

La mauvaise haleine

Nous avons tous fait l'expérience d'un vis à vis qui ne sentais pas bon de la bouche mais le pire est d'avoir mauvaise haleine soi-même et ne rien pouvoir faire sur le moment.

Je ne vais pas m'étaler sur le détail des causes de ce phénomène (appelé médicalement halitose) mais juste en citer quelques unes:

mauvaise hygiène buccale, infection dentaire, infection des amygdales, infections respiratoires, dysfonctionnement digestif (foie surchargé et fermentations intestinales en particulier), consommation d'ail et d'oignons, consommation d'alcool, de tabac et de cafés etc.

Les plantes aromatiques de proximité, surtout en cette saison d'été peuvent vous rendre quelques bons services. Les bonbons à la chlorophylle sont effectivement efficaces mais seront avantageusement remplacés par quelques feuilles de **menthe** ou de romarin cueillies fraîches (peut-être à la sauvette) et consciencieusement mâchouillées. Si vous êtes en train de manger et que des brins de **persil** décorent votre assiette, gardez-les pour rafraîchir votre haleine en fin de repas. En fait, la plupart des plantes aromatiques, comestibles bien sûr, traitent la mauvaise haleine et vous aident aussi à digérer. Dans beaucoup de pays du sud, en Asie en particulier, un bol

de graines aromatiques est offert après les repas. La **cardamome**, l'**anis**, le fenouil, le coriandre, le clou de girofle, l'aneth, le cumin sont très utiles et seront longuement mastiquées. On peut aussi préparer une infusion concentrée et la boire lentement ou se gargariser consciencieusement. D'autres aromatiques méritent l'essai: **eucalyptus**, **cannelle**, monarde, hysope, sauge, calament, mélisse etc.

Pour une halitose chronique ou circonstancielle, vous pourriez faire votre propre mélange par macération alcoolique: mettre dans un bocal de 2 dl, à part égale, 2 poignées de feuilles hachées/graines de menthe poivrée, anis, persil, cannelle (ou tout autre plante décrite à votre convenance). Recouvrir avec de la vodka et laisser macérer au minimum 2 semaines. Filtrer et flaconner, servir au besoin en versant 2 ml dans de l'eau en gargarismes (on peut aussi avaler). Les huiles essentielles peuvent bien sûr vous rendre pratiquement les mêmes services mais attention, certaines d'entre elles sont agressives pour les muqueuses, renseignez-vous ! Pour prolonger l'effet en bouche et protéger les muqueuses, on peut idéalement diluer 1 à 2 gttes d'HE de menthe ou de romarin dans une cuillère à soupe d'huile de cuisine.

Une mauvaise haleine continuelle n'est pas normale et devrait être investiguée médicalement.

