

Le matin, je prends une cuillère d'huile mais je n'avale pas

Chère lectrice, cher lecteur,

Je pratique régulièrement depuis quelques mois un bain de bouche naturel, à l'huile.

Il s'agit d'un rituel issu de la médecine traditionnelle indienne : le **gandouch**.

Le principe est simple : chaque matin, à jeun, vous mettez l'équivalent d'une cuillère à soupe d'huile végétale dans votre bouche, vous baignez pendant quelques minutes, puis vous recrachez.

C'est un peu bizarre au début et le crachat qui en sort n'est pas joli à voir, parce qu'il contient les résidus buccaux de la veille.

Mais c'est le but justement. Ce rituel matinal vous débarrasse des toxines accumulées pendant la nuit.

J'en profite pour vous dire qu'il n'est pas recommandé d'avaler un verre d'eau ou un jus de citron chaud au saut du lit : vous précipitez dans votre gosier tous ces résidus nocturnes.

Des bienfaits pour la bouche, et au-delà

La pratique du gandouch, au contraire :

- renforce les dents ;
- donne meilleure haleine ;
- diminue l'inflammation des gencives ;
- réduit le risque de caries ;
- et bloque le développement de la plaque dentaire.

Beaucoup de mes lecteurs témoignent avoir amélioré des problèmes de déchaussement des dents et soigné des abcès et des aphtes grâce à cela.

Ils en retirent aussi un effet d'harmonisation et de purification.

Pour ma part, ce bain de bouche à l'huile me donne de l'énergie !

J'ai l'impression de pouvoir commencer ma journée sur une base saine.

Les principaux bienfaits restent la lutte contre la plaque dentaire et la réduction du risque de maladies dont le développement dépend de ce qui se passe dans la bouche.

Voici pourquoi.

Du saignement de gencive à l'infarctus

Ma bouche, comme la vôtre, grouille de bactéries.

Certaines sont bonnes pour votre santé, d'autres sont « pathogènes » (elles peuvent engendrer des maladies).

Elles baignent dans la salive et peuvent facilement coloniser l'œsophage, puis le reste du tube digestif.

Mais elles peuvent aussi contaminer votre organisme *sans passer par le ventre*.

Il suffit d'avoir les gencives un peu enflammées, et du tartre. Si vous avez trop de tartre sur les dents, cela crée des petites poches autour des racines des dents, inaccessibles à une brosse à dents.

Ces trappes ouvertes vers l'ensemble du corps, on l'appelle parodontite. Elles permettent aux bactéries de pénétrer dans votre sang et de faire le grand tour de votre corps, décidant de s'installer là où elles se sentent bien... c'est-à-dire là où vous avez une faiblesse !

La parodontite provoque ainsi un risque accru d'obésité, de diabète, de maladie de Parkinson et même d'infarctus du myocarde[1] !

La pratique du gandouch permet d'améliorer le nettoyage de ces bactéries et de prévenir la parodontite.

Cette bactérie est capable de migrer de la bouche au cerveau !

Cette affaire doit être prise très au sérieux.

Depuis peu, on sait qu'une bactérie buccale appelée *Porphyromonas gingivalis* peut être responsable de terribles réactions en chaîne.

Elle prend ses aises à la moindre inflammation des gencives, peut provoquer des cancers[2] (de la bouche et du système digestif) et jouerait même un rôle dans l'apparition de la maladie d'Alzheimer.

Cette bactérie peut migrer de la bouche au cerveau

Il y a quelques mois, des chercheurs ont découvert, dans le cerveau de malades d'Alzheimer décédés, la présence de toxiques sécrétés par cette bactérie[3].

Cette découverte confirme ce phénomène à priori peu croyable : **vous avez un risque accru de développer une démence (Alzheimer, Parkinson...) lorsque vous êtes atteint de parodontite.**

Bains de bouche chimiques : très mauvaise idée

La solution à cela semble simple : une bonne hygiène buccale.

Malheureusement, c'est rendu difficile par les mauvais dentifrices vendus dans le commerce et par le choix d'une mauvaise brosse à dents.

Une brosse à dents trop dure, par exemple, risque de faire saigner vos gencives et d'aggraver le problème, en laissant les bactéries traverser la barrière de votre bouche.

Mais j'aimerais surtout vous mettre en garde contre les bains de bouche qu'on vous vend en supermarché ou en pharmacie.

Une étude menée par des chercheurs de Harvard en 2017 révélait que l'usage régulier de ces bains de bouche ravage les « bonnes » bactéries qu'abrite notre bouche[4], notamment celles produisant de l'oxyde nitrique[5].

En fait c'est comme si vous passiez **votre flore buccale au karcher** ! Les antibactériens des solutions chimiques *ne font pas la distinction* entre les bonnes et les mauvaises bactéries !

Résultat : les personnes pratiquant un bain de bouche 2 fois par jour (matin et soir) voient en trois ans leur risque de développer du diabète augmenter de 55 %[6] !

Voici la bonne façon de vous y prendre

En pratiquant le gandouch, vous n'avez pas ces problèmes. Au contraire, vous améliorez votre hygiène buccale, sans abîmer votre bouche.

Voici comment faire un « bon » gandouch.

L'huile :

Ce doit être une huile végétale. Certains recommandent l'huile de coco (qui fond dans la bouche), d'autres l'huile de tournesol.

Pour ma part je préfère l'huile de sésame.

Le meilleur conseil que je peux vous donner... c'est d'essayer celle qui vous plaît le plus (au goût).

Dans tous les cas, il faut utiliser une huile « première pression à froid » : elle pourra ainsi mieux se charger des toxines de la bouche.

Combien de temps ?

Votre gandouch doit durer cinq minutes. Vous pouvez aller jusqu'à vingt minutes mais c'est fastidieux. Plus longtemps, ça n'a plus d'intérêt santé.

Comment ?

Il est important de pratiquer le gandouch à jeun. Agitez l'huile dans votre bouche de façon à ce qu'elle aille partout entre les dents, sous les gencives, etc. Pratiquez un ou deux gargarismes, puis recrachez au bout de quelques minutes. Mon ami, le naturopathe Thomas Uhl, recommande de le faire pendant la douche : vous prenez l'huile avant, vous la crachez en sortant, vous « oubliez » ainsi sa présence et vous ne perdez pas de temps pour rien.

Peut-on enrichir l'huile ?

Alors oui, vous pouvez rajouter à l'huile végétale des huiles essentielles. En rajoutant 1 goutte respectivement d'huile essentielle de menthe poivrée, d'huile de basilic tropical, et de lavandin, vous développez le potentiel anti-infectieux et antibactérien du mélange.

Vous pouvez AUSSI ajouter une goutte d'huile essentielle de fragonia et/ou de *tea tree* en cas d'inflammation déjà identifiée des gencives ou d'aphtes ; et de l'huile essentielle de laurier noble en cas de simples douleurs.

Où cracher ?

Important : ne crachez pas dans les canalisations, ça peut les boucher au bout d'un moment. Le plus écologique serait de cracher dans votre jardin si vous en avez un, ou dans un mouchoir en papier épais que vous jetez ensuite à la poubelle.

Est-ce vraiment efficace ?

Je ne peux pas vous donner un « certificat » de réduction de toutes les maladies grâce à la pratique du gandouch !

Mais une étude publiée en 2016 a comparé les effets d'un gandouch de 10 minutes à l'huile de coco à ceux un rinçage d'une minute à la chlorhexidine, la substance bactéricide la plus commune aux bains de bouche chimiques.

Les chercheurs ont observé que l'efficacité était strictement identique pour la réduction du nombre de bactéries *Streptococcus mutans*, principales responsables des caries dentaires[7].

Sauf que :

- la chlorhexidine pourrait favoriser le développement de cancers de la bouche ou de la gorge, et même d'AVC et de maladies cardiaques ;
- les solutions chimiques ont cet « effet kärcher » dont je vous ai parlé, dramatique sur vos bonnes bactéries.

Il n'y a donc « pas photo » : le gandouch sort vainqueur haut la main.

Sachez que j'ai aussi lu que vous pourriez combattre les angines avec le gandouch, grâce au nettoyage des amygdales qu'il permet.

Tous les matins

Si vous avez peu de temps et de calme le matin (par exemple de jeunes enfants qui vous courent dans les pattes), faire un gandouch de 5 mn peut sembler insurmontable.

Je le conçois tout à fait, ayant moi-même 3 enfants...

La bonne nouvelle, c'est que vous n'êtes pas obligés de le faire chaque matin toute l'année.

Commencez par trois semaines d'affilée.

Puis, si cela vous a plu ou que vous en ressentez le besoin, faites des cures de quelques semaines.

Mais, déjà, essayez. Vous verrez comment vous vous sentez juste après, puis surtout au bout de quelques jours.

Écrivez-moi pour me faire part de votre expérience !

Portez-vous bien,

Rodolphe Bacquet