils induisent des stagnations d'aliments qui peuvent se transformer en Chaleur.

Cette diététique peut sembler stricte et difficile à respecter. Ceci est dû aux égarements modernes de notre alimentation moderne qui est un empilement d'aberrations. Ce régime est en revanche proche de l'alimentation européenne d'avant la deuxième guerre mondiale. C'est un régime d'urgence pour les patients souhaitants un changement radical au niveau de leur santé. Il sera difficile d'aider vraiment complètement ceux qui n'ont pas les moyens ou le courage de modifier leur diététique.

Il est à noter que pour le candida albicans qui induit maladies auto-immunes, allergies ou dépression mentale chronique, cette diététique commence à faire effet au bout de trois à six mois seulement. D'où la nécessité d'une certaine motivation et d'une persévérance certaine, il faut l'admettre. Ce

régime doit dans de nombreux cas être respectée pendant au moins 9 à 12 mois, en sachant que tout retour à une alimentation erronée plus « classique » expose à un retour des troubles.

Dans la plupart des cas, cette diététique (7) est indispensable et permet aux traitements médicamenteux d'agir en profondeur. En son absence, il est extrêmement difficile d'obtenir des résultats durables.

#### Hygiène de vie

L'hygiène de vie peut aider à combattre le candida albicans. N'oublions pas que c'est une normalisation de l'hygiène de vie qui fit disparaître les grandes épidémies et non pas les progrès de la médecine comme on le croit trop souvent. Il peut se révéler utile de prêter attention aux points suivants :

1. Maintenir sa maison et son lieu de travail propres et libres d'humidité ou de moisissures. Faire particulièrement attention à la salle de bain, à la cuisine, aux moquettes et autres tapis.
2. Eviter la présence dans la maison de plantes, de fleurs qui ont des moisissures dans la terre ou sur les feuilles.
3. Cuisiner toujours avec des aliments frais. Ne jamais consommer des aliments préparés de la veille.
4. Avoir une hygiène corporelle irréprochable, notamment après les activités physiques ou sexuelles.

#### Acupuncture

L'acupuncture peut se révéler utile pour améliorer certains symptômes : insomnie, douleur abdominale, SPM, trouble du transit, etc. Cependant, je ne suis pas convaincu qu'à elle seule elle puisse contrôler le candida albicans à elle seule lorsque celui-ci prolifère dans l'ensemble de l'organisme. Elle sera donc une thérapie auxiliaire dans ce type de dépression. Voir l'article complémentaire : Une application moderne de F 5 (Li Gou) : la dépression par candidose chronique polysystémique (CCPS) en association avec Gu Zhang Fang

#### Compléments alimentaires et autres traitements naturels

Les laboratoires européens et américains ont créé des dizaines de produits dits naturels pour traiter le candida albicans. Certains semblent remarquables alors que d'autres, les plus nombreux sont notoirement inefficaces. Si nous associons une bonne hygiène alimentaire à un traitement adapté par les substances médicinales chinoises, il est généralement inutile d'utiliser d'autres produits. La médecine chinoise est assez puissante pour traiter de manière autonome ce type de désordre.

#### Notes :

1. « Gu Parasites & Yin Fire Theory ». Article de Bob Flaws, tiré de <http://www.bluepoppy.com>
2. « Demon of the Body of the Mind : Ancient Chinese Parasitology and the treatment of Gu Syndrome in Modern Clinical Practice ». Article de Heiner Fruehauf, tiré de California Journal of Oriental Medicine, May, 1997.

3. « Intestinal Dysbiosis, Leaky Gut Syndrome, Candidiasis & Yin Fire ». Article de Bob Flaws, tiré de <http://www.bluepopy.com>
4. « Steroid Hormone System Found in Yeast ». Article de David Feldman, tiré de Science magazine, August, 1994.
5. « The Yeast Connection ». Livre de William G. Crook. Professional Books, 1983.
6. Toutefois, il est possible d'utiliser les posologies moins importantes en employant la méthode des « poudre à décoter » que j'utilise dans ma pratique clinique. Ce mode d'emploi est particulièrement économique, pratique pour l'homme « moderne » et demeure très efficace cliniquement. Il est décrit dans mon ouvrage : « La phytothérapie chinoise moderne », de Ph. Sionneau, chez Trédaniel Editeur. Cependant pour traiter une candidose nous devons prescrire au moins 50 à 80g par jour. En dessous les résultats sont aléatoires.
7. Pour un approfondissement des principes de la diététique chinoise, lire « La Diététique du Tao », de Ph. Sionneau et Richard Zagorski, chez Trédaniel Editeur.