

# Les Dents La Vie

Association Loi 1901



## Edito

Par Ted Levi

Le monde va mal : Côte d'Ivoire, Libye, Japon, les conflits et catastrophes s'enchaînent... A notre niveau et sans occulter les problèmes mondiaux, dont nous suivons l'évolution au quotidien, les difficultés s'enchaînent aussi : contrôles administratifs, URSSAF, sécu, radioprotection, budget faible de nos patients, forte concurrence, médias négatifs à notre égard, problème de personnel, Prud'homme, conflits inter associés...

Pourtant, après presque 30 ans de profession, je reste résolument optimiste. Je suis persuadé que le travail et les efforts payent. Quelqu'un qui bouge verra tôt ou tard ses efforts récompensés ! Il n'est jamais vain d'envisager un objectif, d'élaborer une stratégie et de se battre pour obtenir des résultats. Pourtant nous devons rester vigilants, changer de cap si nécessaire, si la stratégie initiale ne s'avère pas payante, mobilité sans précipitation et détermination sont des atouts majeurs de la réussite.

Je n'ai jamais vu des efforts soutenus non couronnés de succès. Volonté, ambition, positivisme sont les graines du succès. A l'inverse, se lamenter sur les difficultés existentielles, les règlements administratifs toujours plus contraignants, les innombrables entraves physiques et morales qui se dressent devant nous, entraîneront toujours déprime et lassitude. Ne vous laissez donc pas entraîner vers le fatalisme, choisissez votre champ de bataille, focalisez-vous sur les niches porteuses de succès, plutôt que sur les obstacles. Les coachs sont un des moyens de ne pas s'endormir sur le bas côté de la route. Les formations en sont un autre, elles permettent de mener sa barque avec brio, de dynamiser son activité, d'améliorer son image auprès des patients, mais également vis-à-vis de nous-mêmes et de nos proches.

Les Dents La Vie vous proposent des formations concrètes, cliniques. Faites votre choix ! Bonne lecture !

**Si vous désirez vous abonner,  
contactez-nous :**  
**associationlesdentslavie@yahoo.fr**  
**Tél : 01 47 03 00 07**

**Document  
salle d'attente**



## Cellulite

Peut-on l'éliminer ?

*La cellulite est un des pires cauchemars des femmes, qui sont toutes plus ou moins touchées à un moment ou à un autre de leur vie. Bien qu'elle soit souvent associée, à tort, à un problème de surpoids, elle touche néanmoins aussi les femmes minces. Qu'est-ce que la cellulite et comment la combattre ?*



Image: Ambro / FreeDigitalPhotos.net

### QU'EST-CE QUE LA CELLULITE ?

Aussi appelée « peau d'orange », elle se caractérise par la perte de tonicité et d'élasticité des veines au niveau des hanches, des fesses et des cuisses, entraînant la formation de grumeaux et d'importants dépôts de graisse irréguliers qui donnent l'aspect disgracieux de la « peau d'orange ». En effet, si le sang circule mal dans les veines capillaires, cela empêche la bonne nutrition des cellules et les tissus adipeux s'accumulent de façon anormale, ainsi que des toxines qui détruisent le collagène et l'élastine, composants essentiels à la préservation d'une peau douce et ferme.

### FACTEURS FAVORABLES

- Predisposition génétique
  - Le sexe est le principal facteur, puisque la grande majorité des femmes est touchée alors qu'une faible proportion des hommes en souffre.
  - L'héritage génétique familial constitue un second facteur.
  - L'appartenance ethnique et raciale compte également. Ainsi, les femmes asiatiques sont moins touchées que les européennes ou africaines.
  - Facteurs hormonaux
- La progestérone favorise l'accumulation de graisse et les œstrogènes aug-

mentent la rétention de liquides. Ces tendances sont aggravées pendant la puberté, la grossesse et la ménopause en raison des déséquilibres hormonaux qui s'y produisent.

- Facteurs déclenchants : Ils sont étroitement liés au style de vie.
- Le stress, l'anxiété et la dépression provoquent la libération d'adrénaline qui favorise l'accumulation de toxines.
- L'excès de sel, sucre, café et alcool.
- Les vêtements trop serrés et les talons hauts sont mauvais pour la circulation sanguine.
- Les problèmes circulatoires doivent être traités pour éviter la cellulite et les varices.
- Il faut également favoriser les activités sportives car elles stimulent la circulation sanguine.
- Le mauvais fonctionnement du foie ou des reins entraîne l'accumulation de déchets et de résidus toxiques.
- Les anticonceptionnels oraux augmentent les apports hormonaux.

### TYPES DE CELLULITE

- La cellulite dure apparaît souvent chez les femmes jeunes, pendant l'adolescence. Dans les zones sensibles, la peau devient rigide, sa température est inférieure à celle du reste du corps, la peau présente





des ondulations et elle est douloureuse si l'on opère une légère pression dans cette zone.

- La cellulite molle est plus disgracieuse à la vue que la dure. Les tissus superficiels sont flasques, l'accumulation de graisse est notoire et des problèmes de circulation sanguine surviennent, ainsi que des douleurs musculaires. Ce type de cellulite s'observe généralement chez les femmes de plus de 35 ans ou les personnes souffrant d'obésité. Elle apparaît non seulement sur les fesses et les jambes, mais aussi sur l'abdomen, les bras et le dos.

- La cellulite œdémateuse

Elle s'observe chez des patients de tout âge, mais le plus fréquemment parmi les jeunes. Elle se situe principalement sur les membres inférieurs, qu'elle envahit dans leur totalité, présentant une augmentation uniforme de volume et engendrant généralement une sensation de lourdeur et de douleur.

## PRÉVENTION

- Éviter le café, le tabac et l'alcool. Le café et le tabac empêchent la bonne oxygénation des tissus. L'alcool favorise la rétention de liquides.
- Boire beaucoup d'eau, car cela dépure l'organisme et favorise l'élimination de liquides et de toxines.
- Éviter de rester trop longtemps assis ou debout. Il faut penser à étirer les jambes, marcher et changer de position régulièrement pour favoriser la circulation sanguine.
- Porter des vêtements et des chaussures confortables.
- Faire régulièrement de l'exercice physique. Il limite l'accumulation de graisse, tonifie les muscles et favorise la circulation sanguine.
- Manger des fibres, car elles absorbent et éliminent les toxines.
- Éviter les excès de sel, sucre et graisses. Le sel provoque la rétention d'eau, tandis que le sucre et les graisses facilitent l'accumulation de toxines et la dégénérescence du tissu adipeux.

## TRAITEMENTS POUR LA COMBATTRE

Il existe de nombreux traitements contre la cellulite. Les principaux sont :

- Les traitements à base de médicaments et/ou cosmétiques. Ils peuvent s'effectuer par voie orale ou au moyen de crèmes et émulsions

qui s'appliquent directement sur la zone touchée.

- Les traitements physiques ou physiothérapeutiques. La mésothérapie est un des traitements physiothérapeutiques les plus utilisés. Elle a été créée en France par le Dr. Michel Pistor il y a environ 50 ans.

Cette technique consiste fondamentalement en l'administration de petites doses de médicaments conventionnels ou homéopathiques, de vitamines, de minéraux ou d'acides aminés au moyen de micro-injections qui permettent de mobiliser et dissoudre la graisse accumulée. De plus, cette technique permet d'activer la microcirculation de la zone aux niveaux artériel, veineux et lymphatique, ce qui favorise la régénération des tissus et l'élimination de liquides et de toxines.

N'oublions pas le classique massage « palper-rouler-aspirer » dont le rôle est de mobiliser les adipocytes, d'accroître les flux sanguin et lymphatique et de favoriser les échanges intracellulaires.

- Les traitements avec intervention chirurgicale.

Ils ne sont prescrits que dans les cas les plus extrêmes et avancés de cellulite. Dans ces cas, on a recours à la liposuction, la liposculpture ou la dermolipectomie.

## CHOISIR LE BON TRAITEMENT

Afin de choisir le traitement qui correspond le mieux à vos besoins personnels, consultez un professionnel qui saura effectuer un diagnostic et recommander le meilleur traitement ou la combinaison de traitements la plus adéquate.

L'efficacité de ces traitements varie selon les cas et leur réussite est étroitement liée à la continuité du traitement et au respect des consignes alimentaires ainsi qu'au maintien d'une activité physique régulière.



## POUR EN SAVOIR PLUS

- <http://www.nutri-site.com/dossier-dietetique-minceur--cellulite--4--193.html>



[www.fournituredentaire.com](http://www.fournituredentaire.com)

OCCITANIE DENTAIRE

Marc GERGONDEY

86 RUE DU PRAT 31770 COLOMIERS

Tél : 05 34 36 92 68



Z I R C O N I A  
D E V E L O P M E N T &  
A P P L I C A T I O N S

1er implant taraud en zircone  
avec taraudage interne

- Design breveté



DESTINATION BLANCHEUR

Esthétisme, précision et durabilité



[www.zda-med.com](http://www.zda-med.com)

# LE COIN DENTAIRE



## Dents de lait

Faut-il les « aider » à tomber ?

*Les dents de lait, également appelées dents primaires, sont au nombre de 20 (8 incisives, 4 canines, 4 prémolaires et 4 molaires). Elles se forment pendant la gestation et apparaissent chez les bébés vers l'âge de 6 mois. Entre l'âge de 5 et 8 ans, elles commencent à tomber une à une jusqu'à 12 ans, pour être remplacées par les dents définitives. Quelle est leur fonction et que faut-il faire lorsqu'elles commencent à tomber ?*

### CARACTÉRISTIQUES ET RÔLE CRUCIAL DES DENTS DE LAIT

Les dents temporaires sont plus petites, plates et plus blanches que les dents définitives. Elles remplissent plusieurs fonctions essentielles. Elles préparent les aliments avant leur digestion à un moment crucial de la croissance de l'enfant. Elles servent de guide d'éruption et préparent l'espace pour les dents définitives. Elles stimulent la croissance des maxillaires grâce à la mastication. Elles jouent un rôle fondamental dans la phonation.

### LES CARIES

Il est courant que les dents de lait aient des caries, ce qui ne doit pas être pris à la légère. Les dents de lait cariées ne doivent pas être négligées sous prétexte qu'elles tomberont un jour. En effet, en l'absence de traitement, les gencives et les os maxillaires peuvent s'infecter. Un processus infectieux évoluant au niveau d'une dent temporaire peut toucher le germe de la dent définitive et provoquer des dégâts avant même son irruption.

### LA CHUTE DES DENTS DE LAIT

Entre le moment où s'achève la formation de la dentition temporaire des

enfants et la chute de la première dent, il se passe environ trois ans. Pendant cette période, aucun changement apparent ne s'opère dans la bouche. Néanmoins, sous les gencives, des changements continus se produisent, notamment au niveau des arcades qui grandissent progressivement.

La majorité des dents permanentes se forme juste en dessous des racines des dents de lait. Les dents définitives poussent et usent les racines des dents de lait qui se mettent alors à bouger pour enfin tomber afin de laisser place à la dent définitive.

### CAS PARTICULIERS

Il ne faut jamais forcer la chute d'une dent de lait. Le processus doit s'effectuer de façon naturelle pour éviter les douleurs, saignements et lésions des gencives. Il arrive cependant que la dent définitive fasse irruption à côté de la dent de lait et non en dessous, ce qui arrive souvent au niveau des incisives. Dans ce cas, il est nécessaire de consulter un dentiste afin qu'il extraie la dent de lait.

### LES DENTS PERMANENTES

On dit que la dentition est « mixte » pendant la période de transition, entre l'âge de 6 et 12 ans environ, où cohabitent dans la bouche des dents de lait et des dents définitives.

La dentition permanente commence à apparaître à 6 ans lorsque poussent les premières molaires permanentes. Elles ne substituent aucune dent de lait. Elles occupent un espace libre situé derrière les prémolaires qui ne sont pas encore tombées et elles cohabitent avec elles pendant quelques

années.

Les premières à faire surface sont celles du bas, puis celles du haut. Les molaires supérieures poussent les dents de lait vers l'extérieur avant leur chute. Les molaires inférieures surgissent derrière les dents de lait et les poussent vers l'extérieur.

### CARACTÉRISTIQUES DE LA DENTITION PERMANENTE

La dentition permanente est en théorie complète une fois que les dents de sagesse font irruption, entre l'âge de 18 et 21 ans.

La bouche de l'adulte compte 32 dents, 16 sur l'arcade supérieure ou maxillaire, et 16 sur l'arcade inférieure ou mâchoire.

**GÉRARD CARRAU**  
Céramiste

IMPLANTS / ZIRCONÉ  
10, rue Fourcade 75015 Paris  
Tél. 01 42 50 16 60

anthogyr



Image: dream designs / FreeDigitalPhotos.net

Image: koratmember / FreeDigitalPhotos.net



## Mains tâchées

Des tâches inesthétiques et trop visibles

*Nos mains sont notre carte de visite. De même que notre visage, cette partie de notre corps est constamment en contact avec autrui. De belles mains soignées ne passent pas inaperçues. Mais avec le temps et si l'on ne fait pas attention, des tâches brunes peuvent commencer à apparaître.*

### QUE SONT LES TÂCHES BRUNES ?

Les tâches « de vieillesse », ou lentigos solaires, ou encore tâches de soleil, sont des zones de la peau où les cellules pigmentées (mélanocytes) fabriquent une quantité excessive de pigment (mélanine), ce qui fait apparaître des « tâches ».

Il est erroné de les associer à l'âge car leur cause principale est l'exposition excessive aux UV, et elles peuvent apparaître dès l'âge de 25 ans. On les trouve habituellement sur les zones de la peau les plus exposées au soleil, comme les bras, le dos de la main, le cou, le décolleté et le visage. Plus grandes que les tâches de rousseur, elles leur ressemblent en cela qu'elles sont brunes et plates. Elles se différencient des grains de beauté car elles ne présentent pas de relief.

### POURQUOI APPARAISSENT-ELLES ?

90 % des tâches sur les mains sont dues à l'exposition excessive au soleil. Au facteur soleil s'ajoutent d'autres facteurs plus personnels, comme la prédisposition génétique individuelle, le type de peau et l'âge. En règle générale, la peau vieillit et s'hydrate moins bien à partir de 40 ans, ce qui fait apparaître plus clairement les tâches.

### TRAITEMENTS EXISTANTS

Au cours des dernières années, différentes techniques ont été mises au point pour éclaircir ou éliminer les tâches brunes.

- Crèmes dépigmentantes : Ce sont des crèmes qui aident à éclaircir la peau. L'ingrédient actif le plus utilisé est l'hydroquinone. On utilise également la vitamine C, l'acide phytique, le rétinol et les acides hydroxydés. Elles doivent être appliquées quotidiennement pendant plusieurs semaines.

- Peeling chimique : Peeling doux à base d'acide salicylique ou d'acide glycolique, ou peeling fort avec de l'acide trichloracétique. Plus le peeling est doux et plus le nombre de séances nécessaires est élevé. Son but est de forcer la peau à se renouveler.

- Laser : La lumière chaude du laser est absorbée par les pigments de la peau qui brûlent et sont détruits. La zone traitée sèche et se décolle pour laisser place à de la peau neuve, sans tâche. L'avantage du laser est qu'il est précis et sélectif, ce qui permet de ne pas toucher aux tissus voisins. Ce traitement est indolore et ne laisse aucune cicatrice. En général deux séances suffisent.

- Cryochirurgie : Cette technique s'utilise pour traiter différentes affections de la peau. Elle consiste en l'application de nitrogène liquide à  $-196^{\circ}$  afin de détruire les lésions par le biais d'un effet de congélation localisée du tissu. Une ampoule se forme sur la zone traitée qui ensuite sèche et tombe, laissant à sa place une peau saine.

Quel que soit le traitement, les tâches peuvent réapparaître si la peau est à nouveau exposée au soleil. Il n'existe pas de solution permanente.

### PRÉVENTION

La protection de la peau contre le soleil est fondamentale pour la prévention de l'apparition de tâches disgracieuses. Les crèmes solaires sont bien entendu cruciales, et il faut s'assurer qu'elles protègent aussi bien contre les rayons UVB que les UVA, avec un facteur de protection minimal de 15.



### POUR EN SAVOIR PLUS

- <http://sante-az.aufeminin.com/mag/beaute/d4723/s19822.html>



Image: Stuart Miles / FreeDigitalPhotos.net



## ART

### Le Funambule



Un spectacle programmé dans le cadre du Festival Montpellier danse. Un funambule, le titre fleure bon le portrait, et même l'autoportrait. Pour Montpellier Danse et pour la première fois depuis des lustres, Angelin Preljocaj se lance seul sur le plateau, en un solo inspiré par les écrits de Jean Genet. 52 ans au compteur et une prise de risque maximale.

Adaptation : Jean GENET  
Chorégraphie : Angelin Preljocaj  
Avec Ballet Preljocaj

du 04/05/2011 au 15/05/2011  
de lundi à samedi : 20h30  
dimanche : 15h00

Théâtre de la Ville - Les Abbesses Paris  
31, rue des Abbesses - 75018 Paris  
[www.theatredelaville-paris.com](http://www.theatredelaville-paris.com)