



Document  
salle d'attente

# Les Dents La Vie

Association Loi 1901

## Sommaire

### ● SANTÉ

Pouvons-nous voyager dans l'espace ? (p.1 et 2)  
La guerre contre les rides (p. 4)

### ● LE COIN DENTAIRE

Extraction des dents de sagesse (p. 3)

### ● ART

Izis, Paris des rêves (p.4)

Chère patiente, cher patient,  
cette newsletter vous est offerte par  
votre praticien, le Dr Ted LEVI

Il participe à l'association **Les Dents La Vie**.

- Il prend part à nos activités de formation continue des chirurgiens-dentistes aux nouvelles technologies.
- Il soutient nos efforts pour démocratiser l'accès à ces soins performants.



## Edito



## Pouvons-nous voyager dans l'espace ?

Chères amies, chers amis,

Nous voici en plein cœur d'un hiver particulièrement froid et enneigé. Un vrai plaisir pour les enfants, qui profitent des joies des batailles de neige et pour les plus grands qui trouvent le spectacle réjouissant et apaisant.

La neige, qui nous semble si banale, est en réalité absolument fabuleuse quand on y pense un peu plus. Par exemple, n'est-il pas incroyable que le langage des esquimaux comporte des dizaines de mots pour désigner la neige ? Ou encore que chaque flocon soit unique ? Et non seulement cela, mais également parfait d'un point de vue géométrique ! Il est difficile de s'imaginer qu'une figure aussi complexe et parfaite puisse exister en une infinité de variantes. Et penser que toute cette perfection finit par tomber en tas sur le sol puis par fondre au soleil.

Si l'on se lance dans de telles considérations, le fait de regarder tomber la neige peut se transformer en une activité enrichissante et stimulante pour l'imagination. Se laisser porter par la réflexion en regardant voler les flocons de neige amène à se poser des questions profondes sur des concepts tels que l'infini, la beauté, la pureté, la perfection, la raison d'être des choses, le temps et bien d'autres encore...

Bonne réflexion et bonne lecture ! ●

### Les effets de l'apesanteur et des radiations sur le corps

*À l'ère de la construction de la station spatiale internationale, des débuts du tourisme spatial et de la formulation de projets de voyages humains vers Mars, il est légitime de se poser la question de savoir quels sont les effets d'un séjour prolongé dans l'espace sur le corps humain et si les scientifiques seront un jour capables de les contrecarrer. Car après un demi-siècle d'études, de nombreuses inconnues demeurent et peu de solutions ont été trouvées...*



Image: xedos4 / FreeDigitalPhotos.net

#### DÉFINITION DE L'APESANTEUR

Sur Terre, le corps humain subit une attraction importante vers le centre de la planète, due au phénomène de l'attraction des masses. Plus un corps est lourd et proche, et plus sa force d'attraction est grande. On parle aussi de gravité. Ainsi, si l'on s'éloigne de la Terre, la force que la planète exerce sur notre corps diminue. Les astronautes voyageant dans l'espace ne subissent donc qu'une faible force d'attraction, on dit qu'ils sont en apesanteur ou en microgravité.

conséquent, l'équilibre est rompu et les caractéristiques de fonctionnement du corps ne sont plus adaptées à l'environnement. C'est pour cette raison que les astronautes subissent des effets nocifs liés à l'apesanteur et aux radiations auxquels ils sont exposés lors de leurs voyages et séjours dans l'espace.

#### LA CIRCULATION SANGUINE

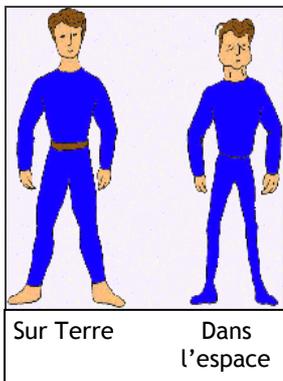
Le mode de fonctionnement du cœur répond à des besoins liés à la pesanteur. En effet, alors que les membres inférieurs du corps sont facilement desservis, l'irrigation de la tête et des membres supérieurs est plus difficile, car il faut faire monter le sang. Le cœur fournit donc un effort particulier pour y parvenir et le système des artères est constitué de sorte à privilégier la montée du sang. En apesanteur, le cœur n'est pas reprogrammé. Il continue d'agir de la même sorte, ce qui provoque



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



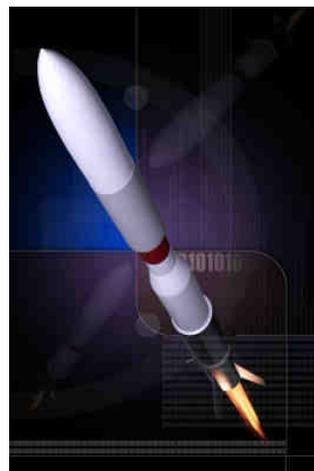
une diminution de l'irrigation des membres inférieurs et un excès de fluide dans la partie supérieure du corps, se traduisant par une congestion faciale (gonflement de la tête et des yeux) et des « jambes de poulet ». De plus, comme l'analyse du volume sanguin se fait au niveau des valves du cœur, situées dans la région excessivement irriguée, le corps produit moins de globules rouges pour compenser ce surplus de sang illusoire. Cela provoque une anémie.



membres. Actuellement, on sait que cet effet peut être relativement bien contre-caré grâce à la réalisation d'exercices physiques quotidiens importants par les astronautes.

### SENS DE L'ÉQUILIBRE ET DE L'ORIENTATION

Les mécanismes liés à l'équilibre ainsi que le sens de l'orientation fonctionnent grâce au traitement par le cerveau d'informations externes collectées par un certain nombre de capteurs physiques : les yeux, les muscles et les tendons, et un ensemble de capteurs sensibles au mouvement du liquide situé dans l'oreille interne. Or, en l'absence de pesanteur, ces mécanismes ne fonctionnent pas. Seuls les yeux transmettent encore de l'information utile, mais insuffisante.



d'irradiation équivalente à celle reçue par une personne sur Terre au cours d'une année, malgré les boucliers antiradiations mis en place sur les navettes.

Or, ces radiations traversent la matière et sont capables de briser les structures molé-

culaires et l'ADN humain, ce qui a deux effets potentiels graves : le premier est la possible apparition d'un cancer dans le futur, le second est l'affaiblissement du système immunitaire, ce qui expose l'équipage à la propagation d'infections, notamment dans le milieu confiné dans lequel ils habitent.



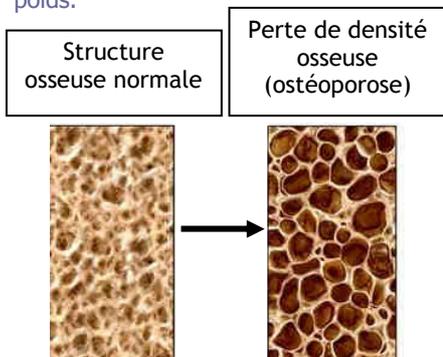
### POUR EN SAVOIR PLUS

- <http://radarsat.space.gc.ca>
- [http://fr.wikipedia.org/wiki/Station\\_spatiale\\_internationale](http://fr.wikipedia.org/wiki/Station_spatiale_internationale)

anthogyr

### STRUCTURE OSSEUSE

Ce qui est plus grave, c'est la perte de calcification osseuse. Pour une raison encore inconnue, le mécanisme de renouvellement de la masse osseuse ne fonctionne pas en situation d'apesanteur, ce qui engendre une ostéoporose. Il semblerait que cela soit lié à l'absence de stimulation du poids corporel. Cette décalcification affecte surtout les jambes et le bassin et aucun traitement efficace n'a encore été trouvé pour éviter qu'elle ne survienne. Certains astronautes ayant séjourné dans l'espace pendant plusieurs mois ont perdu jusqu'à 40 % de leur densité osseuse. Un autre phénomène lié à l'apesanteur et qui peut sembler étrange est une « croissance » de quelques centimètres liée au fait que les vertèbres de la colonne se séparent légèrement, car elles ne subissent plus la contrainte du poids.



### STRUCTURE MUSCULAIRE

Les muscles, notamment ceux des membres inférieurs, sont très peu sollicités, ce qui provoque une perte de masse musculaire et une atrophie des

### RADIATIONS

Un des phénomènes les plus difficiles à contrôler et dont les effets sont encore très mal connus est celui de l'irradiation. Dans l'espace, les astronautes ne comptent plus sur la protection et le filtrage de l'atmosphère et des champs électromagnétiques terrestres et ils sont donc exposés chaque jour à une quantité

## \*\*\* Le retour sur Terre \*\*\*

Si l'Homme souhaite un jour pouvoir réaliser de longs voyages dans l'espace, il est fondamental de déterminer d'abord les causes de certains effets nocifs et de concevoir des traitements efficaces. En effet, plus le séjour dans l'espace est prolongé, plus les dommages physiques mentionnés sont importants et irréversibles. De plus, comme nous l'avons vu, les conséquences futures sont encore difficiles à évaluer et il existe probablement d'importants risques de développer des cancers, notamment après une longue exposition aux radiations.

Une fois de retour sur Terre, les astronautes doivent se réadapter. Certains perdent conscience en raison de la redistribution soudaine du fluide sanguin. Il arrive qu'ils doivent être portés, car leur atrophie musculaire ne leur permet plus de se déplacer dans un milieu en pesanteur. Ils subissent le mal de Terre ! Mais ces effets sont passagers. Des conséquences plus graves peuvent les affecter. Alors qu'il est possible de reconstituer de la masse musculaire et

de pallier une anémie, il est plus difficile de reconstituer la masse osseuse et les astronautes sont confrontés à des risques importants de cassures. Sur le long terme, il n'est pas non plus exclu qu'ils développent un cancer, et certains doivent être opérés des yeux, car les radiations provoquent des « flashes » visuels, favorisant la formation de cataractes qui obstruent la vue.

Enfin, il est certain que certains effets de l'apesanteur et des radiations n'ont pas encore été identifiés. C'est d'ailleurs l'un des sujets des études scientifiques en cours à bord de la station spatiale internationale. Une des questions fondamentales et très compliquée à résoudre est celle de la reproduction de l'espèce humaine dans l'espace. Car si le corps d'un adulte formé subit autant de transformations, à quoi ressemblerait un fœtus qui se développerait dans l'espace ? Le voyage vers Mars apparaît donc encore comme un périple aux multiples dangers...



# LE COIN DENTAIRE



## Extraction des dents de sagesse

Des dents pas si sages que ça...



*De moins en moins de personnes ont des dents de sagesse, probablement car la façon dont nous nous alimentons a tellement changé que nous n'en avons plus l'utilité. Néanmoins, bon nombre d'entre nous en ont encore, entre une et quatre, selon les cas, et il est très courant qu'elles posent problème. Quelles sont les indications d'extraction des dents de sagesse et en quoi consiste la procédure ?*

### DOULEURS ET INFECTION

Certaines dents de sagesse restent simplement « incluses » dans l'os, c'est-à-dire qu'une fois formées, elles ne poussent jamais. D'autres tentent de sortir, généralement chez l'adulte âgé de 18 à 25 ans. Elles peuvent alors occasionner des douleurs, voire des inflammations. On parle de « péri-coronarite » dans le cas de l'infection des tissus qui entourent la dent. Elle survient parfois lorsqu'une dent de sagesse ne sort qu'à moitié, permettant ainsi aux bactéries de pénétrer facilement sous la gencive.

### DENTS VOISINES FRAGILISÉES

Les dents de sagesse qui poussent trop près des dents voisines peuvent favoriser la formation de caries sur celles-ci. Il arrive aussi souvent que les dents voisines soient déplacées. Dans ces cas, étant donné que les dents de sagesse ne sont pas nécessaires pour la mastication performante des aliments, il est préférable de les extraire pour protéger le reste de la dentition.

### TRAITEMENT ORTHODONTIQUE

Chez les adolescents et les adultes nécessitant un traitement orthodontique, les dentistes vérifient préalablement l'état des dents de sagesse. Ils évaluent, grâce à une radiographie panoramique, les risques de déplacement des dents dans le cas d'une poussée des dents de sagesse, qui sont bien souvent extraites avant le début du traitement. En effet, une fois entamé le processus de sortie de la dent, les dégâts peuvent être engendrés très rapidement.

### EXTRACTION PRÉVENTIVE

Certains praticiens les extraient même de façon préventive, avant qu'elles ne soient formées, pour éviter tout éventuel problème futur. On parle de germectomie (extraction de la dent à l'état de germe). Cette intervention peut être réalisée dès l'âge de 12 à 14 ans, mais les professionnels ne sont pas tous d'ac-

quatre dents de sagesse en une seule fois, l'extraction peut se faire à l'hôpital sous anesthésie générale.

### DESCRIPTION DE L'OPÉRATION

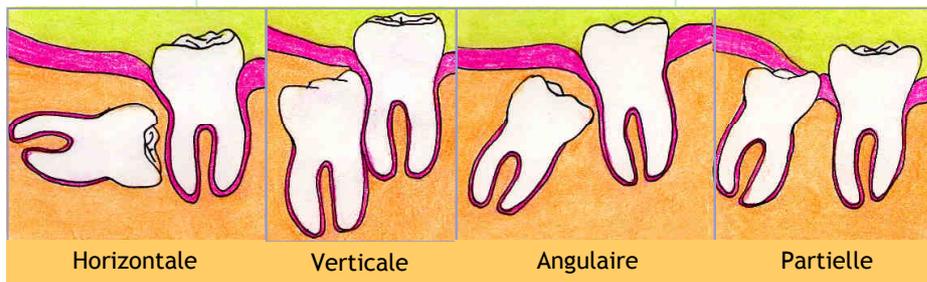
Après avoir anesthésié le patient, le chirurgien ouvre la gencive pour mettre au jour les racines. Il les mobilise d'abord de l'os,

puis se voit souvent contraint de les morceler pour les extraire plus facilement. Les dents de sagesse présentent en effet deux à trois racines qui peuvent être solidement attachées à l'os.

L'intervention chez le dentiste est relativement courte, autour de 15 minutes par dent. Lorsque l'intervention a lieu à l'hôpital, elle peut requérir un séjour d'un ou deux jours.

### TRAITEMENT POSTOPÉRATOIRE

Le patient doit prendre des anti-inflammatoires et des antibiotiques et faire des bains de bouche (préconisés seulement à partir du deuxième jour pour éviter les hémorragies). La poche de glace est conseillée pour aider à diminuer l'inflammation faciale. Il est fortement recommandé aux fumeurs de s'abstenir les premiers jours. La cicatrisation tarde généralement une dizaine de jours, mais il n'y a pas de règles et chaque patient réagit différemment en phase postopératoire.



cord sur la pertinence d'une telle intervention, relativement importante, sans raison préalable, et bon nombre d'entre eux conseillent plutôt un suivi minutieux de l'évolution des dents, se réservant la possibilité de prendre une décision d'extraction ultérieurement, le cas échéant.

### DENTISTE DE VILLE OU HÔPITAL ?

En théorie, tout chirurgien-dentiste est habilité à réaliser cette intervention. Néanmoins, de nombreux praticiens préfèrent orienter leurs patients vers un chirurgien spécialisé. L'extraction se réalise à raison d'une ou deux dents à la fois, généralement d'un même côté pour diminuer les problèmes d'alimentation postopératoire, parfois les 4 en même temps. Chez le dentiste, elle se fait obligatoirement sous anesthésie locale. Or, dans le cas d'une infection importante, ou lorsqu'il est nécessaire d'extraire les





## La guerre contre les rides

Botox : miracle contre les rides d'expression ?

*Les femmes ont toujours cherché à avoir la meilleure apparence possible, le plus longtemps possible. Pour cela, une peau lisse et éclatante est fondamentale. Mais comment la préserver ? Quels traitements pour la retrouver ? De nos jours, il existe une multitude de techniques de « rajeunissement » de la peau. La plus spectaculaire et la plus en vogue est sans conteste l'injection de Botox, dont les stars du cinéma et de la télévision raffolent.*

### L'ACTION DU TEMPS

La couche intermédiaire de la peau, ou derme, est constituée d'une structure complexe de fibres de collagène et d'élastine, qui confèrent à la peau ses propriétés d'élasticité et de densité. Avec le temps, elle s'affine, se déshydrate et perd de l'élasticité, formant des rides. Il est donc essentiel d'hydrater régulièrement sa peau au moyen de crèmes et de boire beaucoup d'eau. Une alimentation saine, riche en vitamines et antioxydants (vitamines A, C, E, Zinc et Beta Carotène) contribue également à la santé de la peau.

### TABAC ET SOLEIL : SE PROTÉGER

Certains dommages peuvent être évités. Ainsi, le tabac réduit la production de collagène et a un effet vasoconstricteur qui empêche la bonne irrigation de

la peau et perturbe sa régénération, accélérant la formation de rides. Les rayons ultraviolets, quant à eux, provoquent un vieillissement prématuré photo-induit de la peau, qui se traduit par l'apparition de tâches pigmentaires sur le dos des mains et sur le visage. Il est donc important de se protéger du soleil avec des crèmes solaires à indice suffisamment élevé.

### AUTRES FACTEURS

La pollution de l'air, les changements de température et le maquillage abîment la peau et l'empêchent de respirer. Il faut donc bien nettoyer sa peau chaque soir avec des produits non agressifs, sans oublier de l'hydrater par la suite. D'autres facteurs entrent également en jeu, comme l'hérédité, le stress et la fatigue. En résumé, une vie saine et équilibrée permet de conserver une peau en bonne santé et jeune plus longtemps.



Image: David Castillo Dominici / FreeDigitalPhotos.net

### TRAITEMENTS DE LA PEAU

De nombreux traitements existent, selon les types de peaux et de problèmes. Le peeling, par exemple, permet d'atténuer les effets du vieillissement photo-induit de la peau en éliminant les couches de peau supérieures abîmées et en forçant la peau à se régénérer. Les injections de silicone et de collagène permettent de pallier le vieillissement physiologique ou naturel. Enfin, dans les cas de rides très profondes ou prononcées, on utilise le laser ou le lifting chirurgical.

### RIDES D'EXPRESSION ET BOTOX

La contraction de certains muscles du visage peut provoquer la formation de rides dites d'expression. La toxine botulique, ou Botox, est utilisée pour combattre ce type de rides. Le traitement consiste en l'injection, à l'aide d'une aiguille très fine, d'une dose de produit directement dans le muscle situé sous la peau. La toxine agit en inhibant le mouvement musculaire qui, détendu, ne provoque plus la formation des rides et

Image: Ambro/FreeDigitalPhotos.net



donne à la peau un aspect plus lisse et jeune. Son effet dure entre 3 et 6 mois, période après laquelle l'intervention doit être renouvelée. Mais attention, parmi les effets secondaires possibles du Botox on compte : douleurs, hématomes dans les zones d'injection, symptômes similaires à ceux de la grippe, maux de tête et nausées. Sans compter le risque de présenter des traits « inexpressifs » dans la partie traitée du visage, inconfortant si redouté par les stars !

### POUR EN SAVOIR PLUS

- [http://www.doctissimo.fr/html/forme/mag\\_2002/1129/](http://www.doctissimo.fr/html/forme/mag_2002/1129/)



## ART

### IZIS Paris des rêves

La Mairie de Paris rend hommage à Izis en consacrant une grande rétrospective au photographe-poète. À travers un accrochage d'environ 270 photographies, des livres, des numéros de Paris Match et des documents filmés, *Izis, Paris des rêves* présente, dans la salle Saint-Jean de l'Hôtel de Ville, toute la palette de celui qui fut aussi bien artiste que reporter, grand portraitiste que flâneur aux aguets. Le cœur de l'exposition sera dédié à l'œuvre parisienne d'Izis, sorte d'éloge du rêve et de la lenteur au cœur d'une ville qu'il voulait mythique.



Hôtel de Ville, salle St Jean.  
Du 20 janvier au 29 mai 2010.  
Entrée libre.