



# Les Dents La Vie

Association Loi 1901

## Edito

Agréable cette soirée du 7 février ?

Sûrement déjà de par l'endroit choisi : l'hôtel Banke est connu comme "design et branché" et diffère agréablement des habituelles salles de réunions, souvent mornes. Conçu dans le style Eiffel, cet établissement de luxe se situe dans un sublime bâtiment datant du début du XXe siècle. Le lieu à lui tout seul en vaut le détour.

La formule de cette soirée scientifique se voulait aussi des plus conviviales : le buffet fut l'occasion d'échanger avec nos intervenants, Dr Binhas et Dr Levi, et avec notre laboratoire partenaire, le laboratoire Crown Ceram, fabricant de prothèses dentaires.

Les interventions de nos conférenciers se voulaient synthétiques, cliniques et en total interactivité avec les praticiens. "Nous sommes là avant tout pour échanger", disait en introduction le Dr Levi, secrétaire de l'association Les Dents, La Vie. Ainsi, le Dr Ted Levi nous a présenté des situations cliniques implantaire qui peuvent se gérer sans trop de difficultés par l'omnipraticien, en simplifiant au maximum le protocole. L'association Les Dents, La Vie, propose des formations pour praticiens et pour assistantes (formations cliniques à 80% et 20% théoriques). Au regard des résultats présentés, les résultats sont très séduisants!

Le Dr Lachkar a présenté les avantages du piler implantaire sur mesure (pilier Ana TZ) : ce pilier bi-matériau (titane/zircone) présente une précision maximale grâce à la CFAO, un rendu esthétique optimal assuré par le zircone, une excellente biocompatibilité perceptible notamment par une parfaite adhérence entre le zircone et les tissus mous, et une résistance garantie grâce à la connectique titane. Les situations cliniques rapportées ont pu illustrer toutes les qualités d'une prothèse implantaire nouvelle génération, entièrement fabriquée en France.

Enfin le Dr Binhas nous a véritablement tenus en haleine pendant plus d'une heure : "un simple avant-goût de ce que je propose dans nos séminaires de formation". Retenons notamment son attachement à simplifier la sémantique de l'implantologie.

Nous espérons vous retrouver tout aussi nombreux à l'avenir, lors de nos prochaines réunions que nous tenterons de rendre aussi agréables et enrichissantes que celle du 7 février.

Suite et fin de l'édito en p.2

Rendez-vous sur notre site  
[www.lesdentslavie.org](http://www.lesdentslavie.org)  
Tél : 0800 235 200

Document  
Salle d'attente

## ➤➤ BIEN-ÊTRE ET SANTÉ

# L'adrénaline, amie ou ennemie ?

## A quoi sert-elle exactement ?

*La Saint Valentin approche et votre coup de foudre est là devant vous, c'est le moment de l'inviter. Pourtant impossible de se lancer. Soudainement vous avez chaud, votre souffle devient irrégulier et le bout de vos doigts fourmille. Est-ce déjà l'amour ? Pas encore. La peur, la panique ou l'excitation peuvent être ressenties physiquement et pour cela nous recourons à l'adrénaline. C'est par définition l'hormone de fuite ou de combat qui se déclenche en situation de danger ou de stress prolongé.*

## QU'EST-CE QUE L'ADRENALINE ?

C'est une hormone d'urgence sécrétée par les glandes surrénales, situées au-dessus de chaque rein. Il s'agit de glandes endocrines, c'est-à-dire que les hormones qu'elles fabriquent sont déversées directement dans le sang.

L'adrénaline a un rôle majeur dans le fonctionnement du système nerveux dit sympathique, c'est-à-dire ayant une action excitatrice. Elle joue aussi le rôle de neurotransmetteur en permettant le passage de l'influx, autrement dit le message nerveux, entre 2 neurones.

Enfin, l'adrénaline, avec le glucagon, permet d'augmenter le taux de glycémie dans le sang et ainsi de faire face à une éventuelle hypoglycémie en compensant les effets de l'insuline sur le foie (hormone hypoglycémiant qui vise à baisser le niveau de glucose dans le sang). Elle agit donc comme un stimulant physique et mental.

## LES MANIFESTATIONS PHYSIQUES

Lorsque le cerveau détecte une source de stress, il va envoyer un signal à l'hypothalamus, le centre de nos émotions, situé à la base de notre cerveau. Ce dernier va envoyer un message nerveux aux glandes surrénales qui, ayant reçu le stimulus, vont relâcher l'adrénaline dans le sang.

Le rythme cardiaque augmente alors, la respiration s'accélère, la pression artérielle augmente, le cerveau et les muscles reçoivent plus d'oxygène, la digestion se ralentit pour augmenter le taux de sucre dans le sang tandis que les pupilles se dilatent pour augmenter la vigilance. Tout cela dans un seul et même but : l'adrénaline permet de mobiliser l'organisme tout entier pour affronter le danger.

La crise d'angoisse, quant à elle, survient à cause du flux constant d'adrénaline que l'hippocampe (siège de l'événement à l'origine de l'émotion) ne peut pas inter-

rompte faute d'information sur la cause du danger. L'excès d'oxygène porte alors au vertige et à l'engourdissement (hyper ventilation) souvent dans un environnement difficile à gérer comme une foule ou un ascenseur.

### L'ADRENALINE COMME TRAITEMENT ?

Si l'adrénaline est présente naturellement dans notre corps afin de répondre à des situations critiques, elle est aussi devenue un médicament de choix dans le traitement des arrêts cardiaques, des chocs allergiques, des œdèmes ou des crises d'asthmes aiguës. Fabriquée de manière synthétique depuis le début des années 1900, elle fait désormais partie intégrante de l'arsenal thérapeutique de la médecine d'urgence.

Cette molécule est ainsi largement utilisée par les médecins du SAMU, mais son maniement reste délicat. Un surdosage peut en effet entraîner tachycardie (le cœur qui est un muscle est soudainement trop sollicité et s'arrête de fonctionner) ou plus simplement troubles du rythme cardiaque, qui peuvent non plus améliorer l'état du patient mais au contraire l'aggraver. On comprend donc aisément qu'un tel produit ne peut être manier que par les professionnels de santé.

### Le Parachutisme

Le parachutisme est apparu (de manière sportive et civile) au début des années 50. Néanmoins, ce sport va réellement se développer à partir du milieu des années 80, avec l'apparition des premières voiles de type "aile", de forme rectangulaire, remplaçant ainsi les anciens parachutes hémisphériques, quasi incontrôlables. Un développement qui se traduit d'ailleurs par le doublement du nombre de licences depuis 1994 passant de 25000 à 46000.

Si la propension de risque apparent peut encore en rebuter un certain nombre, le parachutisme évolue tout comme les règles de sécurité qui le régissent. En 20 ans, le parachutisme est devenu un véritable sport reconnu avec ses règlements, ses codes et ses compétitions. Le nombre d'accidents a ainsi pu être divisé par 2 et abaissé au nombre de 300 sur

### UN PHENOMENE DE SOCIETE

Pour certains, l'adrénaline, par le trouble des sens et la vitalité qu'elle provoque, peut devenir une véritable drogue. Chute libre, saut à l'élastique, course de formule 1, parachute ; une nouvelle quête du risque parfois désignée sous le nom d'« adrénaline-addiction » s'empare des 15-30ans. Ce n'est pas un hasard si cette même tranche d'âge est le principal consommateur du nouveau marché des boissons énergisantes afin de « booster » leur énergie. Pour l'anecdote, ce type de boissons, comme la caféine, sont responsables de l'augmentation d'environ 30% du niveau d'adrénaline. En outre, elles contribuent à une augmentation de stress au cours des activités quotidiennes.

C'est d'ailleurs dans le cadre professionnel que de plus en plus de grandes firmes ont décidé d'utiliser le stress comme « carburant » de l'efficacité et de la performance. Un management de « mise sous tension » qui, si elle en stimule certains peut également porter préjudice à d'autres.

### UNE HORMONE DU DANGER NON SANS DANGER

Une montée d'adrénaline naturelle est sans conséquence pour notre corps puisque sa durée d'action n'excède jamais deux minutes. . En effet, deux



<http://nextdope.com>

enzymes, la catéchol-oxy méthyltransférase (COMT) et la monoamine oxydase (MAO), sont rapidement libérées dans le sang afin de la dégrader rapidement.

Mais l'adrénaline n'est pas seulement tournée vers l'action, elle est à double tranchant : elle peut aussi faire perdre ses moyens et nuire à l'action. Il s'agit là aussi d'une réaction animale cette fois-ci de camouflage impliquant le silence et l'immobilité. A la longue, des taux trop élevés d'adrénaline peuvent même avoir des effets néfastes sur l'organisme : endommager le cœur qui pompe trop, provoquer des migraines, abimer les vaisseaux sanguins avec une pression sanguine élevée, rendre nerveux ou encore entrainer de la paranoïa. C'est ainsi qu'un tiers des infarctus sont dus au stress et indirectement à l'adrénaline.

Suite et fin de l'Édito

Merci encore au Dr Binhas d'avoir accepté notre invitation, et malgré la vague de grand froid d'avoir su nous faire partager votre savoir et votre enthousiasme.

Un grand merci aussi au laboratoire Crown Ceram d'avoir été notre partenaire central pour cette réunion scientifique : en croyant dans les valeurs humanistes que nous défendons au sein de notre association Les Dents La Vie, c'est plus qu'un témoignage de confiance que vous nous avez livré.

Dr Denis Doukhan  
Président de l'association "les dents la Vie"



[www.bivouac-voyages.com](http://www.bivouac-voyages.com)

600 000 sauts annuels. Aujourd'hui certains parachutistes font plus de mille sauts par an alors qu'avoir autant de sauts dans sa carrière était un exploit il y a deux décennies. Pour nous, initiés, un certificat médical et une formation dispensée avant le saut sont indispensables. Ainsi, seuls 8% des accidents arrivent en tandem. Le nombre réduit de pratiquants (46000) en France explique qu'il a quelque chose de familial, où tous les pratiquants sont réunis par leur passion.

anthogyr

A global solution for dental implantology



# Changer sa brosse à dents

Il faut changer "régulièrement". Oui mais quand ?

*Tout le monde est d'accord là-dessus : changer régulièrement de brosse à dents est primordial. Mais que signifie "régulièrement" ? Sur ce point, spécialistes et utilisateurs semblent être en désaccord.*

*Le délai maximal d'utilisation d'une brosse à dents serait en effet de trois mois selon les spécialistes de l'hygiène bucco-dentaire. Néanmoins, les études statistiques et différents sondages réalisés par l'Union Française pour la Santé Bucco-Dentaire (UFSBD) démontrent que les Français n'utiliseraient qu'une à deux brosses par an. D'où vient une telle différence ?*

### NE PAS ATTENDRE LA DERNIERE HEURE DE VOTRE BROSSSE

L'UFSBD, autorité reconnue dans le secteur de la santé publique recommande de changer de brosse dès lors que les poils s'écrasent et perdent de leur rigidité. Si votre brosse à dents commence à ressembler à une fleur éclose, notez que vous avez largement dépassé le délai d'utilisation conseillé. Une des conditions indispensables pour un brossage à la fois efficace et respectueux de votre dentition concernent les poils qui doivent être bien droits.

Forts de ce constat, beaucoup d'utilisateurs considèrent qu'ils peuvent conserver leur brosse tant que les poils sont au garde-à-vous. C'est une erreur !

### ATTENTION AUX BACTERIES !

S'il faut changer sa brosse si souvent, c'est aussi parce que certaines choses demeurent invisibles. Ainsi, des bactéries peuvent venir se loger entre les poils de la brosse. C'est le cas lors d'une utilisation classique, mais aussi particulièrement dans certaines situations :

- Lorsque l'on place la brosse à dents près des toilettes.
- Lorsque l'on a une gingivite ou une parodontite : il faut alors changer de brosse toutes les quatre à six semaines.
- Lorsque l'on est enrhumé ou que l'on tousse : il est alors recommandé de changer de brosse après la guérison.

### COMMENT CHOISIR ?

S'il faut changer aussi souvent, encore faut-il que celle que nous achetions en remplacement soit adaptée à notre dentition mais aussi à notre confort.

Plusieurs caractéristiques rentrent en compte et si nous les connaissons, il est moins sûr que nous sachions à quoi elles renvoient.

### LES POILS

Etes vous plutôt **souple**, **médium** ou **dur**. Ce sont les trois principaux types de brosse qui vous sont proposés dans le commerce.

D'un **point de vue personnel**, certains vont préférer des poils durs afin de ressentir un brossage puissant qu'ils vont associer à efficace. Encore faut-il avertir que ces brosses sont beaucoup plus hostiles pour vos gencives que les autres et que la capacité des poils à s'insérer dans les interstices est plus limitée.

D'un **point de vue pratique** : les poils extra-souples et souples sont plus



respectueux des gencives car moins rigides, ils s'adaptent plus facilement à votre dentition

Ce type de brosse est avant tout recommandé par les professionnels pour les personnes atteintes de gingivites (les gencives étant déjà fragilisées). Enfin, les poils médiums conviennent parfaitement aux personnes sans problème dentaire particulier.

### PETITE TETE OU GROSSE TETE ?

Ne vous inquiétez pas, personne ne vous insulte ! Nous parlons toujours de brosse à dents qui selon les modèles vont offrir une tête plus ou moins grande. Attention ici aux idées préconçues : plus de poils ne signifie pas forcément plus efficace. De la taille va dépendre le fait de pouvoir atteindre ou non les dents, en particulier les molaires qui d'avis de spécialiste sont les dents les moins bien nettoyées car moins accessibles.

Ne vous fiez donc pas seulement à l'apparence de votre brosse à dents, prenez le temps de bien choisir quitte à demander les conseils de votre praticien, prenez en compte les bactéries et changez la au moins tous les trois mois afin de vous nettoyer les dents en toute sérénité.

### POUR EN SAVOIR PLUS-

Se brosser les dents ça s'apprend. Retrouver les conseils pour une bonne hygiène prodigués par l'UFSBD <http://www.ufsbd.fr>





## Le dessèchement de la peau

Un problème quotidien et souvent irritant

*La peau est la première ligne de défense de votre corps. En contact avec l'environnement extérieur, elle est constamment soumise à de petites agressions. L'hiver est toujours une période difficile car ces menaces sont plus importantes. Le renouvellement de notre peau étant continu, il est nécessaire d'en prendre soin quotidiennement.*

### LE RÔLE DE LA PEAU

La peau doit remplir de nombreux rôles comme celui de réguler la température du corps ou encore de fabriquer de la vitamine D. Le plus connu est celui d'être une véritable barrière naturelle. Elle est en effet constituée tel un mur avec plusieurs épaisseurs :

- la couche cornée composée majoritairement par des cellules de peaux mortes. Souvent épaisse sur la paume des mains et la plante des pieds

- l'épiderme (du grec epi, dessus et derma, la peau)

- le derme est le tissu de soutien de la peau. Il est irrigué par de petits vaisseaux sanguins : les capillaires

- l'hypoderme joue un rôle de réserve énergétique. Il contient ces graisses que l'on cherche à brûler par l'effort

A travers la sécrétion de sébum (un corps gras naturel hydratant) et de sueur (prévenant le développement des bactéries par son acidité), la peau est à la fois un rempart et un piège. Néanmoins pour qu'elle fonctionne efficacement, encore faut-il qu'elle soit correctement alimentée. Ainsi, les cellules dermiques (les cellules de la peau) normalement constituées à 70% d'eau voient leur durée de vie et leur efficacité à protéger l'organisme réduites en cas d'hydratation insuffisante.

### L'ENVIRONNEMENT EXTERIEUR

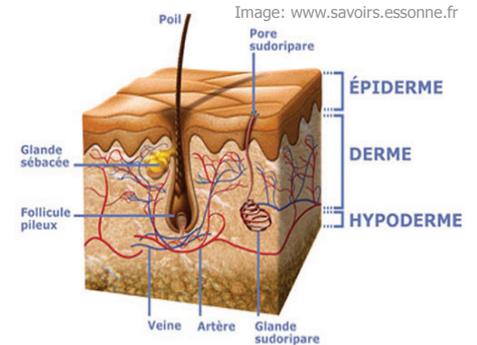
Plus que jamais l'hiver est la saison difficile. Notre peau est sans cesse agressée. Le changement brusque de température entre les vents glacés des pistes de ski et la chaleur accueillante de son chez soi, le frottement continu de l'éch-

arpe ou des vêtements sur soi, le soleil ou encore la pollution sont autant d'ennemis. Leurs effets conjugués accélèrent la déshydratation de la peau, et par conséquent son dessèchement. Peuvent alors apparaître la sensation désagréable de picotements ou de démangeaisons. Une certaine rougeur due aux irritations est aussi de la partie.

Notons par ailleurs que certaines zones du corps sont naturellement moins hydratées en raison de l'absence de glandes sébacées. En d'autres termes, elles sont déjà fragiles. De plus, des déséquilibres hormonaux peuvent agir sur le fragile équilibre de la peau

### SE PROTÉGER

Vous l'avez compris, il est indispensable de prendre soin de soi. En effet, avec l'âge, les cellules dites céramides, responsables de l'hydratation et de la re-



constitution du derme, se fatiguent. La peau met donc plus de temps à se régénérer, elle devient moins élastique et surtout moins résistante.

La prévention commence dans l'assiette. Une alimentation riche en vitamine A (carotte, œuf, beurre, poisson par exemple) favorise l'hydratation de la peau ainsi que la production de mélanine, molécule intervenant dans le processus du bronzage.

Souvent, cela est insuffisant et l'usage de lait ou de crème hydratante se révèle efficace. Néanmoins, veillez à bien la choisir afin de l'adapter à votre type de peau. Une crème légère suffira pour une peau dite "normale". Pour cela n'hésitez pas à demander conseil à votre dermatologue ou votre pharmacien.

**POUR EN SAVOIR PLUS**  
Pour tout connaître sur la constitution de la peau :  
<http://www.skin-science.fr>

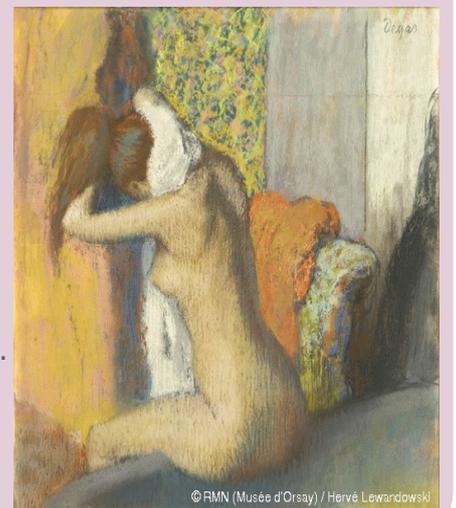
## Degas et le nu LE COIN CULTUREL

Première grande exposition monographique consacrée à Edgar Degas (1834-1917) à Paris depuis la rétrospective de 1988 au Grand Palais. On découvre l'évolution du peintre dans la pratique du nu, de l'approche académique et historique de ses débuts à l'inscription du corps dans la modernité au cours de sa longue carrière

Tous les jours de 9h30 à 18h. Fermé le lundi  
Entrée 12€, Tarif réduit 9,50€, gratuit -25 ans.

### Musée d'Orsay

31, rue de la Légion d'Honneur  
75007 Paris



© RMN (Musée d'Orsay) / Hervé Lewandowski