



Document
salle d'attente

Les Dents La Vie

Association Loi 1901

Edito

Nous voilà plongés dans l'hiver !

Au revoir l'automne, et ses quelques journées parfois fraîches mais ensoleillées, vite oubliées, et encore plus l'été déjà très lointain ! Nous voilà plongés dans l'hiver froid et rude, probablement plus par son manque de luminosité que par ces températures basses.

Pour beaucoup de personnes, c'est vrai, au terrain favorable, il s'agit d'une période propice pour laisser se développer en nous mélancolie et tristesse de l'âme. Bien sûr, difficultés professionnelles et problèmes de cœur ne font que les accentuer, s'ils ne sont pas à l'origine de ces états plus ou moins dépressifs.

Le printemps et même l'été sont caractérisés partout par le renouveau de la nature, la gaieté des oiseaux, la brise chantante de l'air... ; l'hiver au

contraire est la période où la nature se replie sur elle-même. Par analogie n'en est-il pas de même pour nous les humains ? Cet état triste et morne, sans énergie, ne vient-il pas de notre faiblesse à laisser toute notre lumière intérieure et nos fenêtres vers l'extérieur, s'obscurcir par nombre de pensées négatives ?

Toutes ces pensées négatives et idées sombres ne sont que des polluants et éléments toxiques empoisonnant notre potentiel à la joie de vivre. Mais comment faire naître en nous idées positives et sentiments lumineux, si la solitude nous entoure ?

Malgré le froid et le temps hostile, ne restons pas calfeutrés chez nous, ne restons pas centrés sur soi. Bien au contraire, sortons, au sens propre comme au sens figuré, rien de tel qu'une promenade à pieds, qu'elle soit en ville ou en forêt, pour nous changer les idées, ou-

vrons nous vers l'extérieur, développons notre curiosité...

Le secret, pour ceux qui peuvent l'entendre, est l'ouverture à la vie spirituelle, mais également la participation à des œuvres humanitaires, à des actions bénévoles, et qui mieux que nous est bien placé dans ce domaine, puisque notre métier, dans notre quotidien, nous confronte à l'autre et aussi à nous même.

S'habituer à donner à l'autre est un exercice où l'on apprend à s'oublier, s'obliger à présenter à l'autre un visage agréable et serein est probablement la meilleure des thérapeutiques. Réciproquement, cette pratique quotidienne peut certainement contribuer à nous rendre mieux portant et certainement aussi plus lumineux !

Dr Ted Levi

Cryogénisation science fiction ou réalité ?

La science-fiction a fait naître l'idée selon laquelle la cryogénisation permettrait un jour de réaliser de longs voyages dans l'espace, de se réveiller dans un avenir plus ou moins lointain ou encore de vaincre la mort. Mais qu'en est-il dans la réalité ? Dans quelle mesure un corps vivant peut-il être préservé et surtout réanimé sans souffrir de dommages irréparables ?

Recherche de l'immortalité

DÉFINITION DE CRYOGÉNISATION

La cryogénisation permet la conservation de structures biologiques à des températures très basses, en les plongeant dans de l'azote liquide, juste en dessous de son point d'ébullition, à -196°C. En France, cette pratique est interdite par la réglementation funéraire. La cryogénisation partielle est néanmoins autorisée à des fins médicales.

APPLICATION DANS LE CAS DES ORGANISMES SIMPLES

Cette technique est employée pour conserver des structures vivantes simples, par exemple :

Les **cellules souches** extraites du sang du cordon ombilical ont des applications thérapeutiques remarquables, notamment pour soigner les maladies graves du sang. La cryogénisation permet de les conserver pendant 20 ans. Il est également possible de préserver les **ovules ou spermatozoïdes** de personnes qui courent le risque de perdre leur capacité reproductive (maladie, traitements agressifs...). Ils pourront être utilisés des années plus tard pour effectuer une fécondation in vitro. La cryoconservation d'**embryons** offre une solution pour éviter la destruction des embryons excédentaires lors

des traitements de fertilité. Il existe des banques d'**épiderme** humain cryoconservé, permettant le traitement de brûlures, ulcères et abrasions dermiques.

CRYONIE ET VIE ÉTERNELLE

La cryonie (à ne pas confondre avec « cryogénie » qui est l'étude et la production de basses températures dans le but de comprendre les phénomènes physiques qui s'y manifestent) est une pratique visant à conserver des personnes ou des animaux légalement morts à de très basses températures. Elle se fonde sur

Cette Newsletter peut être **personnalisée** avec votre nom et photo.
Contactez nous !

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

l'espoir d'une réanimation future, lorsque la science et la technologie permettront de soigner la maladie dont ils étaient atteints et surtout de pallier les dommages occasionnés par le processus de cryoconservation.

Le processus doit être effectué immédiatement après le décès pour éviter les dommages cérébraux. Pour le moment, il n'est pas réversible. En effet, lorsqu'un corps est congelé entre 0°C et -130°C, l'eau de l'organisme forme des cristaux qui peuvent endommager les cellules et déchirer les tissus, compromettant l'intégrité des veines et artères. Lors de la décongélation du corps, celui-ci souffrirait immédiatement une « seconde mort », conséquence d'une forte hémorragie interne. Pour tenter d'inhiber la formation de cristaux dans les tissus, le sang est remplacé par une substance cryoprotectrice (souvent du glycérol) avant congélation du corps.

PERSPECTIVES SCIENTIFIQUES

La nanotechnologie est une discipline consistant en la manipulation d'atomes individuels au moyen de disposi-

tifs informatisés infiniment petits. Elle offre une solution possible à certains des gros problèmes posés par la ressuscitation des corps congelés. En effet, elle permettrait, en théorie, de réparer les dommages occasionnés par le processus en remplaçant chaque atome au bon endroit pour reconstruire la structure d'origine. Les avancées scientifiques sont très rapides et de nombreux pays investissent lourdement dans ce domaine de recherche, mais nous sommes encore très loin de maîtriser cette technologie et encore moins son application dans le domaine médical.

ÉTHIQUE ET PSYCHOLOGIE

Ce processus pose de nombreuses questions éthiques. Tout d'abord, celle de la vente d'un service extrêmement onéreux dont le succès est fondé uniquement sur des suppositions et sur l'espoir d'avancées scientifiques futures. Ensuite, il pose la question de l'immortalité. Est-il acceptable qu'elle soit offerte à une certaine élite fortunée ? Sans compter toutes les questions que cela soulève sur le plan de la religion.

POUR EN SAVOIR PLUS

- <http://www.alcor.org/Library/html/french.html>
- <http://fr.wikipedia.org/wiki/Cryonie>



www.fournituredentaire.com

OCCITANIE DENTAIRE
Marc GERGONDEY
86 RUE DU PRAT 31770 COLOMIERS
Tél : 05 34 36 92 68



1er implant taraud en zircone avec taraudage interne - Design breveté

DESTINATION BLANCHEUR
Esthétique, précision et durabilité

Z
Zirconia

www.zda-med.com

Retrouver la fertilité grâce à des tissus ovariens cryoconservés

Parmi les possibilités offertes actuellement par la cryogénéisation, figure celle de retrouver la fertilité pour des patientes devant subir des traitements agressifs comme la chimiothérapie ou la radiothérapie, susceptibles d'endommager l'appareil reproducteur.

Une des options thérapeutiques est la vitrification, une technique moderne de cryoconservation qui n'endommage pas les ovules. Elle rend possible l'extraction et la préservation d'ovules, de l'ovaire ou de tissu ovarien. Cette dernière option représente la dernière avancée dans le domaine, et il n'existe actuellement qu'une trentaine de cas de femmes dans le monde qui en ont bénéficié.

Le processus se divise en 4 étapes :

- (1) Extraction de tissu ovarien par laparoscopie (extraction de petits échantillons du cortex des ovaires).
 - (2) Cryoconservation du tissu extrait dans de l'hélium ou de l'azote liquide.
 - (3) Chimiothérapie contre le cancer.
 - (4) Autotransplantation d'une partie du tissu à l'intérieur de l'ovaire pour garantir une bonne irrigation sanguine.
- Quelques semaines après la dernière étape, on observe des changements hormonaux et après plusieurs mois la fonction ovarienne est rétablie. Cela permet d'obtenir des grossesses naturelles.

Cette technique redonne de l'espoir aux femmes jeunes atteintes de cancer et n'ayant pas encore d'enfants. Grâce aux progrès remarquables réalisés des dernières années, on compte actuellement 6 naissances et plusieurs grossesses en cours dans le monde.



LE COIN DENTAIRE

Succion du pouce

Dans quelle mesure faut-il s'inquiéter ?

Les parents se demandent souvent comment réagir face aux enfants qui sucent leur pouce. Des opinions totalement divergentes circulent à ce propos et il est difficile de discerner les arguments valides des idées reçues. Du point de vue des dentistes, peut-on dire que sucer son pouce est une habitude saine pour l'enfant ? Jusqu'à quel âge est-elle tolérable ?

LA SUCCION, UN GESTE NATUREL

La succion chez les nourrissons constitue non seulement un réflexe de survie, mais aussi une source de plaisir et surtout d'apaisement. Il est donc bon de permettre aux bébés d'avoir accès à cette pratique. L'allaitement maternel remplit bien entendu cette fonction dans les premiers temps et peut être complété par une tétine adaptée à l'âge du nourrisson. L'enfant peut ensuite opter pour la succion de son pouce, mais ne sera en mesure de porter lui-même son doigt à la bouche qu'à partir de l'âge de 4 ou 5 mois.

EFFETS ORTHODONTIQUES

Le besoin de téter diminue avec l'âge. Autour de l'âge de deux ans le besoin de succion diminue fortement, mais chez certains enfants, cette habitude peut être difficile à perdre. S'ils la conserve cette au-delà de cinq ans, âge auquel les dents définitives commencent à émerger, la croissance de leur mâchoire et la position de leurs dents peuvent en souffrir.

1) Les dents et le palais

Les incisives sont les premières à tomber. La position du pouce lors de la succion modifie la croissance des dents définitives et peut perturber leur alignement. Les dents poussent vers l'avant, en épousant la forme du doigt. Certains enfants zozotent, car leur langue n'est pas arrêtée par

la paroi dentaire. De plus, la pression du doigt sur le palais risque de le déformer.

2) Les mandibules

Lors de la succion du pouce, la main fait pression sur la mâchoire inférieure. Or, étant donné que chez les enfants le squelette est en croissance, cela entraîne des déformations. Ainsi, il arrive que la mâchoire inférieure se développe moins ou bien qu'elle adopte une position légèrement désaxée par rapport à l'arc supérieur, ce qui engendre un déséquilibre entre les deux mâchoires.

Ainsi, en plus des problèmes esthétiques, il existe donc des conséquences au point de vue de la qualité de la fonction de mastication et de l'articulation des mots.

POUCE OU TÉTINE ?

De nombreux pédiatres et dentistes recommandent de favoriser l'utilisation d'une tétine plutôt que celle du pouce, et ce, pour des raisons fondamentales. D'abord, parce que la forme de la tétine est adaptée et évite d'endommager le système bucco-dentaire, notamment chez les enfants qui ne sont pas « sevrés » après l'âge de cinq ans. De plus, il est plus facile d'ôter une tétine que de confisquer un doigt ! Les parents auront donc moins de mal à gérer la phase de désaccoutumance. Il faut néanmoins éviter de mettre du miel ou du sucre sur les tétines, car cela

favorise la formation de caries, même sur les dents de lait.

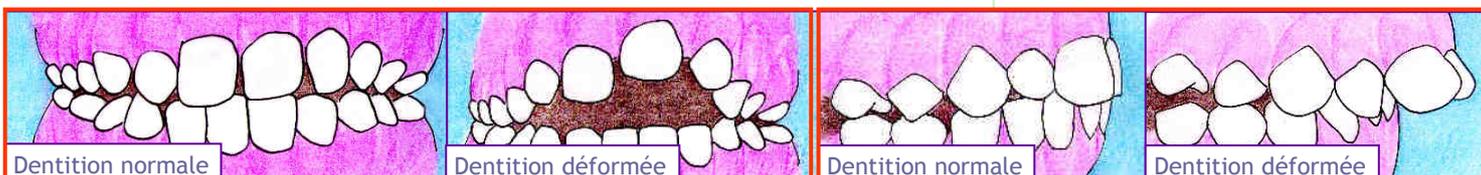
COMMENT SEVRER SON ENFANT ?

Il est fondamental de ne pas associer cette phase avec une punition, mais au contraire d'encourager l'enfant en employant le renforcement positif : le féliciter, le récompenser chaque fois qu'il fait un effort. Dans tous les cas, il est important d'en parler avec son pédiatre qui connaît bien l'enfant et qui peut proposer des stratégies efficaces, adaptées à chaque personnalité.

GÉRARD CARRAU
Céramiste

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

anthogyr





Les bienfaits du yoga

Bien plus que de la simple détente

Nous menons nos vies à des rythmes vertigineux, et notre quotidien est surchargé de tâches à accomplir et d'inquiétudes. Un tel niveau d'agitation requiert des temps de détente pour retrouver un certain équilibre et se ressourcer. Le yoga est une solution idéale, qui non seulement permet de se détendre et procure du bien-être musculaire et osseux, mais qui aide aussi efficacement à perdre du poids.



QU'EST-CE QUE LE YOGA ?

Le yoga est une discipline psycho-physique millénaire originaire de l'Inde, qui considère l'être humain comme une unité (yoga signifie union en sanscrit) composé de l'alliance du corps et de l'esprit. Il propose de connecter l'inconscient et le conscient pour aider à trouver le bonheur grâce à la santé physique et spirituelle. Il ne s'agit pas d'une religion, mais d'un entraînement physique qui fait appel à des techniques connectant corps et esprit.

LES BIENFAITS DU YOGA

D'un point de vue physique, le yoga est très efficace pour combattre la fatigue, la dépression, l'arthrite, le vieillissement, les maladies liées au stress, les migraines, les douleurs menstruelles, les maux de dos et les problèmes de mobilité. Il augmente la tonicité et la flexibilité musculaire, renforce les os, améliore la respiration et la circulation sanguine et stimule le système immunitaire. D'un point de vue psychologique et spirituel, le yoga diminue le stress, améliore la capacité de concentration, aide à équilibrer les émotions et à affronter les problèmes du quotidien de façon positive et sereine.



Image: Ambro / FreeDigitalPhotos.net

TYPES DE YOGA

Les différents types de yoga incluent presque tous les mêmes postures (asanas) de base mais ils diffèrent en termes de vitesse des mouvements, durée de chaque pose, emphase sur la respiration, etc.

Quelques exemples :

HATHA YOGA : Discipline la plus en vogue dans les pays occidentaux, basée sur l'adoption de diverses postures et le contrôle de la respiration (prana-yama) pour accomplir une relaxation profonde. Elle renforce le corps, harmonise le système nerveux et émotionnel et stimule les organes.

KUNDALINI YOGA : D'après les experts en yoga, c'est la pratique la plus puissante. Elle fait appel à des mantras (mots ou phrases dont la répétition transporte la personne vers un état de concentration profonde) accompagnés d'exercices de respiration. Elle est centrée sur la libération d'énergie située à la base de la colonne vertébrale. Elle facilite la circulation de l'énergie dans le corps en ouvrant des chakras (centres d'énergie).

BIKRAM YOGA : Consiste en une série de 26 asanas qui s'effectuent dans une salle à environ 42 °C. La chaleur détend les muscles, facilite l'adoption des postures et aide le corps à transpirer pour éliminer des toxines. Cette technique fortifie les muscles, les articulations et les ligaments.

IYENGAR YOGA : Technique très précise qui prête beaucoup d'attention à l'alignement du corps. C'est un yoga intense qui fait appel à des cordes, chaises et blocs de bois pour aider à réaliser les asanas. Il est donc adaptable aux capacités de chaque personne, y compris les personnes âgées ou ayant de problèmes de santé et les femmes enceintes.

LE YOGA POUR PERDRE DU POIDS

Le yoga prépare également l'esprit à la perte de poids. Au point de vue

physique, il tonifie le corps et fortifie tous les muscles. Il aide à stimuler les glandes qui secrètent les hormones qui augmentent le métabolisme. Sur le plan psychique, il nous permet de diminuer le niveau d'anxiété, de faire face à des situations difficiles dans nous laisser déborder et sans éprouver un besoin compulsif de manger ●

POUR EN SAVOIR PLUS

- <http://www.lemondeduyoga.org/>



ART

Mozart L'Opéra Rock

Après Le Roi Soleil et Les 10 Commandements, voici Mozart l'opéra rock, la nouvelle production musicale de Dove Attia et d'Albert Cohen. Wolfgang Amadeus Mozart, première rock star de l'Histoire ? Derrière le personnage public controversé et admiré, insolent et rebelle, se cache un homme complexe et paradoxal, blessé par l'incompréhension des autres, sa relation problématique avec son père et ses déceptions amoureuses.



du 09 novembre
au 17 décembre

Palais des sports Paris
1 pl. de la Porte-de-Versailles. Paris 15