

Les Dents La Vie

Association Loi 1901

Document salle d'attente

N°46 • Octobre-nov-déc 2012



Baisse de régime ?
Coup de mou ? Blues ?
Manque de vitalité ?

En cette période hivernale, grise et pluvieuse difficile de garder le moral ! Rassurez-vous, à chaque problème sa solution, à chaque mal être sa thérapie ! Ce trimestre, côté moral, la luminothérapie va booster votre métabolisme, redonner vie à vos espoirs et vous requinquer. Côté santé la découverte de la naturopathie améliorera certainement votre quotidien. Petit tour d'horizon de ces deux pratiques bénéfiques à notre organisme.

Côté culture, c'est la rentrée ! Profitez de cette pléthore d'expositions pour vous aérer... Suivez-nous, on vous emmène au Grand Palais, mener une vie de « Bohèmes »... De quoi se nourrir l'esprit et en prendre plein les yeux !

Et tentons toujours de nous souvenir ce que Voltaire disait : « *J'ai décidé d'être heureux, parce que c'est bon pour la santé* ».

A bon entendeur salut !
Dr Ted LEVI

➔ BIEN-ÊTRE EN SANTÉ

Luminothérapie

Oui, vous avez bien compris, dans luminothérapie, il y a lumière, et thérapie ! Cette pratique, née dans les années 80 découle du constat que nombreuses sont les personnes à souffrir de dépression hivernale (aussi appelée Trouble Affectif Saisonnier TAS).

Les conséquences sur le bien-être quotidien se font vite sentir avec l'arrivée de l'automne et se traduisent par divers dérèglements, notamment une grande fatigue, un repli sur soi, et des troubles de l'appétit.

•• Vous avez dit lumineuse ?

Le principe est simple.

La luminothérapie consiste à exposer le patient à une forte luminosité⁽¹⁾, de manière à régler son horloge interne.

Plusieurs hypothèses sont avancées concernant les effets de la luminosité sur les différentes parties du cerveau. Mais les études effectuées tendent à montrer que c'est la production de mélatonine, sécrétée par la glande pinéale, en réponse à l'absence de lumière qui serait responsable de certains troubles (du sommeil, notamment). En exposant alors les yeux à la luminosité, il semble donc possible de mieux réguler sa sécrétion et par la même certains troubles.

•• Pour qu'efficacité rime avec sécurité

Longtemps réservée aux seuls professionnels de santé, la luminothérapie s'est aujourd'hui démocratisée, si bien que toute personne souhaitant traiter son mal par la luminosité peut se procurer une lampe.



© Photos : FOTOLIA

Certaines précautions s'imposent, et même si les contre-indications sont peu nombreuses, il est important de bien s'informer.

Il est par exemple primordial de se procurer une lampe adéquate au traitement. N'importe quelle lampe ne convient pas. Ainsi, assurez-vous que la lampe ne présente aucun risque pour vos yeux ou pour votre peau, comme cela peut être le cas avec une lampe halogène.

(1) Luminosité comprise entre 2 500 et 10 000 lux (Lux : unité d'éclairement)

Visitez notre site : www.lesdentslavie.org
Email : contact@lesdentslavie.org
Téléphone : 0800 235 200

Sachez aussi que diverses normes européennes ont été mises en place de manière à garantir à l'utilisateur satisfaction et sécurité maximale. Le cadre juridique est stricte : testées techniquement, les lampes mises sur le marché sont certifiées et cette certification fait l'objet d'un renouvellement tous les deux ans.

•• Pratique à domicile

Selon l'intensité lumineuse de la lampe, l'exposition peut durer entre trente minutes (pour une lampe diffusant 10 000 lx) et deux heures (2 500 lx).

Il est important qu'elle soit dirigée vers les yeux et non vers tout autre partie du corps. En revanche la lampe n'a pas besoin d'être fixée. Rien n'empêche de lire ou d'écrire et certaines lampes de bureau semblent être très efficaces.

Aussi, ce traitement s'effectue de préférence en matinée et entre quatre et cinq jours par semaine pour de bons résultats.

Alors si cette pratique semble simple et bénéfique, **il ne faut toutefois pas en oublier les contre-indications.**



© Photos : D.R.

La luminothérapie est d'une manière générale à éviter lorsque le patient souffre de psychoses maniaco-dépressives, de lésions rétinienne, ou dans le cas de maladies des yeux (type cataracte ou glaucome), il est impératif de consulter son médecin traitant.

De même si le patient suit un traitement antibiotique ou tout autre traitement

pouvant entraîner une augmentation de la sensibilité à la lumière.

Si les effets positifs de la luminothérapie sont avérés sur la dépression hivernale, il semble également que cette pratique ait des vertus préventives non négligeables.

De quoi donc passer un hiver « au chaud » ! ■■■

➔ UN PEU DE CULTURE...



•• L'exposition BOHEMES

Au Grand Palais, avenue Winston Churchill, à Paris 8ème.

Jusqu'au 14 janvier 2013, tous les jours de 10h à 20h, sauf le mardi.

« Si tu ne sais pas où tu vas, souviens toi d'où tu viens ». Belle introduction que ce proverbe rom qui nous fait entrer dans un monde fascinant, mythique, mystérieux....

Cette exposition qui met en exergue la transformation du statut de l'artiste du XIXème siècle, tente de retracer les contours forcément flous d'un mythe moderne.

Epris de liberté, de vie sans attaches, le bohème n'a cessé d'inspirer et c'est à travers plus de 200 œuvres exposées, que le grand palais propose aux visiteurs de voyager dans cet imaginaire collectif.

De Georges de La Tour et sa Diseuse de bonne aventure (vers 1630) à Van Gogh avec ses Roulottes (1888) aux Rêveries de Lenoir (1893), en passant par les opéras de Puccini aux poèmes de Baudelaire, l'exposition retrace quatre siècles d'histoire qui rappelle que la gitane, le tzigane, le manouche ou les « gypsies » restent une source d'inspiration inébranlable.

A voir et à revoir !



© Photos : Vue de l'exposition

Visitez notre site : www.lesdentslavie.org

Email : contact@lesdentslavie.org • Téléphone : 0800 235 200

Avec nos partenaires dentaires :

anthogyr

A global solution for dental implantology



« Déchaussement », la prévention s'impose !

Bactéries, tartre, tabac, stress, diabète sont autant de facteurs pouvant engendrer des maladies parodontales plus connues sous le nom de « déchaussements dentaires ».



© Photos : FOTOLIA

© Photos : D.R.

Facteurs internes peuvent aussi jouer en notre défaveur... comme c'est le cas pour les antécédents familiaux (génétiques).

Ces maladies peuvent néanmoins être combattues efficacement à condition de respecter certaines règles d'hygiène et de se procurer un matériel adapté !

•• A vos brosses à dents, prêts ?

Eh oui, on ne le dira jamais assez, mais respecter le temps de brossage est vital ! A raison de deux à trois brossages par jour, pendant trois minutes, les affections telles que les gingivites s'en trouveront déjà malmenées !

D'autre part, les brosses souples sont à privilégier.

Tout comme l'utilisation de brossettes inter dentaire.

De même, des détartrages réguliers permettront une prévention efficace contre la formation de tartre qui favorise ces gingivites (inflammation des gencives). Il faut savoir qu'une gingivite mal soignée ou négligée peut avoir des

effets dévastateurs sur la santé bucco-dentaire.

Elles peuvent en effet non plus se limiter aux gencives mais atteindre les tissus de soutien de la dent et provoquer une destruction osseuse qui se traduit par une parodontite, c'est-à-dire le « **déchaussement** ».

Le traitement de cette maladie est bien plus lourd que pour la « simple » gingivite et peut, dans certains cas avancés, imposer une intervention chirurgicale, lambeau, greffe de gencives...

Pour éviter donc d'en arriver là, un rendez-vous s'impose. Un bilan parodontal serait idéal chez chaque patient afin d'évaluer les risques et définir les actions à mettre en place.

S'il fallait encore vous convaincre que la santé bucco dentaire est précieuse, sachez qu'il est aujourd'hui admis que les accouchements prématurés provoquant des bébés « poids plume » ou que l'augmentation du risque cardio-vasculaire peuvent être en lien direct avec des maladies parodontales non traitées. ■■■

La naturothérapie

Entretien avec Anne-Charlotte Fraisse, naturopathe chez Synactiv santé.

•• Pourriez-vous nous dire en quoi consiste la naturopathie ?

ACF : La naturopathie s'intéresse à notre hygiène de vie, à la prévention de la santé par un équilibre quotidien.

•• Comment est née cette pratique ? D'où vient-elle ? A qui s'adresse t-elle ? Et pour soigner quoi ?

ACF : C'est vraiment une synthèse de nos médecines traditionnelles européennes, largement influencée par la médecine d'Hippocrate: que l'aliment soit ton premier médicament, d'abord ne pas nuire, chercher la cause des maux plutôt que de chercher à éradiquer un symptôme.... Et pour finir, miser sur la capacité naturelle du corps à stimuler ses propres forces de guérison. Elle s'adresse à tout le monde, ce qui en fait un vaste sujet! Ceux qui veulent perdre du poids sans passer par la case régime, ceux qui souhaitent vivre avec moins de stress, retrouver un sommeil serein, prévenir les maladies chroniques, ou tout simplement celles et ceux qui souhaitent se sentir plus dynamiques, moins fatigués....

En revanche, le naturopathe ne prétend pas poser de diagnostic, car ceci est exclusivement réservé au corps médical, ni prescrire de médicaments.

C'est un travail à faire un peu en amont de la pathologie. Par exemple, vous savez que tous les hivers, vous avez tendance à avoir des bronchites chroniques, ou que vous avez des allergies au printemps. Ce n'est pas au moment de la crise que le naturopathe va vous aider, mais avant, en vous donnant un fil conducteur qui vous permettra d'équilibrer votre hygiène

de vie et ainsi, passer l'hiver sans bronchites, en comprenant quels facteurs sont en cause.

•• Comment devient-on naturopathe ?

ACF : Il y a plein de façons de le devenir, la plus sûre étant bien entendu de se former dans des écoles fédérées, ayant un tronc commun en anatomie, pathologie et physiologie. Ces écoles là travaillent sérieusement à la reconnaissance de la discipline par les pouvoirs publics, qui sont, on peut le dire sans rougir, un peu en retard par rapport aux pratiques et demandes réelles des citoyens! De plus en plus de monde souhaite se tourner vers les plantes et l'alimentation pour les bobos du quotidien, dans cette démarche saine de vouloir régler ce que la médecine considère parfois à tort comme des troubles mineurs, mais qui sont pour les naturopathes de réels indicateurs de votre état de santé globale. Pour être naturopathe, il faut aussi avoir la conviction que la maladie peut avoir de multiples causes, que chaque être humain est comme un mille feuilles, que la santé relève de l'équilibre entre toutes les couches de ce gâteau (par exemple, les émotions ont un impact sur la santé et le bien être au même titre que les bactéries, ou les choix alimentaires.)



NB : Son dernier livre, «La tonic attitude des paresseuses» est édité chez Marabout.

•• Comment est-elle considérée par les praticiens de la médecine traditionnelle ? Est-elle reconnue ? A-t-elle ses détracteurs ? Si oui, pourquoi ? Une consultation est-elle d'ailleurs prise en charge par la SS ?

ACF : Une consultation n'est pas prise en charge par la sécurité sociale, mais on ne peut que souhaiter que cela soit le cas dans les années à venir, car le coût social de la prévention est bien moindre que le coût des traitements! Mieux vaut en effet guider chacun vers un équilibre favorable à sa santé sur le long terme, plutôt que de devoir rembourser des médicaments comme ceux pour le cholestérol, à vie! Les médecins s'ouvrent de plus en plus à cette pratique et montrent de l'intérêt pour cette approche globale et naturelle. Après, il est certain que chacun s'intéresse à des sujets en fonction de sa sensibilité et de sa formation personnelle, et la complémentarité à sa place dans la médecine de demain. Par exemple, comment accompagner naturellement une personne qui suit un traitement de chimiothérapie? Comment lui apporter plus de confort dans ses soins, éviter les nausées, augmenter ses chances de guérison? Ce sont de vraies possibilités de collaboration entre médecins et naturopathes!

•• Peut-il y avoir des effets indésirables ? Si oui, de quelle nature ?

ACF : C'est très rare, puisque l'on suit le rythme naturel du corps! Il peut y avoir une phase, que l'on nomme crise curative, où le corps se débarrasse de ses toxines et cela peut entraîner des éruptions cutanées, sueurs... mais tout cela est encadré et suit un protocole qui ne laisse pas la personne qui le vit seul dans la nature! ■■■