Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2013)
Heft: 42

Rubrik: Santé

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 12.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Stop à la mauvaise haleine!

«Je suis retraitée et je sors régulièrement avec des amis au cinéma, au restaurant... Or, je constate qu'ils ont très souvent un mouvement de recul lorsque je cherche à leur parler plus près. Je suis très gênée.» Sandrine, Vercorin (VS)

Réanne Payraudeau
Pharmacienne responsable
BENU Apotheke
Bière

L'halitose, terme scientifique pour désigner la mauvaise haleine, correspond à une odeur désagréable émanant de la bouche ou du nez. Aussi fréquente chez l'homme que chez la femme, ce désagrément augmente avec l'âge. La cause immédiate est la présence de composés soufrés qui donnent à l'expiration cette odeur nauséabonde. Malheureusement, il est difficile d'auto-évaluer sa propre haleine, la muqueuse olfactive de chaque individu baignant dans sa propre odeur. Un appareil existe toutefois pour quantifier la présence des composés soufrés: l'halimètre.

La faute aux bactéries

La mauvaise haleine est souvent d'origine buccale. Des bactéries s'accumulent dans les sillons creusés par les papilles, sur la partie postérieure de la langue. Celles-ci produisent lesdits «composés soufrés», qui s'échappent de l'air expiré par la bouche et par le nez.

L'accumulation de plaque dentaire, langue chargée, caries, ulcérations buccales, maladies parodontales, prothèses mal entretenues, sont autant de causes responsables d'une haleine fétide.

Avant tout, une hygiène buccale rigoureuse s'impose. Le brossage des dents avec une brosse souple après chaque repas, ainsi que l'utilisation de fil dentaire ou de brossettes interdentaires le soir, afin d'éliminer les débris alimentaires entre les dents, sont un minimum nécessaire. Les joues, les gencives et le palais doivent aussi être brossés. Quant à la langue, notamment sa partie postérieure où les papilles sont les plus marquées, elle trouvera dans le gratte-langue, un allié efficace et indispensable.

Solutions simples mais efficaces

Dentifrices, bains de bouche, sprays et pastilles contribuent à masquer les mauvaises odeurs buccales et participent au traitement, tout comme une visite régulière chez le dentiste. Le bain de bouche doit être choisi sans alcool, afin d'éviter de dessécher les muqueuses. Les pastilles à la chlorophylle agissent comme un déodorant.

Si malgré tout le problème persiste, il faut alors se souvenir que certains aliments en cours de digestion peuvent altérer passagèrement l'haleine, comme l'ail et l'oignon. L'excès de protéines dans l'alimentation ou lors de certains régimes amaigrissants contribue à la production des composés soufrés volatils.

Les diabétiques davantage touchés

Une halitose peut aussi résulter d'un jeûne prolongé. L'alcool et le café doivent être consommés avec modération, alors que le tabac doit être banni.

Nombre de médicaments (certains antidépresseurs, antiparkinsoniens ou traitant l'incontinence urinaire) peuvent aussi provoquer une sécheresse buccale, donc une haleine fétide.

Le diabète, des problèmes rénaux et hépatiques, le reflux gastro-œsophagien sont des maladies qui peuvent également causer la mauvaise haleine. Seule une visite médicale saura mettre en lumière le diagnostic et le médecin sera à même de proposer le traitement qui s'impose.

Joseph S.L. Tan Matt