

SOUS LA DIRECTION
DU DR PHILIPPE CHARLIER

**CES QUESTIONS
QUE VOUS
N'OSEZ PAS POSER
À VOTRE MÉDECIN**

**Stop
aux tabous
en santé !**

La collection du
docteur **PHILIPPE CHARLIER**

DITES 33

**CES QUESTIONS QUE VOUS N'OSEZ
PAS POSER À VOTRE MÉDECIN**

Sous la direction du
DR PHILIPPE CHARLIER

**CES QUESTIONS
QUE VOUS N'OSEZ
PAS POSER À
VOTRE MÉDECIN**

humenSciences

DITES 33

La collection du
DR PHILIPPE CHARLIER



Prolongez l'expérience avec la newsletter de Cogito
sur www.humensciences.com

« Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes des paragraphes 2 et 3 de l'article L122-5, d'une part, que les "copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective" et, d'autre part, sous réserve du nom de l'auteur et de la source, que "les analyses et les courtes citations justifiées par le caractère critique, polémique, pédagogique, scientifique ou d'information", toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle, faite sans consentement de l'auteur ou de ses ayants droit, est illicite (art. L122-4). Toute représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, notamment par téléchargement ou sortie imprimante, constituera donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. »

ISBN : 9782379312519

Dépôt légal : septembre 2021

© Éditions humenSciences / Humensis, 2021
170 bis, boulevard du Montparnasse, 75014 Paris
Tél. : 01 55 42 84 00
www.humensciences.com

PRÉFACE DU DR PHILIPPE CHARLIER

Quand nous allons chez notre médecin, même si l'on ne devrait sentir aucune gêne, aucune limite, aucun tabou, il est de nombreuses questions que nous n'osons pas poser. Et c'est fort dommage. Odeurs désagréables, fuites ici ou là, inconfort intime, problème touchant à des orifices qu'on cache habituellement... Alors qu'on devrait se livrer totalement, sans pudeur et sans crainte, malgré tout, quelque chose nous retient de tout dire. C'est un peu comme ce célèbre film de Woody Allen (1972), *Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur le sexe (sans jamais oser le demander)*... tiré du livre du même nom, écrit par le docteur David Reuben en 1969!

CES QUESTIONS QUE VOUS N'OSEZ PAS POSER...

Alors pour tous ceux et celles qui font preuve d'une certaine retenue face à leur praticien, ce livre est fait pour vous. Il réunit les meilleurs spécialistes de ces questions... embarrassantes, qui ont toutes leur solution!

Ronflements, flatulences, problèmes sexuels, odeurs désagréables, peau qui gratte ou qui suinte, etc. Dans le détail, sans aucun tabou, ces praticiens expliquent tout, dédramatisent, et proposent des orientations diagnostiques et des traitements appropriés au fil des chapitres qui intéressent le corps dans sa globalité. Parce qu'il ne faut pas laisser traîner ces troubles du quotidien qui empoisonnent la vie... et qui peuvent aussi parfois s'aggraver avec le temps, on a tous à découvrir, à apprendre et à comprendre sur ces tracas de santé qui touchent bon nombre d'entre nous.

Dans ce voyage à la surface et à l'intérieur de notre corps, on découvrira ainsi pourquoi la peau est tantôt trop sèche, tantôt trop grasse, trop humide, trop boutonneuse ou change de couleur de façon anormale. Pourquoi certaines régions anatomiques ne sentent pas toujours bon (la bouche, les aisselles, les pieds et nos organes sexuels).

On explorera aussi les fuites (d'urines ou d'excréments) qui peuvent survenir de temps en temps, ou de façon régulière : pourquoi arrivent-elles ? Quels sont leurs

PRÉFACE DU DR PHILIPPE CHARLIER

facteurs favorisants et comment les prendre en charge? Pourquoi certains organes du petit bassin ne restent pas toujours en place et sortent par les orifices du périnée? Quelles sont les pathologies qui peuvent toucher l'anus et « faire parler d'elles » (hémorroïdes, fistule, sténose, etc.)?

On se penchera également sur la taille de nos organes génitaux, masculins comme féminins, car nous sommes tous égaux... dans notre insatisfaction, en se posant franchement la question de ce qui est « normal » ou pas, et les moyens de mieux accepter ses parties intimes.

Et puis il y a l'amour qui, parfois, ne se passe pas aussi bien que désiré: parfois, cela fait mal; parfois, on ne sent rien. Le regard du praticien est alors nécessaire et, dans ce livre, un sexologue explique pourquoi tout ne se déroule pas tout le temps comme prévu et comment améliorer les choses.

Au-delà de répondre aux questions que se posent beaucoup de patients (sans oser demander à leur médecin), ce livre très original, vivant, parfois drôle (mais jamais moqueur ni stigmatisant) apprendra beaucoup aux lecteurs curieux.

Un conseil: parlez-en à d'autres à la maison ou au travail, car, pour paraphraser le docteur Knock de Jules Romains, nul doute que derrière tout lecteur bien portant se cache un malade qui n'ose pas le dire!

1. QUAND LA BOUCHE SENT MAUVAIS...

Patrick Rainsard

Peut-être plus que toute autre dans le domaine médical, la relation patient/praticien en dentisterie est éminemment singulière pour maintes raisons. Cette particularité fait que les patients changent rarement de médecin une fois qu'ils lui ont accordé leur confiance. Dans les spécialités médicales, la palme de la fidélité revient toutefois au médecin légiste que l'on a souvent peu de velléités à quitter...

Cette relation unique accentuée par la position allongée, qui fait beaucoup penser à celle souvent adoptée chez le psychanalyste, rend la communication souvent aisée : comme chez le coiffeur, la parole est libérée au sein du cabinet dentaire ! Excepté, bien évidemment, lorsque

CES QUESTIONS QUE VOUS N'OSEZ PAS POSER...

le dentiste a ses doigts dans votre bouche ou lorsqu'il se munit de quoi extraire l'une de vos dents...

Grâce à cette relation de confiance, la majorité des patients n'hésitent pas à poser toutes sortes de questions. En d'autres termes, il n'y a pas vraiment de tabous chez le dentiste!

Toutefois, il est une interrogation récurrente que l'on pourrait ranger dans cette catégorie. Elle y tient même une place à part tant son sujet est considéré comme infamant, au même titre qu'une maladie honteuse. Elle concerne le problème de la mauvaise haleine, médicalement nommée « halitose ».

Ce questionnement n'est pas étonnant tant cette affection peut devenir extrêmement handicapante dans la vie sociale; que cela soit sur le plan professionnel, personnel ou, bien sûr, intime. L'emploi même de remarques telles que « Je l'ai dans le nez » ou « Je ne peux pas le sentir » sont suffisamment éloquents...

Nous vivons actuellement au sein d'une société dans laquelle nous sommes enclins à ressembler au plus près aux images aseptisées offertes par les médias. Pour ce faire, c'est à grand renfort de crèmes, de lotions, de parfums, de pratiques sportives et de régimes que nous essayons d'obtenir l'illusion d'un esprit sain dans un corps sain.

QUAND LA BOUCHE SENT MAUVAIS...

Toute odeur corporelle est à proscrire, puisque ne répondant pas aux codes sociétaux actuels. Un premier baiser malodorant n'est, certes, pas idéal pour commencer une relation intime, et pourtant certains peuvent y trouver un petit je-ne-sais-quoi d'érotique... Napoléon n'écrivait-il pas à Joséphine dans une de ses lettres d'amour : « Ne te lave pas, j'accours et dans huit jours je suis là » ?

D'autres personnages historiques tels Henri IV, Suffren ou Marat ont laissé, eux aussi, le souvenir d'une hygiène douteuse – bien que ce dernier fût assassiné dans sa baignoire ! Même les femmes ne sont pas en reste en la personne de Caroline de Brunswick, épouse de Georges-Frédéric Auguste de Hanovre, futur George IV, roi d'Angleterre. En effet, James Harris, diplomate et homme d'État envoyé en Prusse par le Gouvernement britannique pour négocier le mariage du prince anglais, fut si choqué des manières et de la crasse de la promise qu'il serait resté à ses côtés quatre mois avant son mariage afin de tenter d'améliorer l'aspect et les manières de la future reine d'Angleterre ! Peine perdue, semble-t-il...

Malgré ces contre-exemples, les préoccupations hygiéniques rigoureuses ne sont pas récentes et l'on trouve dans des écrits plus anciens d'origines diverses des citations relatives notamment à la mauvaise haleine.

CES QUESTIONS QUE VOUS N'OSEZ PAS POSER...

Dans la Grèce antique, Mentoridès, célèbre homme de lettres, était connu pour cette affection. Ce dernier s'est un jour fait interpeller par un poète qui lui demanda : « Qui serait celui qui a déplacé ton postérieur là où avant se trouvait ta bouche ? » Métaphore parlante, s'il en est...

Hippocrate s'est, quant à lui, intéressé aux femmes atteintes de mauvaise haleine en leur proposant de se brosser les dents avec un broyat de poudre de marbre et de cendre issue de têtes de lièvre et de trois souris. Remède peut-être efficace mais difficile à trouver dans nos pharmacies.

Dans *Ketoubot*, un traité de la Mishna et du Talmud, la mauvaise haleine du conjoint constitue un sérieux motif de divorce¹. En terre d'islam, au IX^e siècle de notre ère, Mohammed al-Boukhârî rapporte dans son *Sahih*, source majeure de l'eschatologie islamique, que Jabir ibn Abdullah (VII^e siècle) aurait été témoin de l'expulsion d'un fidèle d'une mosquée par le prophète Mahomet à cause de sa forte haleine à l'odeur d'ail². Plus à l'est, dans la Chine ancienne, le protocole impérial de la dynastie Han (206 av. J.-C. – 220 apr. J.-C) exigeait que les visiteurs mâchent des clous de girofle afin d'assainir leur haleine avant que les empereurs n'accordent audience. Le célèbre livre encyclopédique *Sheng Ji Long*

QUAND LA BOUCHE SENT MAUVAIS...

Lu de la dynastie des Song du Nord (960-1127) recensant la pharmacopée chinoise en 1117 contient plusieurs remèdes contre l'halitose.

Quelles que soient l'époque ou la région du monde, les scientifiques ont inventé des procédés ou mis au point des remèdes afin de pallier la mauvaise haleine : coquille d'œuf pilée en Chine, persil à Rome, feuille de goyave verte en Thaïlande, clou de girofle en Mésopotamie, sels d'argent en Europe... Plus récemment, au milieu du XVIII^e siècle : la célèbre Eau de Botot, faite d'un mélange de menthe, d'alcool, de badiane, de cannelle et de girofle – que son inventeur Edme Botot créa pour le roi Louis XV qui dès lors eut une haleine à la hauteur de sa réputation de séducteur. Marie-Antoinette, prisonnière au Temple, demanda à ce qu'on lui en apporte un flacon dans sa geôle. Produit emblématique puisque traversant les siècles, on le voit dans des scènes de *La Grande Illusion* de Jean Renoir en 1937, ou plus récemment dans *Le Fabuleux Destin d'Amélie Poulain* de Jean-Pierre Jeunet en 2001. La mauvaise haleine n'est donc pas une préoccupation récente !

Mais qu'est-ce donc que la mauvaise haleine, que l'on compare parfois aux odeurs supposément pestilentielles émises par certains animaux pourtant fort attachants

CES QUESTIONS QUE VOUS N'OSEZ PAS POSER...

tels le phoque, le putois ou la baleine? Laurent Joubert – conseiller et médecin ordinaire du roi Henri III, précurseur sur les questions fondamentales puisqu'il s'interrogeait déjà sur l'origine du fait que «les femmes parlent plus que les hommes et sont communément plus belles» dans un chapitre de l'un de ses traités de médecine intitulé *Erreurs populaires et propos vulgaires touchant la médecine et le régime de santé*³ – considérait que des miasmes susceptibles d'atteindre les poumons et le cœur étaient responsables de la mauvaise haleine.

Plus scientifiquement, cette dernière détient son pouvoir malodorant de particules chimiques appelées «composés sulfurés volatils» dont les principaux sont le sulfure d'hydrogène, le sulfure de diméthyle et le méthane-thiol. Eux-mêmes proviennent de la décomposition d'acides aminés riches en soufre présents dans les débris alimentaires stagnant en bouche ainsi que dans des substances organiques diverses contenues dans la salive.

De façon simplifiée, le processus est le suivant: nos amies les bactéries dégradent les protéines (constituées d'acides aminés) dégageant ainsi les fameux composés sulfurés volatils. Ceux-ci sont normalement présents dans la bouche mais en faible concentration, et les odeurs sont donc imperceptibles dans une haleine normale qui est

QUAND LA BOUCHE SENT MAUVAIS...

censée avoir une odeur de « marron frais ». En revanche, en cas d'augmentation de la concentration des composés sulfurés volatils, la mauvaise haleine pointera le bout de son nez...

Le sulfure d'hydrogène est un gaz reconnaissable à son odeur d'œuf pourri qui est naturellement présent dans les émanations des volcans et des sources d'eau chaude. Le sulfure de diméthyle est quant à lui un gaz évoquant l'odeur de légumes pourris. Le méthane thiol, aussi appelé méthylmercaptan – pour ceux d'entre vous qui souhaiteraient briller dans les soirées de chimistes –, est un gaz identifiable pour sa part à son odeur de chou pourri; il est présent dans certains tissus humains mais est aussi émis par les déjections animales et les flatulences – peu nombreux sont ceux qui souhaitent sa présence dans leur haleine!

Rassurons les âmes sensibles: les patients atteints de mauvaise haleine ne sont pas systématiquement des scaphophages férus de crucifères, qui prennent des bains d'eau chaude sur des volcans tout en se livrant à des concours de pets. Néanmoins, au vu de cette description, on comprend le désarroi des personnes atteintes d'halitose!

Une fois éliminées les causes évidentes telles qu'une surconsommation d'ail ou d'époisses, il s'avère que 85 %

CES QUESTIONS QUE VOUS N'OSEZ PAS POSER...

des atteintes sont d'origine bucco-dentaire, le reste étant d'origine générale, c'est-à-dire dû à des maladies ou affections situées à distance de la bouche et intéressant un autre organe ou une autre partie de l'organisme ; mais aussi à des modes de vie ayant pour conséquence une mauvaise haleine. Dans la majorité des cas, tout se passe donc dans la bouche.

CAUSES BUCCO-DENTAIRES

La plaque dentaire

L'un des responsables les plus fréquents d'halitose est l'accumulation de plaque dentaire. Il s'agit d'un conglomérat de bactéries, de débris alimentaires, de cellules mortes et même de tout un tas de substances susceptibles d'avoir été inhalées ou ingérées (pollens, etc.). C'est ce dépôt pâteux et blanchâtre que l'on retrouve sur et entre les dents non nettoyées. Cassées ou infiltrées, les anciennes restaurations – telles les résines de la couleur des dents et les amalgames communément appelés « plombages » – ne sont plus étanches et deviennent alors de formidables réservoirs à bactéries, tout comme les caries qui sont des lésions résultant de l'activité

QUAND LA BOUCHE SENT MAUVAIS...

bactérienne (les bactéries ingèrent du sucre et, dans leur grande bonté, rejettent de l'acide qui à son tour attaque les dents provoquant des caries...). La plaque dentaire apparaît en quelques heures seulement et est facilement éliminable par un brossage soigneux que votre dentiste préféré se fera une joie de vous enseigner. En revanche, dans le cas contraire, la plaque dentaire, en se combinant avec certains ions minéraux présents dans la salive, se minéralisera en une vingtaine de jours pour se transformer en tartre, véritable plaque de pierre apposée sur les dents, accentuant la concentration bactérienne et augmentant alors la dégradation des protéines alimentaires pour accroître encore davantage la production de composés volatils riches en soufre!

Les maladies parodontales

La dent est composée de différents types de tissus biologiques comme l'émail, la dentine et le cément. Elle est enchâssée au sein de ce qu'on appelle le « parodonte », composé d'autres tissus comme l'os et la gencive. Les maladies de ce parodonte – appelées parodontopathies – d'origine inflammatoire et infectieuse sont un des autres facteurs de la mauvaise haleine. Ces pathologies localisées initialement au niveau de la gencive

CES QUESTIONS QUE VOUS N'OSEZ PAS POSER...

(gingivites) progressent, en l'absence de traitement, au niveau de l'os (parodontites). Elles se traduisent par une destruction des tissus plus ou moins prononcée avec la présence de bactéries particulières dites anaérobies, c'est-à-dire qui se développent en l'absence d'oxygène. Or ce sont ces dernières qui sont majoritairement responsables des phénomènes de putréfaction à l'origine de la production des composés volatils riches en soufre (mes bactéries préférées – eu égard au nombre d'heures qu'il m'a fallu pour retenir leurs noms – étant *Actinobacillus actinomycetemcomitans* et *Prevotella melaninogenica...*). Après avoir écumé les soirées de chimistes, vous voilà maintenant paré pour vous attaquer aux soirées de bactériologistes...

La langue chargée

Il vous est certainement arrivé, un matin au réveil, d'avoir la langue pâteuse; probablement un lendemain de soirée particulièrement éprouvante durant laquelle vous avez essayé de répéter vingt fois de suite sans erreur le nom de mes bactéries chéries. Souvenez-vous de cette désagréable sensation d'avoir ingéré un kilo de farine: c'est ce qu'on appelle une « langue chargée ». On observe alors un dépôt grisâtre sur le dos de la langue dû à une

QUAND LA BOUCHE SENT MAUVAIS...

diminution de la quantité de salive qui immanquablement vous remémorera vos abus alcooliques et tabagiques de la veille. Cet enduit sera d'autant plus important que votre langue sera grosse et fissurée, constituant ainsi un réservoir préférentiel pour les bactéries responsables des problèmes parodontaux. La stagnation de cet enduit lingual dépend de la quantité de salive; en effet, celle-ci possède un rôle fondamental d'autonettoyage et de renforcement des défenses naturelles face aux agressions au sein de la bouche. Elle a également un rôle de « tampon » qui lui permet de réguler l'acidité de cette dernière. Une salive trop alcaline, c'est-à-dire pas suffisamment acide, favorise la prolifération des bactéries anaérobies et donc la formation des composés volatils riches en soufre avec l'apparition de la mauvaise haleine qui en découle. *A contrario*, une salive trop acide entraînera un risque accru de carie. Les amateurs de sucre et de soda n'ont pas conscience de la dangerosité de leur vie...

Ainsi, en présence d'une salive en faible quantité ou de qualité moindre, le risque d'halitose sera fortement accru. Certains médicaments contre les insomnies, la dépression ou diverses affections comme la maladie de Parkinson ont les mêmes effets sur la salive, tout comme l'alcool et les drogues.



Pr Olivier Garraud et Pr Jean-Daniel Tissot

Il était une fois le sang

14 avril 2021 / 14 x 20 cm / 352 p.

Le sang est le miroir mouvant de ce que nous vivons, mangeons, éliminons. Il révèle nos vies, notre hérédité, notre espèce et notre santé.

Le livre que vous tenez entre les mains est une plongée au sein de ce fluide qui reste mystérieux pour la plupart d'entre nous.

Vous allez enfin comprendre les résultats cryptiques d'une analyse de sang, saisir la différence entre les globules rouges et leurs homologues blancs, apprendre pourquoi les plaquettes sont si importantes, découvrir que nombre de virus qui nous affectent vivent un temps dans notre sang, maîtriser les tenants et les aboutissants des groupes sanguins.

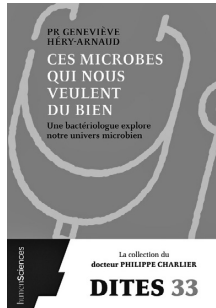
Les auteurs, spécialistes du sang, seront vos guides dans ce voyage, illustrant leur propos des dernières connaissances de la médecine et d'histoires vécues.

Le sang qui coule dans vos veines et qui a donné naissance à tant de symboles, de mots, de rites, inspiré tant d'artistes, n'aura alors plus de secrets pour vous.

Le professeur **Olivier Garraud** est immunologiste et hématologiste, professeur à la faculté de médecine de Saint-Étienne, université de Lyon, où il enseigne également l'éthique médicale.

Le professeur **Jean-Daniel Tissot** est interniste, hématologiste et spécialiste en médecine de laboratoire. Il est professeur à la faculté de biologie et de médecine de l'université de Lausanne, où il occupe la fonction de doyen.

Le docteur **Philippe Charlier** est praticien hospitalier (médecine légale et anatomopathologie) et maître de conférences des universités (Paris-Saclay). Il est l'auteur d'une trentaine d'ouvrages destinés au grand public.



Pr Geneviève Héry-Arnaud
Ces microbes qui nous veulent du bien
28 avril 2021 / 14 × 20 cm / 232 p.

Ils sont partout. À la surface de notre corps, sur notre peau et nos muqueuses, dans notre estomac ou notre vessie, d'innombrables microbes forment « le microbiote ».

Comment ce monde caché au cœur de notre organisme influence-t-il notre santé ? Que révèle-t-il de notre façon de vivre ? Que dit-il de nos futures maladies ? C'est à ce voyage à l'intérieur de nous-mêmes que nous convie ce livre.

On verra, par exemple, que le plus sain n'est pas forcément le plus propre, que nous respirons grâce aux bactéries qui peuplent nos poumons, que l'accouchement par voie basse favorise la mise en place d'un microbiote intestinal équilibré ou encore que les microbes de notre peau nous protègent des agresseurs extérieurs.

Avec précision, dans un langage clair et non dénué d'humour, Geneviève Héry-Arnaud raconte la vie de cette « faune » microbienne que nous abritons et délivre de précieux conseils pour en tirer profit.

Après avoir lu ce livre aussi sérieux qu'attrayant, vous saurez tout sur ces microbes qui nous veulent du bien !

Le professeur **Geneviève Héry-Arnaud** est pharmacienne bactériologue au CHRU de Brest où elle a fondé un centre d'analyse du microbiote, et dirige le groupe de recherche Microbiota de l'unité Inserm (Institut national de la santé et de la recherche médicale) UMR1078.

Le docteur **Philippe Charlier** est praticien hospitalier (médecine légale et anatomopathologie) et maître de conférences des universités (Paris-Saclay). Il est l'auteur d'une trentaine d'ouvrages destinés au grand public.