



## LA LANGUE

### » La tirer, c'est bon pour la santé

Si le médecin examine notre langue avec soin, ce n'est pas pour rien : «Elle est le miroir de la santé bucco-dentaire», révèle l'orthophoniste Catherine Thibault, autrice de *La langue. La Vie privée d'un organe très discret* (éd. l'Archipel, 2024). Petit aperçu de ses bizarreries.

• **Un dépôt blanc** Un amas blanchâtre de débris cellulaires, restes alimentaires et microbes peut apparaître sur sa face supérieure. La «langue blanche» est fréquente en cas de déshydratation, de mauvaise hygiène ou d'infection par un champignon (candidose). Chez le bébé, elle s'explique souvent par un dépôt de lait, mais il peut s'agir aussi d'une candidose, appelée «muguet».

• **Des creux sur les bords** Il faut tirer la langue pour repérer sur ses côtés «une sorte de bordure crénelée ou dentelée, signe d'une langue fonguée», décrit l'orthophoniste. Avoir ainsi la marque des dents est très fréquent. En cause, le fait de serrer les mâchoires voire de grincer des dents, un phénomène involontaire lié au stress. «Remarquer ces creux permet d'en prendre conscience et d'apprendre à relâcher la pression», précise Catherine Thibault.

• **Une marque en losange** Si cette forme rouge se dessine, pas de panique, c'est sûrement une infection sans gravité due à un champignon. Mais comme pour toute lésion, il ne faut pas hésiter à consulter si elle persiste.

#### INSOLITE

**Une langue géographique** Des zones rouges et blanches donnent à la langue l'apparence d'une carte ? Cette affection aux causes méconnues est bénigne.

## À LA LOUPE

### C'est quoi ce pli ?

**Sur le dessus du nez** Une ligne horizontale apparaît au-dessus de la pointe du nez de votre interlocuteur ? Celui-ci est probablement sujet aux rhinites allergiques. Cette maladie provoque des démangeaisons : à force de se frotter le nez, une ride se forme. C'est le «salut de l'allergique».

**Sur l'oreille** Chez certaines personnes, les deux lobes sont barrés d'un sillon diagonal. Plus fréquentes avec l'âge, ces marques appelées «signe de Frank» (du nom du scientifique qui les décrit pour la première fois, en 1973) seraient associées à un risque plus élevé de maladies cardiovasculaires et d'accident vasculaire cérébral.



## LES ONGLES

### Avis de petits tracas

Comme la matrice de l'ongle, avec ses nerfs et ses vaisseaux, est reliée au reste de l'organisme, «les maladies retentissent parfois sur ces appendices. Une sinusite chronique peut être associée au syndrome des ongles jaunes» (ils s'épaississent et ne poussent plus), précise Sophie Goettmann, dermatologue spécialiste des pathologies de l'ongle et autrice de *Vos ongles, tout un monde* (éd. Actes Sud, 2020). Mais les changements affectant ces plaques de kératine sont le plus souvent bénins.

• **Des stries longitudinales** Elles apparaissent vers 40-50 ans. Fragilisés, les ongles se cassent ou se dédoublent. «Une évolution normale. Toutefois, en cas de doute, un médecin saura les distinguer des stries liées à une maladie (psoriasis, lichen).» Une fragilité importante peut aussi être due à une carence en fer, une anorexie ou un régime végétal déséquilibré.

• **Un décollement** «On croit bien faire en se curant les ongles, mais les coups de lime favorisent leur décollement.» Ce dernier est parfois provoqué par le contact répété avec l'eau, des maladies de la peau ou des infections microbiennes. La solution : couper les ongles à ras et garder les mains au sec.

• **Une ligne noire** S'il s'agit en général d'une pigmentation bénigne, dans de rares cas c'est le début d'un mélanome. Il faut voir un dermatologue.

• **Des taches blanches** Non, ce n'est pas un manque de calcium. Cela reflète un problème de kératinisation à la suite de petits chocs sur la matrice.



**3**  
millimètres  
C'est la pousse d'un  
ongle de doigt de main  
en un mois, contre  
1 millimètre sur un orteil.

ISTOCK/BI