

Lettre Juillet 2014

## *La mauvaise haleine : beaucoup de solutions existent pour lutter contre cet handicap*

L'halitose ou mauvaise haleine est plus fréquente qu'on ne le croit. Surtout parce qu'on est rarement conscient de son haleine et l'entourage est toujours ennuyé de le faire remarquer. Les thérapeutes sont souvent les seules personnes à oser en parler à leurs patients. Alors n'hésitez pas à le faire.

Car de nombreuses solutions existent et ne pas avertir une personne de cette situation l'empêche de pouvoir s'en débarrasser. Cela peut être source d'isolement social et de dépression.



### **2 causes principales**

Il existe 2 sources principales de mauvaise haleine : la bouche et le système digestif.

Dans la bouche on retrouve plusieurs causes :

- La mauvaise hygiène est évidemment la plus évidente, mais pas la plus fréquente. Un brossage des dents insuffisant, une absence de soins dentaires adaptés peuvent entraîner des foyers bactériens qui vont donner une très mauvaise haleine.
- Le tabac est une autre cause importante d'halitose.
- Mais le plus fréquent est certainement une perturbation de la flore saprophyte de la bouche associée à de la

gingivite. Lorsque ces bactéries se décomposent, elles libèrent ce que l'on appelle des composés sulfurés volatils (CSV) malodorants. Evidemment, ces phénomènes peuvent être amplifiés par le tabac et la mauvaise hygiène.

Le tube digestif est aussi une cause fréquente d'halitose :

- Une mauvaise digestion avec des aliments insuffisamment dégradés et/ou un reflux gastro-oesophagien
- Une fragilité hépatique ou un mauvais fonctionnement de la vésicule biliaire qui donnent, entre autres, une langue chargée.
- Une dysbiose, c'est-à-dire un déséquilibre de la flore intestinale, avec parfois le développement de candidoses digestives.

Plus rarement, une affection respiratoire, des sinusites chroniques peuvent participer à une halitose. Cette liste n'est pas exhaustive.

### **Avant tout une bonne hygiène de vie**

La priorité est de boire de l'eau régulièrement afin de « laver », mais aussi d'hydrater la bouche, car la déshydratation aggrave nettement l'halitose.

Attention, bien sûr, aux aliments qui ont eux-mêmes une odeur forte comme l'ail et l'oignon, mais surtout, il faut trouver l'alimentation qui convient au patient et qui n'entraîne pas de troubles digestifs. S'il présente des intolérances alimentaires (éventuellement dépistées par un bilan IMU-PRO), il est important qu'il les évite et rééquilibre sa diététique. Manger lentement en mastiquant bien est essentiel comme d'éviter les fruits crus en fin de repas et les aliments indigestes.

Toutes les causes de digestions lentes, de ballonnements et de lourdeurs digestives doivent être évitées. Plus la digestion sera difficile, plus le risque de mauvaise haleine sera grand.

Inversement, un certain nombre d'herbes et aromates peuvent réduire l'halitose en favorisant la digestion.

En tête de la liste vient le persil qui est connu pour absorber les odeurs grâce à sa teneur en chlorophylle.

Mais bien d'autres sont utiles, frais (coriandre, menthe, thym, sarriette, basilic, aneth..) ou séchés (girofle, cumin, curcuma, cardamome, anis, fenouil, coriandre, carvi, genièvre ...)

Quelle que soit l'alimentation, même si le patient a décidé de manger de l'ail, le plus important pour limiter la mauvaise haleine est de bien s'occuper de l'hygiène de la bouche et des dents.

D'abord se brosser les dents au moins matin et soir et si

possible à midi, avec idéalement, une brosse électrique et un dentifrice adapté à chaque cas (en fonction des conseils du dentiste). On peut aussi se brosser la langue pour la débarrasser d'un enduit excessif et des débris alimentaires. Éviter les produits « antiseptiques » qui déséquilibrent la flore normale de la bouche, mais utiliser tous les jours du bicarbonate de sodium alimentaire qui est le meilleur produit d'hygiène buccale. On peut se brosser une 2<sup>ème</sup> fois les dents et les gencives avec une brosse enduite de bicarbonate, mais le plus simple est de faire un bain de bouche avec une cuiller café rase de bicarbonate dans un 1/2 verre d'eau après chaque brossage.

### Comment agir activement en cas de mauvaise haleine ?

**PhytoQuant** dispose probablement de la gamme d'hygiène buccale naturelle la plus complète.

**Quantabuccal** est une pâte gingivale que les personnes qui souffrent d'halitose adorent. Non seulement sa



composition, riche en colostrum et surtout en huiles essentielles, permet une lutte contre de nombreuses causes de mauvaise haleine, mais ces huiles essentielles vont donner ensuite une bouche fraîche et agréable.

Le **Quantabuccal** s'utilise comme un dentifrice ou bien on le fait appliquer sur les gencives avec le doigt, comme une pâte gingivale. Tout dépend des éventuelles affections de la bouche et des préférences du patient.

**Quantabugast** est moins spécifique de l'halitose, mais il complète parfaitement le **Quantabuccal** en cas de problèmes d'estomac, car ce produit est avant tout utilisé par les personnes qui ont des brûlures d'estomac ou des reflux. Si c'est le cas de votre patient, le **Quantabugast** pourra l'aider et participer à une haleine fraîche. A garder en bouche 1 à 2 mn le temps qu'il se mélange bien à la salive avant de l'avaler lentement.

**QuantaDpur** aide au bon fonctionnement du système digestif et des émonctoires (foie, peau, muqueuse, rein). Il va donc être utile chez les personnes qui ont une digestion lente et ainsi réduire cette cause d'halitose. On le donne à raison de 2 gélules le matin avant le repas.

Deux autres produits sont largement utilisés depuis des années par les personnes souffrant de mauvaise haleine. Il s'agit du **Quantafllore** et du **Quantaphylle**. En effet, nous avons vu que la flore buccale et digestive étaient les principales causes du développement de mauvaises odeurs.

**Quantaphylle** est une chlorophylle magnésienne associée à l'ortie. Ce produit va donc avoir le même effet que le persil,

mais à la puissance 10 ! En effet, la chlorophylle va absorber les mauvaises odeurs, mais également avoir une action de « cicatrisation » de contact importante en cas de mauvais état gingival.

**Quantafllore** est le symbiotique de 3<sup>ème</sup> génération de référence. Il apporte 4 souches de lacto-bactéries qui vont participer au rééquilibrage de la flore buccale et intestinale. Pour optimiser l'effet de ces 2 produits, voici comment les utiliser : ouvrir une gélule de **Quantafllore** et une gélule de **Quantaphylle** dans un verre d'eau, bien laisser se réhydrater puis utiliser ce mélange en bain de bouche. Garder en bouche au moins 1 mn puis avaler. Du fait de sa concentration, la chlorophylle peut tacher le verre alors n'utilisez pas du cristal. On peut boire et manger 5 mn après ce bain de bouche.

L'été étant une saison propice aux fêtes entre amis, aux rencontres et à la bonne humeur, ne laissez pas une mauvaise haleine gâcher ces bons moments ! Alors évoquez la question quand vous dépistez une halitose chez votre patient, il vous en sera particulièrement reconnaissant.

Je vous souhaite des bonnes vacances et vous donne rendez-vous pour la prochaine lettre **PhytoQuant** début septembre.

Nicola Frassanito

