

Bibliographie et sources

- Travaux du docteur Ahmed El-Qadî (huile de nigelle)
- Revue de L'immunologie, n° d'août 1995 (huile de nigelle)
- Revue de L'immunologie, n° de septembre 2000, (étude reconnaissant les propriétés antivirales de l'huile de nigelle)
- Revue Européenne de Cancer, n° d'octobre 1999, (article traitant de l'effet du thymoquinone sur le cancer de l'estomac chez les rats)
- Revue Ethno Médicale, n° d'avril 2000 (article sur les vertus immunitaires de l'éthanol tirée du cumin noir)
- Les résultats plus récents de l'équipe de recherche du Jefferson Médical College de Thomas Jefferson University Philadelphie.
- L'étude des propriétés contre le diabète contre l'obésité, présentée au Congrès de la Société Méditerranéenne de Pharmacologie clinique en 1999 par une équipe de la Faculté de Médecine et de Pharmacie, Rabat, MAROC
- La vaginite...jamais plus!, Louise Beaudry, éditions Lanore, 2008
- Mamamélis, manuel de gynécologie naturopathique à l'usage des femmes, Rina Nissim, éditions Mamamélis, 2016
- La sexualité des femmes, Rina Nissim, éditions Mamamélis, 2015
- L'équilibre acido-basique, Christopher Vasey, éditions Jouvence, 2002
- La nouvelle assiette, Claude Aubert, éditions Terre Vivante, 2000
- Les recettes secrètes de mon herbaliste, Christophe Bernard, Editions La source vive, 2015

ÇA M'GRATTE LA CHATTE

Une brochure pour se
débarasser des mycoses
vaginales (chroniques) à
Candida Albicans

Février 2017

Contact : mycoz@riseup.net

Recette de yaourt maison

Pour avoir du yaourt frais, plus efficace que le yaourt pasteurisé de supermarché, on peut le faire soi-même.

Ingrédients :

- 1 L de lait frais animal (cru de préférence) ou végétal
- 1 cuillère à soupe de yaourt animal ou végétal

Ustensiles :

- une casserole
- un fouet
- une couverture en laine ou une yaourtière

Dans une casserole, si le lait est cru, le porter à ébullition pendant 15/20 mn (c'est possible de ne pas le pasteuriser, mais ça peut provoquer des problèmes de digestion pour certain.e.s, et le yaourt se conserve moins bien). Ensuite, attendre que le lait refroidisse jusqu'à la bonne température, qui est située entre 40 et 45°C. Si vous n'avez pas de thermomètre, trempez votre doigt dans le lait, vous devez pouvoir le laisser plusieurs secondes avant de vouloir le retirer. Si ça ne brûle pas du tout, c'est que c'est trop froid (il faut refaire chauffer le lait), si ça brûle dès la première seconde, laisser encore refroidir.

Une fois que le lait est à la bonne température (mieux vaut un peu trop que pas assez, car le lait va refroidir avec les manipulations qui suivent), mettre le yaourt dans le lait, et battre au fouet pour bien mélanger. Ensuite, verser dans un grand pot, bien couvrir d'une couverture en laine (ou bien isolante), mettre dans la pièce la moins froide, et attendre environ 6h. Le yaourt est utilisable ! Si c'est pour le manger, mieux vaut le passer une nuit au frigo avant.

Autres techniques :

- Avec une yaourtière : il suffit de remplir les pots avec le lait tiède mélangé au yaourt et brancher toute la nuit.
- Avec une cocotte : une fois que le lait et le yaourt sont mélangés, mettre le pot dans une cocotte remplie d'eau chaude et fermée, sous des couvertures, ou dans le four à basse température (par exemple après avoir cuit autre chose)
- Si vous n'avez ni électricité ni chauffage : mettre le pot de lait mélangé au yaourt contre soi sous la couette pendant la nuit.

Recette de baume gynéco

C'est un baume qui peut servir en cas de mycoses et remplacer le mélange d'huiles végétales du traitement ci-dessus, on s'en met moins partout. Il sert à calmer irritations et démangeaisons, il est applicable sur la vulve et/ou dans le vagin à l'aide du doigt ou d'une seringue (ils en donnent en pharmacie, pour mesurer en ml, ou utiliser celles des bouteilles de doliprane enfant). A utiliser en complément d'un traitement anti-mycosique, par exemple les huiles essentielles (HE) du traitement. Il est aussi possible de faire un baume en rajoutant les HE anti-mycosiques à la fin de la recette (je n'ai pas encore testé).

Il peut aussi servir en-dehors des mycoses quand on sent un inconfort dû à une sécheresse ou des irritations. Il peut aussi aider à soulager des crises d'hémorroïdes (testé par une copine).

Ingrédients pour 100 ml de produit fini :

- 50 ml d'huile de nigelle
- 25 ml d'huile de bourrache
- 25 ml de macérât huileux de souci
- 1 petite noisette de beurre de karité
- 12 g de cire d'abeille (12 g pour 100 ml de façon générale, en mettre moins pour une texture plus liquide, plus pour une texture plus dure)
- 1 à 2 gouttes d' Huile essentielle de lavande (pour la conservation)
- des petits pots en verre teinté (idéalement, sinon plastique transparent ça marche aussi)

Mélanger les huiles, le beurre de karité et la cire d'abeille dans une petite casserole. Réchauffer le tout au bain-marie, mélanger pour obtenir un mélange homogène.

Quant tout est bien fondu, verser dans les pots. Quand les bords commencent à devenir opaques, mais que le milieu est encore liquide, verser l'huile essentielle de lavande (1 goutte par pot). Ne pas attendre que le baume soit solidifié sinon c'est trop tard. Secouer prudemment le pot pour mélanger.

Attention, ce sont des huiles, donc prévoir des sous-vêtements et des vêtements qui ne craignent pas le gras (mon jean a une grande auréole au niveau de l'entrejambe suite à l'utilisation du mélange d'huiles).

Table des matières

Février 2017.....	1
Contact : mycoz@riseup.net.....	1
Pourquoi cette brochure ?.....	4
Définitions :.....	5
Prévention des infections.....	6
Les différentes causes pouvant provoquer une mycose vaginale :.....	7
Prise d'antibiotiques.....	7
Alimentation.....	8
Psycho/Sexo.....	9
Sexualité.....	10
Autres.....	11
Témoignages.....	11
Proposition de traitement.....	14
Mises en garde et précautions avant de faire le traitement.....	14
Les différentes phases du traitement.....	15
Hygiène intime pendant le traitement :.....	16
PHASE ATTAQUE.....	17
PHASE DE CICATRISATION:.....	18
PHASE DE CONSOLIDATION.....	19
Après guérison.....	20
Faut-il continuer le traitement ?.....	20
Les grosses irritations.....	21
Les produits et huiles de base du traitement.....	21
Recette de baume gynéco.....	26
Recette de yaourt maison.....	27
Bibliographie et sources.....	28

Pourquoi cette brochure ?

L'envie de faire cette brochure est partie d'un parcours personnel (le mien) autour des mycoses, que j'ai partagé avec les copines du groupe de self-help dont je fais partie. Depuis maintenant trois ans, nous approfondissons nos connaissances, nous expérimentons autour de la naturopathie et de l'auto-médication par les plantes, et plus particulièrement sur la sphère gynéco, dans une envie de réappropriation du savoir sur nos corps mais aussi, pour le plaisir que cela donne de comprendre ce qui se passe en nous et donc d'être plus à même de trouver des remèdes et des chemins de guérison.

Les livres de Rina Nissim, « La sexualité des femmes » et « Mamamélis » sont des références constantes dans nos expérimentations, et chaque incident gynécologique est l'occasion de réfléchir aux causes des maladies que nous développons. Causes qui sont de différentes natures : psychologiques, hormonales, alimentaires, environnementales ou sexuelles. J'ai donc démarré par là : chercher la cause de tous mes maux ! J'y ai trouvé pas mal de réponses, et cela m'a permis d'avancer dans mon rapport au corps et aux maladies, de ne plus voir le problème comme devant être réglé le plus rapidement possible par le remède adapté, mais plutôt comme étant lié à tout ce qui se passe dans ma vie. Comprendre les origines d'un incident gynéco a parfois permis que le souci se résorbe de lui-même, et puis d'autres fois non. Ces fois-là, j'ai donc pioché dans les diverses sources à ma disposition pour tester des trucs : internet, Mamamélis, livres de naturo, etc...

Et je me suis parfois retrouvée un peu perdue face à la masse d'informations, et le peu de précisions que je trouvais sur les doses, ainsi que le manque de marche à suivre un peu claire et précise.

Il se trouve qu'en traînant sur mon moteur de recherches préféré, je suis tombée sur le témoignage d'une femme, en prise avec des mycoses chroniques depuis plusieurs années qui partageait le remède qui lui avait permis d'en sortir. C'était une marche à suivre assez précise, avec des quantités définies, et beaucoup d'explications. J'ai décidé de le tester, et j'y ai trouvé des choses intéressantes, je l'ai partagé avec les copines, on l'a lu, reconnu les manques que pouvait avoir ce document, et décidé de l'améliorer et de le compléter pour le partager plus largement. Nous espérons que vous y trouverez de quoi nourrir votre propre cheminement, nous n'avons pas

longtemps et qui ont une flore quasi inexistante

- en capsules seules sans probiotiques pour celles qui ont encore une flore, afin d'entretenir cette dernière

- en jus, en confitures etc....

fertilité) et de régulation de l'activité mammaire.

La graine noire stimule l'immunité de la moelle osseuse et des cellules et soulève la production d'interféron, protège les cellules contre les virus, détruit des cellules cancéreuses et augmente la production d'anticorps. Renforce le système immunitaire.

L'huile de nigelle est particulièrement indiquée pour les peaux sèches sensibles ou irritées et est un excellent remède dans les cas d'infections cutanées.

L'huile d'argousier pure

C'est un peu l'huile de bourrache sans l'action antibactérienne et antifongique.

Elle peut être utilisée en soin au quotidien pour la peau et les muqueuses.

Nota bene : ça coûte cher, il est possible de ne pas l'utiliser. Mais on en trouve en biocoop (avis à ceux et celles qui y ont des actions...)

Composition:

Les fruits de l'argousier sont les fruits les plus riches d'Europe en vitamine C. A l'état naturel ils contiennent aussi des vitamines A et E (antioxydantes), des vitamines du groupe B, des acides gras essentiels (omégas 3-6-9), des flavonoïdes, des acides aminés ainsi que des oligo-éléments et des minéraux.

Indications:

Utilisée pour les problèmes de peau et sur l'ensemble des muqueuses du corps et sur tous les types de problèmes de sécheresse : cutanée, nasale, oculaire, buccale, vaginale, en cas de radiothérapies, dans le soin des brûlures, dermatoses, régénération tissulaire et cellulaire de la peau, anti-inflammatoire, antalgique et anti-oxydant, guérit les irritations, brûlures et plaies.

C'est un probiotique naturel qui aide à régénérer la flore intestinale et vaginale, en cas d'inflammation ou en entretien.

Utilisation:

- 5 à 10 gouttes sur la langue le matin

- en complément des probiotiques pharmaceutiques pour celles qui ont récidivé

la prétention de présenter quelque chose de fini ou d'exhaustif, mais plutôt une proposition parmi d'autres pour guérir des mycoses quand on a pas envie de passer par les ovules et crèmes prescrites par les gynéco (on est pas foncièrement contre non plus, mais moi personnellement, la dernière fois que j'ai voulu en utiliser, ça m'a plus brûlée que la mycose elle-même, d'où mon envie de trouver d'autres pistes).

De plus, dans le cas de désagréments gynécologiques chroniques dits « bénins », les gynécologues se désintéressent vite du problème, d'où le besoin de chercher les causes, en parallèle d'un traitement, qu'il soit classique ou alternatif.

Bien que cette intro soit à la première personne, afin de situer d'où part le projet, cette brochure est le fruit d'un travail collectif.

Par des filles de Brocéliande... Pour obtenir une version papier, écrite à la main et avec de sympathiques illustrations, nous la demander à mycoz@riseup.net.

Définitions :

Mycose: c'est une infection provoquée par un champignon. Elle peut être située au niveau de la flore des intestins (mycose digestive) et/ou du vagin et/ou de la vulve.

Flores et équilibre : Nos vagins et intestins sont chacun tapissés d'une flore composée de différentes bactéries, éventuellement de champignons, bref de tout un tas de micro-organismes. C'est l'équilibre et la diversité entre tous ces éléments qui participent de notre immunité. Les flores vaginale et intestinale sont interdépendantes. L'acidité créée par les bactéries rend le milieu hostile aux germes venant de l'extérieur et ainsi protège le vagin. Un changement de pH dans notre corps (estomac, intestins, vagin...) peut bouleverser cet équilibre : l'un ou l'autre des champignons ou bactéries va proliférer et provoquer une gêne. Le déséquilibre peut provenir d'une alimentation trop acide, d'une prise d'antibiotique, d'un stress, etc... Ce déséquilibre peut provoquer une mycose digestive, qui peut se propager jusqu'au vagin. Dans le cas de mycoses vaginales chroniques qu'on arrive pas à soigner, il faudra se poser la question de l'existence d'une mycose digestive à soigner.

pH: il mesure l'acidité ou la basicité d'un milieu. Si le pH est de 7 = neutre, de 0 à 7 = acide, et de 7 à 14 = basique.

Candida Albicans : c'est un champignon qui peut être naturellement présent dans les flores intestinale et vaginale sans que cela soit gênant. Quand il se développe beaucoup et devient dominant, les symptômes apparaissent.

- les symptômes de la mycose vaginale à candida albicans :

- irritations, brûlures et démangeaisons de la vulve et de l'entrée du vagin. Parfois le vagin et les parties externes sont rouge vif, signe d'inflammation
- pertes blanches, odeur de levure, consistance qui rappelle le fromage blanc ou du yaourt un peu épais
- parfois on ressent des brûlures après avoir uriné et on urine plus fréquemment
- en observant le vagin avec un spéculum, on peut voir des traînées blanches ; la paroi du vagin est rouge, rugueuse, irritée

Il existe d'autres infections vaginales (vaginites) et infections de la vulve (vulvites), comme le trichomonas, le gardnerella, la gonorrhée, l'herpès, le condylome... Il peut aussi s'agir d'une grosse irritation. Certaines peuvent présenter des symptômes similaires à la mycose, d'où l'importance de faire un prélèvement (demander au/à la gynéco) avant tout traitement.

Chronicité : la mycose à candida albicans est chronique si elle revient périodiquement : après chaque rapport sexuel, à chaque fin de règles,...

Prévention des infections

Voici un petit rappel des gestes du quotidien que l'on peut suivre et qui peuvent permettre d'éviter d'avoir des mycoses :

- après avoir pissé ou chié, s'essuyer d'avant en arrière, pour ne pas ramener des bactéries du rectum vers le vagin
- se laver la vulve plutôt avec la main qu'avec un gant de toilette (des germes

L'huile de nigelle

Où la trouver : se trouve en Biocoop, mais chère. On en trouve à des prix plus raisonnables sur les sites internet suivants :

<https://www.sanct-bernhard.fr> (taper "nigelle" dans la barre de recherche). Pas de certification bio. J'ai commandé chez eux, on peut payer après réception du colis. Environ 12€ pour 250 ml, frais de port gratuits pour la première commande.

<http://www.arganpascher.com> Aller sur "boutique" et choisir "huile de nigelle". 14€ pour 250 ml, frais de port en sus. Pas de certification bio pour l'huile de nigelle (ils ont la certification uniquement pour leur huile d'argan).

Je ne peux pas dire quelle est la qualité de ces produits, j'ai choisi ces sites pour leurs prix accessibles.

Composition :

L'huile de Nigelle contient de nombreux acides gras insaturés et poly-insaturés, comme les acides linoléiques et gamma linoléiques, ainsi que des vitamines et des minéraux. L'huile de Nigelle inhibe l'oxydation des membranes cellulaires par un effet anti-radicaux libres (anti-vieillessement) et inhibe la formation de molécules inflammatoires.

Les grains du cumin noir contiennent 40 % d'oléagineux gras, 1.4 % d'oléagineux volatiles, 15 d'acides aminés, de protéines, de calcium, de fer, de sodium et de potassium. Mais les plus importants de ses composantes sont le thymoquinone, le dithymoquinone, le thymohydroquinone, et le thymol.

Propriétés et indications :

Renforce les défenses immunitaires, anti-inflammatoire, antibiotique naturel, anti-allergique, anti-histaminique, anti-rhumatismale, digestive, diurétique, anti-acide pour l'estomac, calmante, nourrissante, régénérante, protège la peau du vieillissement cutané - cicatrisante et anti-infectieuse cutanée - embellisseur capillaire.

Hors cure, l'infusion et l'huile se consomment tout aussi bien pour des problèmes gastriques, intestinaux, pancréatiques, gynécologiques, obstétricaux (notamment la

Huiles végétales (bio vierge 1ère pression à froid):	Huiles essentielles antimycosiques :	Huiles essentielles cicatrisantes:
<i>Huile de bourrache</i> <i>Huile de nigelle/cumin noir</i> <i>Huile pure d'argousier</i>	<i>HE de tea tree bio</i> <i>HE de laurier noble bio</i> <i>HE de thym bio</i>	<i>HE de lavande vraie/fine/officinale (lavandula angustifolia)</i> <i>HE de lavande aspic (lavandula latifolia spica)</i> utilisation exceptionnelle

L'huile de bourrache

L'huile de bourrache est l'huile la plus concentrée en acides gras essentiels (oméga 6 et oméga 3) avec une haute teneur en acide gamma-linoléique. Elle est hautement cicatrisante et régénératrice tissulaire et cellulaire. Utilisée comme anti-ride et anti-vieillesse cutané général, elle aide la peau à se régénérer à une vitesse ahurissante, elle adoucit et assouplit.

Elle s'utilise également contre les problèmes de peau et d'articulation, ou en geste de beauté pour peau, cheveux et ongles. En capsules associée à l'huile d'onagre: pour stopper tous les problèmes liés au cycle menstruel et plus particulièrement pour les personnes ménopausées (douleur, irritabilité, bouffées de chaleur, sécheresse des muqueuses...).

Elle a également des propriétés antifongiques, antibactériennes (peut être utilisée également pour des vaginites bactériennes à gardnerella vaginalis par exemple) antiseptiques, anti-inflammatoires, et antalgiques.

Pendant la cure, on peut utiliser l'huile de bourrache (pas l'huile de nigelle attention) comme lubrifiant pour les rapports. Donc les jours où vous sentez la chose possible, évitez de vous faire l'injection à l'huile de nigelle, faites 1 uniquement avec la bourrache. Vous appliquerez et injecterez le mélange nigelle/bourrache après les rapports.

On peut utiliser l'huile de bourrache comme lubrifiant pour la pénétration sauf si on utilise un préservatif.

peuvent être retenus dans les gants de toilette)

- se laver d'abord la vulve et ensuite l'anus
- ne pas abuser des douches vaginales pour ne pas éliminer les bactéries qui produisent l'acidité du vagin
- ne pas utiliser un savon alcalin (le savon le plus courant) car il diminue l'acidité du vagin, ou alors utiliser un savon acide (on en trouve en droguerie et pharmacie)
- éviter les sprays intimes qui bouleversent la flore vaginale
- éviter les sous-vêtements et collants en fibres synthétiques, car ils empêchent la chatte de respirer et créent une ambiance de serre chaude et humide où peuvent se développer des germes
- éviter les vêtements qui serrent trop la chatte, le frottement favorise l'inflammation des muqueuses
- porter des culottes en coton qu'on peut faire bouillir ou repasser au fer
- éviter les tampons et serviettes hygiéniques jetables, préférer les coupes menstruelles en silicone ou latex et les serviettes lavables qu'on peut faire bouillir
- ne pas laisser sécher sur soi son maillot de bain (il peut avoir des germes en repos qui attendent le moment favorable pour se développer)
- par rapport à la sexualité : se laver les mains, les ongles, le sexe ; demander aux partenaires sexuels d'avoir une bonne hygiène
- lors de rapports sexuels, éviter les contacts avec la vulve ou le vagin après des contacts anaux (changer de capote, ou se laver, ou utiliser une autre main... etc...)
- dans les moments de fragilité, de fatigue, utiliser des capotes et autres protections en plastique même avec la/le/les partenaire.s avec qui on en utilise pas en temps normal, pour se protéger des germes étrangers auxquels on est plus sensibles que d'habitude
- selon certain.e.s gynécos, les mycoses peuvent se transmettre sexuellement, selon d'autres, non... à vous de voir !

Les différentes causes pouvant provoquer une mycose vaginale :

Prise d'antibiotiques

Lorsque nous prenons un antibiotique, il sert à éliminer la ou les bactéries pathogènes. Cependant, il ne fait pas de différence entre les bactéries et en dégomme trop. Résultat, l'équilibre de la flore est rompu, et les champignons

prennent la place laissée libre : le candida albicans se développe et crée une mycose.

Une des solutions est de prendre des probiotiques oraux (bactéries lactiques) pour repeupler la flore (il est généralement conseillé d'en prendre pendant 1 ou 2 mois minimum). On en trouve dans les aliments lacto-fermentés, dans le kéfir, le yaourt (frais de préférence, qu'on peut faire soi-même) et en pharmacie (poudre/gélules). On en trouve en biocoop aussi mais ils ne sont pas très dosés. On peut aussi prendre des probiotiques vaginaux, qu'on trouve en pharmacie. La durée est de 3 jours et/ou après chaque règles.

Alimentation

Bon, comme le dit le dicton, « chacun.e ses goûts », il y a aussi des besoins différents selon les personnes, le rythme de vie, l'âge, la période.

Il y a plein de conseils diététiques différents et parfois contradictoires, on vous partage les infos qui nous parlent le plus, à chacun.e d'expérimenter :

- le fait que le repas soit un moment détendu, où on se fait plaisir en mangeant à sa faim. Prendre le temps de bien mâcher permet de mieux assimiler ce qu'on mange et que la digestion soit aussi un plaisir :)

- Les aliments comme la farine, l'huile, le sucre sont raffinés par l'industrie agroalimentaire pour des critères esthétiques (blancheur symbole de pureté) ou de productivité (par exemple, quand les graines passent par des presses plus puissantes, ça produit plus d'huile). Mais ces procédés modifient en même temps les aliments, en les échauffant entre autres (sans compter que des produits chimiques sont parfois rajoutés pour augmenter encore la rentabilité) . Le raffinage fait perdre une grande partie des vitamines et minéraux présents dans les aliments complets (farine complète, huile pressée à froid, sucre complet).

- il y a des protéines entre autres dans les produits d'origine animale, dans les légumineuses (lentilles, pois, haricots, soja,...) et dans les céréales. Les protéines animales sont plus riches en matières grasses et plus pauvres en fibres que les protéines végétales. Ces dernières sont équilibrées quand on associe céréales et légumineuses (ex couscous : semoule de blé et pois chiches)

- l'équilibre acido-basique varie en fonction des ressources et fragilités de notre

Les grosses irritations

Si le test est négatif pour la mycose, ça pourrait être une grosse irritation des tissus de la muqueuse, suite à des traitements chimiques répétés par exemple. La peau à cet endroit là est tellement abîmée qu'elle ne sait plus se défendre. Chaque crise fragilise encore plus le terrain et la peau n'a pas le temps de s'en remettre.

Quand on est à vif, pas d'antimycosique en local !

Des crises qui ressemblent à des épisodes de mycoses, avec les même symptômes: irritations, brûlures, démangeaisons... mais il ne s'agit "souvent pas" de mycose, ce sont de grosses irritations car la peau, constamment lésée et jamais "réellement" cicatrisée, présente des micro-fissures, micro-lésions, le terrain est donc propice à toutes les attaques : la moindre humidité inhabituelle, le moindre frottement prolongé...vont générer de grosse irritations accompagnées de sensations d'érosion intenses, des brûlures, démangeaisons...exactement comme une crise de mycose, parfois même pire.

Sauf que là il n'y a aucune mycose, donc aucune barrière de "champignons" à éliminer avec un antimycosique. Donc on sert un antimycosique sur une peau qu'il aurait plutôt fallu aider à cicatriser. Résultat: brûlures intensifiées et accentuation de l'inflammation.

Marche à suivre:

- 1) une semaine du mélange d'huiles SANS HE de la phase attaque pour calmer et protéger la peau
- 2) ensuite on fait une phase cicatrisation (sans les HE anti-mycosiques)
- 3) puis on fait une longue consolidation.

Les produits et huiles de base du traitement

En parallèle du traitement local, on peut prendre des tisanes de nigelle :
 Préparer ses infusions de graines de nigelle : les piler et les faire bouillir doucement 40 à 50 minutes. On peut y adjoindre quelques gousses d'ail pressées et des feuilles de thym/sauge/menthe/camomille/anis au choix une fois qu'on a éteint le feu et laisser infuser 10mn, puis filtrer le tout.

Prendre une cuillerée d'huile de nigelle mélangée à une infusion de graines de nigelle sucrée au miel, cinq fois par jour pendant 40 jours.

Après guérison

Les choses devraient à ce stade être complètement rentrées dans l'ordre, arrêter l'huile de bourrache, en la gardant pour intervenir immédiatement au moindre inconfort intime dans le futur afin de ne plus laisser le temps à une seule infection de s'installer. Pour les inconforts intimes sans présence de candida, privilégier l'utilisation de l'huile de bourrache et l'huile d'argousier en petite quantité.

L'argousier peut continuer à être utilisé à la fréquence que l'on souhaite, car lutte contre la sécheresse intime et répare intensément.

Une fois que l'on a arrêté les HE anti-mycosiques, penser à refaire sa flore vaginale, avec des probiotiques qu'on se met directement dans le vagin. Yaourt frais, probiotiques vaginaux vendus en pharmacie, etc.

Après la toilette intime, on peut hydrater : huiles (calendula, jojoba, amande douce...), aloé vera, etc.

Pendant les règles

Faut-il continuer le traitement ?

Le terrain est chaud et humide, conditions favorables pour retarder la guérison ou même favoriser une réinfection. Cependant, c'est pas super pratique, de plus, les règles sont un moment où le corps se nettoie, et notamment le foie (hormones, huiles essentielles...).

Éviter les tampons et serviettes hygiéniques jetables (privilégier les coupes menstruelles type mooncup, les serviettes lavables en coton bio).

corps, de ce qu'on mange, de l'effort physique qu'on fait, de comment on s'oxygène, du stress qu'on s'prend dans la gueule...

Il conditionne la qualité des réactions chimiques dans les cellules et les organes.

Il se mesure avec le pH (de 0 à 7 = pH acide ; autour de 7 = pH neutre ; de 7 à 14 = pH basique).

Quand il y a déséquilibre (trop basique ou trop acide), ça favorise la maladie. Trop d'acidité provoque le développement de mycoses.

On peut classer les aliments en deux catégories :

Aliments générateurs d'acides	Aliments générateurs de bases
viandes, poissons, charcuteries thé, café, alcool, cacao, drogues sucres raffinés céréales raffinées noix, noisettes légumineuses graisses, huiles fromages lait pasteurisé	fruits légumes patates amandes, noix du Pérou, châtaignes céréales complètes lait frais

Pour avoir un équilibre, il faut 1/5 d'aliments générateurs d'acides pour 4/5 d'aliments générateurs de bases.

Après une journée de stress, on peut aussi retrouver son équilibre acido-basique en allant marcher ou en faisant d'la baston avec ses cohabitant-e-s :)

- et puis pas trop se foutre la pression à suivre des règles alimentaires trop éloignées des nôtres...

Psycho/Sexo

Comme pour tout le reste, quand notre corps se fait une petite mycose, il peut être intéressant de se poser la question de « qu'est-ce que je vis en ce moment qui pourrait l'expliquer ? ». En particulier dans le cas de mycoses chroniques, car, si ça se trouve il y a un truc qui se reproduit sans cesse dans notre vie et qui se traduit par une mycose.

Dans le livre «La sexualité des femmes », Rina Nissim propose les pistes suivantes :

- frustration sexuelle liée à un désir non-assouvi : souvent la gêne et les gratouillis seront plutôt ressentis sur la vulve et autour du clitoris, comme une manière de dire : « eh oh, j'existe là ! ». Il m'est arrivé d'avoir ce genre de mycose, et en lisant le bouquin ça m'a fait « tilt », j'avais une frustration sexuelle assez forte à ce moment-là, et le simple fait de me le dire clairement avait stoppé la mycose...
- à l'inverse, cela peut être une manière pour notre corps de refuser des actes sexuels, notamment pénétratifs : j'ai une mycose, ne viens pas par ici. Dans ce cas l'inconfort est plutôt situé dans le vagin.
- stress dû à des événements qu'on est en train de vivre, et là la palette est large...

Quand on trouve une origine possible d'ordre psychologique, une des manières d'aider la mycose à s'en aller est de faire disparaître la cause. Dans le cas de mycoses chroniques, on peut se remémorer les circonstances de la toute première mycose, ou de la mycose la plus significative dont on se souvient, car il y a souvent un effet mémoire : on revit un stress, pas forcément de la même intensité que la première fois, mais similaire, qui va relancer une mycose. En parler avec d'autres personnes avec qui on se sent en confiance peut aider : de l'extérieur on voit parfois mieux les corrélations que lorsqu'on est pris dedans.

Sexualité

Pendant une mycose vaginale, nos muqueuses sont particulièrement sensibles, irritées et irritables. Souvent, les rapports sexuels avec pénétration sont douloureux. Il est plutôt conseillé, le temps de la mycose, de ne pas en avoir. Cela peut être l'occasion de découvrir ou re-découvrir une sexualité non centrée sur la pénétration, particulièrement dans les relations hétéro. Dans la norme hétéro véhiculée par la société, faire l'amour « vraiment », cela veut dire qu'il y a pénétration vaginale à un moment donné, et orgasme (en particulier masculin). Or, c'est une norme qui ne prend pas en compte les envies, les désirs et les fantasmes dans leurs diversités. C'est une norme qui si on veut y coller coûte que coûte en ignorant nos propres envies, peut conduire à divers problèmes gynéco, dont les mycoses.

Continuer les pénétrations vaginales pendant une mycose peut être très douloureux, et aggraver encore l'irritation.

- 25 gouttes de HE de lavande vraie (ou HE de lavande aspic si très très grosse irritation/inflammation, cas exceptionnel)

Pour un flacon de 100ml

Badigeonner l'intérieur du vagin ou s'injecter un peu du mélange à l'aide d'une petite seringue ou d'une petite poire (si on avait le vagin touché par la mycose) et la totalité de la vulve.

Puis, pendant 3 semaines, utiliser les HE anti-mycosiques comme suit :

- **1ère semaine : 3 à 4 gouttes de HE de tea tree**
- **2ème semaine : 3 à 4 gtes de HE de thym**
- **3ème semaine : 3 à 4 gtes de HE de laurier noble**

Verser un peu du mélange d'huiles végétales dans la main et ajouter les HE anti-mycosiques, puis appliquer sur son bas ventre (pubis) matin et soir. Pendant la journée, si picotement il y a, appliquer immédiatement le mélange d'huiles végétales (vulve et vagin) pour couper net à la sensation.

PHASE DE CONSOLIDATION

Consolider le terrain sur le long terme

Supprimer les huiles essentielles et l'huile de nigelle et faire le mélange suivant :

- 1/2 huile de bourrache**
- 1/2 huile d'argousier**

Jusqu'à complète guérison matin et soir en application et injection afin de réparer complètement le terrain.

Faire un flacon du mélange ci-dessus en rajoutant un des deux mélanges d'huiles essentielles ci-dessous. Avec ces quantités, le mélange contient environ 1 % d'huiles essentielles (1ml d'huiles essentielles pour 100ml de mélange) , on peut en mettre plus si nécessaire sans dépasser 2,5 % pour ne pas agresser les muqueuses. 1ml d'huiles essentielles = 20 à 35 gouttes selon leur fluidité

<p>10 gouttes d'HE de Tea Tree 10 gouttes d'HE de lavande vraie 5 goutte d'HE de thym vulgaire</p>	<p>13 gouttes d'HE de laurier noble 13 gouttes d'HE de lavande vraie</p>
---	---

En application locale matin et soir au coucher après la toilette intime. Badigeonner généreusement l'intérieur du vagin ou s'injecter un peu du mélange à l'aide d'une petite seringue ou d'une petite poire (si on a une mycose qui a également gagné l'intérieur) ainsi que la totalité de la vulve, les plis, le périnée et même la région de l'anus en massant délicatement, penser à bien ouvrir le capuchon qui recouvre le clitoris pour le badigeonner également.

PHASE DE CICATRISATION:

Cicatriser la vulve et le vagin

Durée 1 mois au minimum, 2 mois selon l'état de la vulve et du vagin

Matin et soir après la toilette intime à l'eau, appliquer le mélange suivant, jusqu'à ce que la muqueuse ne soit plus irritée:

- **3/4 huile de bourrache**
- **1/4 huile de nigelle**
- **30 à 40 gouttes d'huile d'argousier**

Dans le cas de mycoses récidivantes, en particulier si elles surviennent après des rapports sexuels, cela peut être une bonne piste que de se poser la question de quelle sexualité nous vivons :

- est-ce que je prends du plaisir ?
- est-ce que la pénétration vaginale est un passage obligatoire ?
- est-ce que je me force parfois/souvent même si j'ai mal/même si je n'ai pas de désir ?
- est-ce que mon/ma/mes partenaire.s me mettent la pression ?

C'est peut-être le moment de se mettre au clair soi-même avec ce dont on a envie, ce dont on a pas envie, et de voir si cela correspond avec la manière dont notre sexualité se passe concrètement. Si ce n'est pas le cas, c'est peut-être le moment d'avoir des discussions avec le/la/les partenaires et de changer des choses.

Autres

Il existe d'autres causes possibles pour les mycoses : hormonales (grossesse, pilule, hormones de substitution), environnementales (métaux lourds...), maladies affaiblissant l'immunité (VIH, diabète,etc...) et sans doute d'autres que nous ne connaissons pas. Ne maîtrisant pas ces causes et ne les ayant pas expérimentées, nous ne les détaillerons pas dans cette brochure.

Témoignages

Témoignage Chrystal

« Tout a commencé au mois de mars dernier par une prise d'antibiotiques. Grattouilles, brûlures, je consulte, le prélèvement prouve qu'il s'agit d'une vulvite à candida albicans, donc mycose. J'ai droit à des **ovules**, je ne me rappelle plus le nom, avec des crèmes **econazole** [anti-fongique]... Je suis rigoureusement le traitement, aucune amélioration. Ma gynéco me fait quand même continuer, ça s'améliore, puis ça guérit en deux semaines. Après la semaine des règles, rebelote, mais cette fois, c'est une vaginite à candida albicans car même l'intérieur du vagin est touché, la souffrance est atroce. La

même gynéco me represcrit le même traitement j'avais un mycoplasme donc elle me rajoute des antibiotiques (!!!!!) et rien pour refaire ma flore!!!

Je repars sur ce traitement, au bout de trois semaines rien ne va. Commence alors la spirale infernale, la souffrance, l'incompréhension des gynécos, mon généraliste m'a même dit que c'était "psychosomatique" qu'il suffisait de me détendre!!!! Comme si on peut se détendre quand on peut à peine marcher et s'asseoir, en souffrant du matin au soir.

Au 4 ème changement de gynéco, ma mycose est en train de guérir, mais s'ensuit une irritation impressionnante dûe à tous les ovules et crèmes antimycosiques, qui décapent la peau pire que de la javel. Je souffrais presque plus qu'en pleine crise! Je consulte les gynécos, qui me renvoient vers des dermatos. Ces derniers me prescrivent différentes crèmes.

N'en pouvant plus j'ai commencé à me renseigner sur les forums, et à ma grande surprise, j'ai découvert à quel point nous sommes nombreuses à souffrir de cette maladie. Je suis encore étonnée de constater tous les progrès que le corps médical peut faire en ce qui concerne des maladies autrement plus « graves » mais les affections de l'appareil génital restent un mystère... »

Témoignage de Leslie

« Une petite expérience de comment que j'me suis soignée de mycoses vaginales avec des huiles végétales et des huiles essentielles.

L'année dernière, j'ai commencé à faire des mycoses vaginales assez régulièrement. Je ne sais plus comment ça a commencé, mais en tout cas ça ne s'arrêtait plus! Je pense que j'avais mal soigné une première mycose, et ça revenait tous les mois, à la fin de mes règles (au moment où le terrain est le plus fragile) ou après un rapport sexuel avec pénétration vaginale un peu trop intense ou justement au mauvais moment.

J'ai commencé par: arrêter la pénétration vaginale quand je sens que c'est pas le bon moment, quand je suis trop fragile (de manière ponctuelle, ou en cas de crise pendant quelques semaines, le temps de me soigner). Et ne plus hésiter à utiliser du lubrifiant si besoin (les mycoses me provoquaient une sécheresse vaginale). Sécheresse + pénétration = mycose!! J'ai appris de manière générale à mieux écouter mon corps et les signes qu'il m'envoie. Je n'hésite plus à mettre fin à un rapport si je commence à me sentir irritée, ou même avant que ça arrive !

Autre chose : l'hygiène. Je me suis rendue compte de l'importance de respecter

humidité.

- dormir sans sous vêtements afin de laisser l'air circuler.
- se préparer un mélange des huiles végétales (sans HE) dans un petit flacon pour le reste de la journée dès qu'on ressent une brûlure, un picotement, on remet les huiles.
- si on a des relations sexuelles génitales, se laver à l'eau fraîche ensuite et s'enduire à nouveau du mélange d'huiles.
- boire beaucoup d'eau et infusions au cumin noir, trèfle rouge, au thym et à la sauge.
- faire en même temps une cure de probiotiques naturels oraux (argousier/nigelle et autres probiotiques cités plus haut) et/ou pharmaceutiques pendant 1 à 3 mois afin de se refaire une flore.

PHASE ATTAQUE

Soigner la mycose sur la vulve et le vagin

Durée: 2 semaines max

Les 2 semaines seront assez pour certain.e.s, trop pour d'autres, trop peu pour d'autres. Nous sommes tout.e.s différent.e.s. Ecouter sa muqueuse car c'est elle qui va nous dire qu'il est temps d'arrêter l'antimycosique: on ressent beaucoup moins de démangeaisons et d'envie de grattage, et on ressent un peu plus la peau lésée (picotements...). Là on arrête l'antimycosique. Cela veut dire qu'on a passé "la barrière de champignons" qui avaient colonisé la peau et les muqueuses.

Mélange d'huiles végétales (bio 1ère pression à froid):

1/4 huile de bourrache

3/4 huile de nigelle

20 à 30 gouttes d'huile d'argousier

Pour un flacon de 100ml

- et que l'irritation n'est pas trop forte, démarrer la phase attaque (les différentes phases sont expliquées plus loin) ;
- et que l'irritation est trop forte il vaut mieux démarrer à la phase cicatrisation car une peau trop irritée et à vif ne supportera pas les HE antimycosiques en local. Au bout d'un mois de phase cicatrisation, on refait un prélèvement pour vérifier qu'il n'y a plus rien. S'il n'y a plus rien mais que la peau est encore très irritée, on continue la phase consolidation; si la mycose est toujours présente et que la peau est toujours très irritée, on refait un mois de la phase cicatrisation ou on risque une très courte phase attaque (4 à 5 jours) si on sent la peau prête à supporter.

* S'il n'y a pas de candida albicans, ni d'autre infection, il se peut que ce soit une grosse irritation de la vulve et/ou du vagin, notamment si cela fait longtemps que vous avez des mycoses et/ou utilisez des traitements. Dans ce cas il est possible d'appliquer pendant une semaine le mélange d'huiles végétales seules de la phase attaque en injection vaginale et en application locale pour calmer et protéger la peau. Puis on prend en phase cicatrisation sans les HE antimycosiques. Au bout d'un mois de phase cicatrisation, on refait le prélèvement pour s'assurer qu'il n'y a pas de candida puis on peut faire une longue phase consolidation.

* En attendant les résultats du prélèvement en labo, on peut toujours appliquer le mélange d'huiles végétales seules de la phase attaque (ou juste de l'huile de bourrache) afin de soulager les symptômes.

En dehors des crises:

A part la phase attaque, on peut faire quelques fois dans l'année la phase cicatrisation sans les HE antimycosiques, et la phase consolidation, quand on se sent fragile, ou si suite à un rapport sexuel on est légèrement blessé.e ou inconfortable.

Ces deux phases soigneront toute irritation légère ou grave.

Hygiène intime pendant le traitement :

- toilette de préférence à l'eau tiède voire fraîche, très délicatement avec les doigts en tapotant, éviter de frotter pour ne pas aggraver l'irritation
- prévoir une petite serviette pour les parties intimes à changer tous les 3 jours environ, et bien sécher l'endroit en tapotant délicatement afin qu'il n'y ait aucune

quelques règles de base d'hygiène quand on fait du sexe avec quelqu'un. Se laver les mains, les ongles et le sexe. Et essayer de ne pas faire communiquer les germes de l'anus au vagin pendant le rapport.

Et puis j'ai entendu parlé d'un traitement de fond pour se débarrasser des mycoses à base d'huiles végétales et d'huiles essentielles (celui que propose Chrystaal).

Lors d'une crise un peu plus aigüe, je suis allée à la pharmacie chercher un ovule chimique antimycosique (en vente libre) pour calmer la crise, puisque je n'avais rien d'autre sous la main. Je me suis ensuite procuré les produits nécessaires pour un traitement de fond, pour enchaîner après cet ovule chimique, histoire d'essayer de bien soigner le truc et que ça ne revienne plus. Ce sont des huiles végétales réparatrices pour les tissus cellulaires et les muqueuses (bourrache, nigelle, argousier) et un peu d'HE de lavande vraie pour l'effet antiseptique.

Je me suis donc fait un mélange de ces huiles que j'ai appliqué localement à l'aide de mon doigt (sur la vulve et les parois du vagin si besoin) pendant un mois, matin et soir.

La recette (que c'est pas moi qui l'aie inventée, même si je suis pas sûre d'avoir bien appliqué la recette de base): dans un flacon de 25cl: 12cl d'huile de bourrache, 6 cl d'huile de nigelle, 10 gouttes d'huile d'argousier, 7 gouttes d'HE de lavande vraie.

Et ça a trop bien marché héhé! Ce n'est plus revenu chaque mois après les règles. J'étais soignée.

Il y a quelques mois, j'ai de nouveau eu une mycose après la prise d'antibiotiques (pour autre chose). Du coup, j'ai repris mon petit flacon de mélange d'huiles et pendant 4 ou 5 jours je m'en suis servi comme base pour diluer une huile essentielle antimycosique sur-efficace, j'ai nommé le TEA TREE! Matin et soir je mettais donc sur le bout des doigts un peu du mélange magique (4 ou 5 pulvérisations) + une goutte d'HE de tea tree. Au bout de quelques jours j'ai senti que le champignon avait dégagé (ça ne démangeait plus et j'avais comme une sensation d'écoquement en appliquant le tea tree). J'ai donc arrêté le tea tree et continué pendant peut être une semaine ou 10 jours d'appliquer le mélange d'huiles végétales avec la lavande, et j'étais soignée! Depuis, plus rien!

Voilà comment qu'ça a marché pour moi.

Aussi, je n'utilise que du savon d'Alep pour la toilette intime, ne porte que des sous-vêtements en coton et évite les fringues trop serrées qui feraient des

frottements. Bref, j'essaie d'éviter toute source d'irritation. Et quand je sens une petite gêne (après un rapport ou après avoir fait plein de vélo par exemple) je n'hésite pas à m'appliquer un peu du mélange d'huiles végétales ou de l'huile de bourrache seule.

La dernière fois, après mon traitement, j'ai fait une petite cure de probiotiques pour refaire ma flore vaginale (dans le doute, ça fait pas d'mal). Moi j'avais des capsules de Gynophilus, ça marche bien et y'a pas d'hormones ajoutées dans celles-là (mais c'est en pharmacie et c'est pas remboursé).

On parle aussi d'un «effet miroir» pour les mycoses. Il faut alors se rappeler la première mycose qu'on a vécu, dans quel contexte etc, et voir si la situation présente n'y fait pas écho... Pour ma part, ma toute première mycose était intervenue après une IVG... Miroir, miroir, dis-moi quel est mon traumatisme..!

Voilà les quelques pistes que je peux donner!
Des zoubis (pas des champis!) »

Proposition de traitement

Contexte : ce traitement est proposé par une femme anonyme (Chrysstal) sur internet, qui a eu des mycoses à répétition, aggravées par des irritations chroniques, et sans réflexion globale sur la santé (implications psychologiques, alimentation, etc.). Nous avons souhaité partager ce document car l'une de nous l'a utilisé et en a retiré des bienfaits. Mais il n'est pas à prendre au pied de la lettre, il peut parler à certain.e.s et pas du tout à d'autres.

Origine du dossier: post sur le forum doctissimo:
http://forum.doctissimo.fr/sante/mycoses/mycoses-vaginales-repetition-sujet_6435_1.htm

Mises en garde et précautions avant de faire le traitement

Mise en garde pour les personnes utilisant un stérilet :

Un des principes du stérilet est de provoquer une inflammation permanente dans l'utérus, ce qui le rend inhospitalier pour un ovule fécondé.

Ça peut rendre la personne plus sensible aux infections et il y a plus de complications possibles (septicémie).

Il vaudrait mieux être suivie par un.e soignant.e en cas de mycose.

Précautions d'usage avec les huiles essentielles (HE) :

- avant d'utiliser une huile essentielle qu'on avait encore jamais testée, en appliquer une ou deux gouttes sur l'intérieur du poignet par exemple, et attendre quelques heures afin de voir si une réaction allergique se déclare. Si réaction allergique, ne pas l'utiliser.

- toujours tester une petite quantité du mélange proposé, avant d'en appliquer partout, afin de voir si le dosage est bon (si ça brûle, il faut diminuer le pourcentage d'huiles essentielles).

- c'est normal que ça « chauffe » un peu quand on vient d'appliquer les huiles essentielles, à chacun.e de sentir si ça devient désagréable (sensation de brûlure)

- si ça brûle, appliquer une huile végétale (effet de dilution)

- en cas de grossesse, se renseigner sur les effets indésirables possibles des huiles essentielles

- pour appliquer sur les muqueuses, diluer les huiles essentielles à 1 % dans d'autres huiles (ne pas dépasser 2,5%, sinon on abîme les muqueuses)

Les différentes phases du traitement

Le traitement est constitué de trois phases différentes :

- **la phase attaque**, assez courte, contenant des huiles essentielles anti-mycosiques afin d'éradiquer le candida albicans qui peut être utilisée en cas de mycose « ponctuelle » (par opposition à « chronique »)

- **la phase cicatrisation**, utilisée en cas de mycose chronique avec une muqueuse très irritée (au lieu de mettre les HE directement sur les muqueuses, on les appliquera sur le pubis). On peut aussi utiliser le mélange d'huiles végétales seules de cette phase, en même temps qu'un traitement allopathique.

- **la phase consolidation**, utilisée quand il n'y a pas/plus de candida albicans mais que la muqueuse a été mise à rude épreuve par des mycoses chroniques et/ou des traitements récurrents. Elle permet de retrouver une muqueuse saine et ainsi éviter les rechutes.

Avant d'appliquer les huiles anti-mycosiques du traitement, s'assurer qu'il s'agit bien d'une mycose à candida albicans. Prendre rendez-vous chez le/la gynéco et demander à ce qu'il/elle fasse un prélèvement (afin d'être remboursé.e par la sécu). Une fois que vous avez les résultats, il y a plusieurs cas possibles :

* Si c'est bien une mycose à candida albicans :