

Mauvaise haleine aliments

à éviter absolument

L'ail

Sans surprise, l'ail fait partie des aliments à ne pas consommer si l'on veut éviter la mauvaise haleine.

L'oignon

On y pense moins, mais l'oignon peut être également à l'origine de la mauvaise haleine...

Les anchois

On en retrouve sur les pizzas ou dans les salades qui sentent bon le Sud : les anchois sont à éviter avant un rendez-vous amoureux !

L'alcool

L'alcool, que ce soit le vin, les spiritueux ou la bière, assèche la bouche et procure une haleine douteuse...

Les croûtons

On l'oublie souvent, mais de nombreux croûtons que l'on ajoute notamment à nos salades, contiennent de l'ail : à éviter absolument si l'on ne veut pas avoir à fermer la bouche le reste de la journée !

Les sardines

Les sardines font partie des poissons qui ont tendance à rendre l'haleine pas très agréable...

Le Munster

Fabriqué avec du lait de vache, le Munster est un fromage à pâte molle, qui bien risque de ne pas être un allié pour votre haleine...

L'Epoisses

Les amateurs de fromages aiment son goût franc, mais l'odeur de l'Epoisse est également relevée !

Le Livarot

Comme le Munster ou l'Epoisse, le Livarot fait partie des fromages à éviter si vous souhaitez garder une haleine agréable pour les autres...

Le camembert

Ce célèbre fromage n'a pas volé sa réputation : il sent effectivement fort et peut vous laisser avec une haleine douteuse !

Le Roquefort

Tous les fromages à pâte persillée, comme le Roquefort, le Bleu d'Auvergne, etc, sont à éviter si vous voulez conserver une haleine fraîche.

Le café

La caféine contenue dans le café donne ce goût soutenu à cette boisson chaude, qui peut être à l'origine d'une mauvaise haleine. Pensez-donc à vous brosser les dents après chaque tasse de café !

Le chou-fleur

Après avoir mangé du chou-fleur, l'odeur perdure dans la journée et peut être la cause d'une mauvaise haleine.

Le piment

La charcuterie

Jambon de pays, saucisson, chorizo... La charcuterie étant très salée, elle assèche la bouche et n'aide pas du tout pour conserver une haleine fraîche...

Les bonbons

Tous les bonbons, beaucoup trop sucrés, sont à éviter avant un rendez-vous en tête à tête... A la limite, prenez un bonbon à la menthe !

Les pâtisseries

Tout comme les bonbons qui sont bourrés de sucre, les pâtisseries peuvent être à l'origine d'une mauvaise haleine en raison de l'acidité que provoque le sucre dans l'organisme.

Les oeufs

Vous connaissez l'odeur des oeufs durs ? Pensez donc à vous laver les dents après un repas, surtout si vous avez mangé des oeufs...

Les épices

Curcuma, curry, paprika... Les épices augmentent les risques de mauvaise haleine.

La viande rouge

Comme tous les aliments riches en protéines animales, la viande rouge peut être à l'origine d'une haleine douteuse.

<https://www.msn.com/fr-be/lifestyle/bien-etre/mauvaise-haleine-20-aliments-%c3%a0-%c3%a9viter-absolument/ss-BBOG0WO?li=BBqiJuZ&ocid=mailsignout>