INFO SANTÉ

Mauvaise haleine

paru le 21/02/2020 • adapté au contexte belge francophone

Un guide-patient est un outil réalisé pour vous aider à faire des choix pour votre santé. Il vous propose des informations basées sur la recherche scientifique. Il vous explique ce que vous pouvez faire pour améliorer votre santé ou ce que les professionnels peuvent vous proposer lors d'une consultation. Bonne lecture !

De quoi s'agit-il ?

Dans le jargon médical, la mauvaise haleine est aussi désignée par le terme « halitose ». Le matin, nous sommes nombreux à souffrir d'une haleine moins fraîche. Il s'agit d'un phénomène normal. La cause réside généralement à l'intérieur de la bouche : une couche blanche sur le dos de la langue (dans 1/3 des cas), une inflammation des gencives (gingivite, dans 25 % des cas) ou une parodontite (inflammation du tissu de soutien des dents, dans 25 % des cas). Souvent, l'origine du problème est une mauvaise hygiène de la bouche et/ou un manque de soins au niveau des dents ou de la prothèse dentaire.

Des infections ou une diminution de l'activité des glandes salivaires peuvent également jouer un rôle. La mauvaise odeur de l'haleine est due à la présence de composés soufrés volatils, qui sont produits par les bactéries qui transforment les restes d'aliments et par les cellules dans la bouche.

D'autres causes, beaucoup moins fréquentes, se situent dans la région du nez, de la gorge ou de l'oreille : sinusite, infections des amygdales (amygdalite) et des glandes salivaires, corps étrangers dans le nez, inflammation chronique de la muqueuse nasale et tumeurs.

Il existe par ailleurs une longue liste de causes possibles, allant du stress aux affections de l'appareil respiratoire (par ex. bronchite), en passant par les troubles gastro-intestinaux (par ex. reflux du contenu de l'estomac, infections). Les aliments tels que l'ail et l'alcool, ou les substances récréatives comme le tabac, font également partie des explications possibles.

Chez les personnes dans le coma, la cause d'une mauvaise haleine doit toujours être recherchée dans une maladie sous-jacente, telle que le diabète ou une grave affection du rein ou du foie.

Comment la reconnaître ?

Vous pouvez vous-même remarquer que votre haleine n'est pas très fraîche ou le problème peut être soulevé par une personne de votre entourage ou par le médecin.

Comment le diagnostic est-il posé ?

La nature du symptôme parle de lui-même. Il suffira au médecin de sentir l'air que vous expirez. Pour se faire une idée des causes possibles, il vous posera diverses questions : allez-vous régulièrement chez le dentiste ? Avez-vous une bonne hygiène de la bouche et des dents ? Buvez-vous beaucoup d'alcool ? Fumez-vous ? Quelles sont vos habitudes alimentaires ? Avez-vous la bouche sèche ?

Il examinera ensuite l'intérieur de votre bouche, ainsi que la région du nez, de la gorge et des oreilles. Un examen clinique plus approfondi et/ou des examens complémentaires peuvent être indiqués. Le médecin vous demandera par ailleurs si la mauvaise haleine a un impact sur votre vie quotidienne.

Que pouvez-vous faire ?

Les gens ont souvent honte, ce qui les pousse vers un certain isolement social. Une bonne hygiène de la bouche et des dents est primordiale : brossez-vous bien les dents, utilisez des cure-dents ou du fil dentaire, éliminez la couche blanche qui recouvre votre langue à l'aide d'un gratte-langue spécial ou d'une brosse à dents souple, ...

Buvez régulièrement et suffisamment pour lutter contre la sécheresse buccale. Vous pouvez stimuler la formation de salive en mâchant du chewing-gum, par exemple. Vous pouvez aussi acheter de la salive artificielle en pharmacie.

Mangez régulièrement. Vous augmentez ainsi le degré d'acidité dans votre bouche, ce qui réduit la formation de composés soufrés volatils. Le fait de mâcher (la mastication) a en plus un effet de nettoyage mécanique.

Évitez les facteurs déclenchants potentiels, comme l'alcool, l'ail et le tabac.

Que peut faire le médecin ?

Si possible, le médecin traitera la cause sous-jacente. Au besoin, il vous orientera vers un dentiste ou un spécialiste. Les bains de bouche antiseptiques (par ex. à base de chlorhexidine) et les produits en vente libre (par ex. sprays buccaux) ont un rôle limité dans le traitement, mais peuvent être envisagés lorsqu'il n'existe aucun remède contre la cause sous-jacente.

En savoir plus ?

- Arrêter de fumer. C'est possible – Tabacstop
- Chlorhexidine, à trouver sur cette page du CBIP, dans la rubrique 'Oto-Rhino-Laryngologie' – Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique

Source

Guide de pratique clinique étranger 'Mauvaise haleine' (2000), mis à jour le 01.03.2017 et adapté au contexte belge le 25.06.2019 – ebpracticenet