

**olma**

# Le guide de l'haleine fraîche

Routine, gestes et bonnes habitudes

Offert avec votre commande Olma · olma

## BIENVENUE

# Merci de nous faire confiance

Ce petit guide rassemble l'essentiel pour garder une haleine fraîche au quotidien : d'où viennent les odeurs, les gestes qui comptent vraiment, et comment construire une routine simple que vous garderez dans le temps.

Vos gummies Olma font partie de cette routine, mais ils ne la remplacent pas. Le brossage, le fil dentaire, le gratte-langue et quelques habitudes de vie font l'essentiel du travail. Bonne lecture !

**Au sommaire**

1. D'où vient la mauvaise haleine
2. Le test des 10 secondes
3. La routine du matin et du soir
4. Bien utiliser son gratte-langue
5. Alimentation et hydratation
6. Flore buccale, flore intestinale : ce que l'on sait
7. Les fausses bonnes idées
8. Quand consulter
9. Votre plan sur 30 jours

Ce guide est informatif et ne remplace pas l'avis d'un dentiste ou d'un médecin.

## CHAPITRE 01

# D'où vient la mauvaise haleine ?

Dans 80 à 90 % des cas, la mauvaise haleine naît dans la bouche elle-même. Des bactéries se nourrissent des restes alimentaires et des cellules mortes, puis libèrent des composés soufrés volatils : ce sont eux qui sentent.

## Les principales sources

- Le dépôt sur la langue : la partie arrière de la langue, rugueuse, retient un film blanchâtre riche en bactéries. C'est la première source d'odeurs.
- Les espaces entre les dents, que la brosse n'atteint pas.
- Les gencives irritées ou qui saignent.
- La bouche sèche : la salive nettoie naturellement. Quand elle manque (le matin, après le sport, le café, l'alcool, certains médicaments), les odeurs augmentent.
- Certains aliments (ail, oignon, épices) et le tabac.

## Et en dehors de la bouche ?

Plus rarement, l'origine se situe ailleurs : sinus, amygdales, reflux, régimes très pauvres en glucides, ou certaines maladies. Si votre haleine reste désagréable malgré une hygiène irréprochable, parlez-en à un professionnel (voir chapitre 8).

## CHAPITRE 02

# Le test des 10 secondes

Difficile de sentir sa propre haleine : le nez s'habitue à nos odeurs. Deux tests simples à faire chez soi :

- Le test du poignet : léchez l'intérieur du poignet, attendez 10 secondes, puis sentez.
- Le test du gratte-langue : passez-le une fois sur l'arrière de la langue et sentez le dépôt. C'est l'odeur que perçoivent les autres.

**Le bon réflexe**

Faites le test le matin avant le brossage, puis après 2 semaines de routine. C'est la meilleure façon de mesurer vos progrès.

## CHAPITRE 03

# La routine du matin et du soir

## Le matin (3 minutes)

- Gratte-langue : 2 à 3 passages, de l'arrière vers l'avant. Rincez-le entre chaque passage.
- Brossage : 2 minutes, avec un dentifrice fluoré. N'oubliez pas la ligne des gencives.
- Un grand verre d'eau pour relancer la salive.

## Le soir (4 minutes)

- Fil dentaire ou brossettes : c'est là que se cachent les restes alimentaires.
- Brossage de 2 minutes.
- 2 gummies Olma après le brossage : laissez-les fondre un peu, puis croquez.

### Pourquoi le soir ?

La nuit, la bouche produit très peu de salive : c'est le moment où les bactéries se développent le plus. Une bouche propre au coucher, c'est une haleine plus fraîche au réveil.

## CHAPITRE 04

# Bien utiliser son gratte-langue

C'est le geste le plus efficace et le plus oublié. Bien fait, il prend 10 secondes.

- Tirez légèrement la langue et détendez-la.
- Posez le gratte-langue le plus en arrière possible, sans forcer (si cela déclenche un réflexe nauséeux, commencez un peu plus en avant et reculez progressivement au fil des jours).
- Tirez doucement vers l'avant, en appuyant légèrement. Rincez.
- Répétez 2 à 3 fois, en couvrant le centre et les côtés.
- Lavez-le à l'eau chaude et au savon, laissez-le sécher à l'air libre.

**À retenir**

Pas besoin d'appuyer fort : le dépôt s'enlève facilement. Un gratte-langue en inox se garde très longtemps s'il est bien nettoyé.

## CHAPITRE 05

# Alimentation et hydratation

- Buvez régulièrement : 1,5 litre d'eau par jour en moyenne, davantage si vous faites du sport.
- Mangez des aliments croquants (pomme, carotte, céleri) : ils stimulent la salive et nettoient mécaniquement.
- Limitez le sucre en grignotage : il nourrit les bactéries de la bouche.
- Café et alcool assèchent la bouche : accompagnez-les d'un verre d'eau.
- Ne sautez pas de repas : le jeûne prolongé favorise une haleine plus marquée.
- Ail, oignon : leurs composés passent dans le sang et l'air expiré pendant plusieurs heures. Aucun produit ne les efface complètement, c'est normal.

## CHAPITRE 06

# Flore buccale, flore intestinale : ce que l'on sait

Votre bouche abrite des centaines d'espèces de bactéries. L'objectif n'est pas de toutes les éliminer, mais de garder un bon équilibre.

## La flore buccale

Les bains de bouche très agressifs détruisent aussi les « bonnes » bactéries. Certaines souches probiotiques issues de la bouche, comme *Streptococcus salivarius* K12, sont étudiées pour leur rôle dans l'équilibre de la flore buccale. Les résultats sont encourageants, et ils viennent en complément de l'hygiène, pas à sa place.

## Et la flore intestinale ?

On entend souvent que la mauvaise haleine « vient du ventre ». C'est en réalité rare : la grande majorité des cas a une origine buccale. Une alimentation variée, riche en fibres (légumes, fruits, légumineuses, céréales complètes) et en aliments fermentés (yaourt, kéfir), reste néanmoins la meilleure base pour votre digestion et votre bien-être général. En cas de reflux ou de troubles digestifs fréquents, parlez-en à votre médecin.

## CHAPITRE 07

# Les fausses bonnes idées

**« Le bain de bouche suffit »**

Il parfume quelques minutes. Les versions alcoolisées assèchent la bouche et peuvent même aggraver le problème ensuite.

**« Je mâche du chewing-gum toute la journée »**

Un chewing-gum sans sucre aide à relancer la salive, c'est utile en dépannage. Mais il ne retire pas le dépôt sur la langue.

**« Je me brosse très fort »**

Un brossage trop appuyé abîme les gencives. Mieux vaut une brosse souple, 2 minutes, avec la bonne technique.

**« Ça vient forcément de l'estomac »**

Rarement. Commencez toujours par la bouche : langue, entre les dents, gencives.

## CHAPITRE 08

# Quand consulter ?

Prenez rendez-vous chez votre dentiste, puis votre médecin si besoin, dans ces situations :

- Une mauvaise haleine qui persiste après 3 à 4 semaines de routine complète.
- Des gencives qui saignent, sont gonflées ou douloureuses.
- Une dent douloureuse ou un mauvais goût permanent.
- Une bouche très sèche en continu, ou après le début d'un traitement.
- Des brûlures d'estomac, une toux ou un nez bouché fréquents.

## Le bon rythme

Un contrôle et un détartrage chez le dentiste une à deux fois par an font une vraie différence sur l'haleine.

## CHAPITRE 09

# Votre plan sur 30 jours

| Semaine | Objectif                                               | Fait |
|---------|--------------------------------------------------------|------|
| 1       | Gratte-langue chaque matin + 2 gummies chaque soir     |      |
| 2       | Ajouter le fil dentaire le soir                        |      |
| 3       | 1,5 L d'eau par jour, un verre d'eau avec chaque café  |      |
| 4       | Refaire le test des 10 secondes et noter la différence |      |

**Merci et à très vite**

Une question sur votre routine ou votre commande ? Écrivez-nous depuis la page contact du site, notre équipe vous répond.

Prenez soin de vous, une habitude à la fois. L'équipe Olma

Les gummies Olma sont des compléments alimentaires. Ne pas dépasser la dose journalière recommandée. Ne se substituent pas à une alimentation variée et équilibrée ni à un mode de vie sain. Tenir hors de portée des jeunes enfants. Ce guide est fourni à titre informatif et ne constitue pas un avis médical.