



Document
salle d'attente

Les Dents La Vie

Association Loi 1901

Sommaire

SANTÉ

Anorexie mentale, l'épée de Damoclès (p.1 et 2)
Migraines : peut-on les soigner ? (p.4)

LE COIN DENTAIRE

Brossage minutieux (p.3)

ART

Metropolitan Opera de NY en direct à Paris (p.4)

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

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

Anorexie mentale, l'épée de Damoclès

Chères amies, chers amis,

Enfin, le printemps est arrivé. Et cette année, le soleil est au rendez-vous. C'est le moment de sortir se balader, de redécouvrir les coins verts et de prendre de grands bols d'air frais.

Le printemps est propice à la bonne humeur et c'est aussi une saison où l'on peut reprendre des forces sur le plan moral. Malheureusement, cette année les événements internationaux se font ressentir jusque dans nos foyers, au quotidien, et menacent d'affecter notre avenir. Ces derniers mois ont été marqués par le choc, l'inquiétude, la sensation de perte de certains repères...

Le printemps vient donc à point, symbolisant la renaissance, l'espoir, la voie ouverte à de nouvelles perspectives plus joyeuses et positives. C'est le moment d'être créatifs, d'envisager toutes les possibilités pour notre avenir et de croire à notre capacité à rebondir, à relever tous les défis. Le « grand nettoyage de printemps », par exemple !

On peut aussi prendre de bonnes résolutions comme celle de faire peau neuve, de s'occuper de soi, de sa santé en générale et en particulier de ses dents, si importantes et que l'on oublie parfois...

Nous vous souhaitons donc force, courage, espoir, créativité, enthousiasme et... une bonne lecture !

Quand le désir de se maîtriser fait perdre le contrôle

Notre société accorde une importance démesurée à l'apparence physique et les « vilains petits canards » souffrent souvent d'une forme de discrimination. Les pressions familiales, médiatiques et sociales s'exerçant sur les adolescents, notamment les jeunes filles, sont démesurées et lourdes à porter pendant cette période de la vie marquée par la fragilité et la recherche de son identité. Dans un monde qui glorifie les actrices et les mannequins rachitiques et où la mode est conçue pour les tailles 36, comment ne pas tomber dans le piège de l'anorexie mentale ?



UNE MALADIE PSYCHIQUE

Il ne faut pas confondre « l'anorexie », qui est une maladie clinique, et « l'anorexie mentale », qui est un trouble du comportement alimentaire. L'anorexie est la conséquence d'une affection physique, comme par exemple un cancer, qui entraîne une perte d'appétit. Une fois la maladie en cause traitée et l'équilibre retrouvé, l'appétit revient naturellement. L'anorexie mentale, quant à elle, est un trouble psychique consistant en la privation volontaire d'aliments entraînant une perte de poids excessive. La personne atteinte combat la faim pour maîtriser son poids au détriment de sa santé.

(absence de règles) pendant plusieurs cycles consécutifs.

Les malades prétendent souvent manquer d'appétit et souffrir de nausées tout en étant hyperactives sur le plan physique ou intellectuel, ce qui est contradictoire. Les jeunes filles n'ont pas conscience que leur état est pathologique. Elles se replient sur elles-mêmes et leurs relations sociales, affectives et sexuelles en pâtissent. Elles sont obsédées par la perte de poids, leur idéal esthétique étant la maigreur. Leur perception de leur propre corps est altérée, et elles se trouvent grosses malgré une insuffisance pondérale. Malheureusement, la maladie passe la plupart du temps inaperçue dans sa phase initiale. Elle devient visible lorsque la perte de poids est avancée. Elle peut être très importante, allant parfois jusqu'à 30 % de la masse corporelle initiale. Dans tous les cas, l'avis d'un professionnel de santé est essentiel pour établir un diagnostic.

DIAGNOSTIC

L'anorexie mentale touche surtout les jeunes filles âgées de 14 à 25 ans. Elle se caractérise par trois symptômes principaux : un refus massif de s'alimenter, une perte de poids excessive doublée d'une peur démesurée de prendre du poids et une aménorrhée

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





CAUSES

Il est difficile de préciser les causes exactes de cette maladie. Plusieurs types de facteurs peuvent être déterminants. Certains soupçonnent l'existence d'une prédisposition génétique à ce type d'affection, mais les études épidémiologiques ont montré que la maladie est absente dans certaines régions du monde alors qu'elle sévit fortement dans d'autres. Des facteurs socioculturels semblent donc être en cause. Les jeunes filles « à risque » sont les adolescentes, d'un niveau intellectuel relativement élevé, dont les relations familiales, notamment la relation avec la mère, sont quelque peu difficiles et qui subissent une pression sociale concernant leur apparence. Cependant il faut rester prudent quant à la « faute » souvent imputée à la famille car aucune étude n'a permis à ce jour de démontrer la relation entre un dysfonctionnement familial précis et la maladie. Chaque cas est particulier, complexe, et exige une attention particulière.

COMPLICATIONS

Ce qu'il faut bien comprendre c'est que l'anorexie mentale ne relève pas d'un simple caprice d'adolescente. Il s'agit d'une véritable maladie dont les

conséquences peuvent être gravissimes. La perte de poids n'en est qu'un aspect visible. La privation massive d'aliments provoque rapidement une dénutrition. Le corps manque d'éléments essentiels à son équilibre tels que les vitamines et les minéraux. Sur le plan physique, les dommages sont multiples : perte musculaire, décalcification, ostéoporose, malaises, insomnie, chute des cheveux... Dans les cas les plus extrêmes, les jeunes filles peuvent souffrir d'importantes hypoglycémies et tomber dans le coma, voire subir un arrêt cardiaque entraînant la mort. On observe 5 % de mortalité par dénutrition, sur 10 ans de maladie.

TRAITEMENT

On ne guérit pas de l'anorexie mentale du jour au lendemain. Il n'existe pas de pilule miracle. Une véritable équipe doit se constituer pour accompagner la patiente sur le long terme : un médecin généraliste, un nutritionniste, un psychologue et, surtout, la famille. L'anorexie mentale est une maladie qui concerne tous les aspects de la vie d'une personne : sa personnalité, sa famille, son histoire, son entourage social. Chaque cas exige donc qu'on s'y intéresse minutieusement et avec beaucoup de patience et de compréhension.

On ne guérit pas de l'anorexie en quelques jours, ni quelques semaines, ni même quelques mois. Le processus dure souvent des années. Une véritable rééducation doit être opérée tant sur le plan affectif que sur celui du comportement alimentaire.

LES RISQUES DE LA MODERNITÉ

La prolifération des « blogs » sur Internet a vu la naissance d'un type de mouvement inquiétant : les « pro-ana » (abréviation de pro-anorexie). Ce mouvement prétend militer contre l'idée que l'anorexie est une maladie, et glorifie les personnalités rachitiques. Les jeunes filles échangent des « trucs » pour maigrir plus vite et couper la faim, des méthodes pour la plupart dangereuses... Il est inquiétant de constater le succès d'idées de ce type et de voir que certaines personnalités connues affichent leur adhésion à ce mouvement, ou que le monde de la mode se soit adapté en créant la « taille 0 »...

Pourtant, des incidents dramatiques ont eu lieu il y a quelques années qui ont été médiatisés. Ainsi, par exemple, une célèbre top-modèle brésilienne est décédée des suites de son état d'anorexie avancé. Ses proches ont témoigné, accusant les pressions subies dans le milieu de la mode. Des mesures ont été prises en 2006 pour interdire aux mannequins trop maigres de défiler. L'Organisation mondiale de la Santé considère en sous poids les personnes dont l'indice de masse corporelle (qui se calcule en divisant le poids en kilo d'une personne par le carré de sa taille en mètres) est inférieur à 18. Pour atteindre cet indice, un mannequin mesurant 1,75 m devrait peser 57 kilos, alors que le poids moyen d'un mannequin de cette taille est de 52 kilos.

Mais finalement, tout semble comme avant dans ce milieu et les mannequins sont de plus en plus jeunes et minces.

L'anorexie masculine



Peu connue, l'anorexie masculine est pourtant bien réelle. Environ 10 % des anorexiques sont des hommes. Cependant, il leur est souvent difficile d'admettre qu'ils souffrent d'une maladie réputée féminine de peur de ne pas être pris au sérieux ou d'être catalogués comme homosexuels.

Bien que la maladie se traduise de la même façon chez les hommes que chez les femmes, elle diffère de par ses « objectifs ». Alors que les femmes tombent dans le cercle infernal au départ dans le but de perdre du poids, les hommes, eux, cherchent plutôt à sculpter leur corps en faisant ressortir leurs muscles. Pour cela, ils ne se contentent pas d'arrêter de manger : ils ont souvent recours à des diurétiques, de la créatine, des protéines, des stéroïdes... combinés à une hyperactivité physique.

Chez les hommes, on peut également distinguer l'anorexie athlétique. Dans un certain nombre de disciplines s'y prêtant, elle constitue un risque bien réel : l'équitation, le ski, les sports de combat et le body building, par exemple. Elle est due dans ces cas soit à la poursuite d'un objectif de poids, soit à une volonté de perfectionnement de l'apparence physique.

L'anorexie masculine présente des risques particuliers. Les hommes atteints de troubles du comportement alimentaire souffrent plus souvent que les femmes d'addictions combinées (alcool et/ou drogues). De plus, ils sont dépourvus d'un système d'alerte important dont les femmes bénéficient : l'aménorrhée. Les femmes anorexiques prennent souvent conscience de l'aspect pathologique de leur état une fois privées de leurs règles, car elles ne se sentent plus femmes. Elles calment alors le jeu.

anthogyr



DENTAL CARE BY NATURE

POUR EN SAVOIR PLUS

- http://www.caducee.net/Dossier_Specialises/psychologie/anorexie.asp#



LE COIN DENTAIRE



Brossage minutieux, patrimoine dentaire heureux

Les techniques de brossage recommandées par les dentistes

De nombreuses personnes considèrent le brossage des dents comme une corvée. Résultat, le nettoyage des dents est insuffisant, de la plaque se dépose et des bactéries se logent dans la bouche et sur les dents. Dans de telles conditions, de nombreux problèmes peuvent rapidement se manifester : caries, infections, affections parodontales... et requérir des soins dentaires pénibles et onéreux. Quelques conseils des dentistes pour prendre soin efficacement et simplement de son hygiène buccale.

3 BROSSAGES QUOTIDIENS

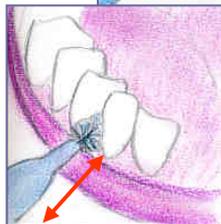
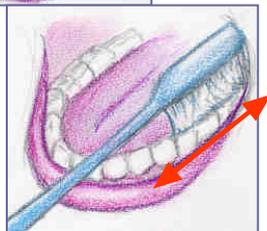
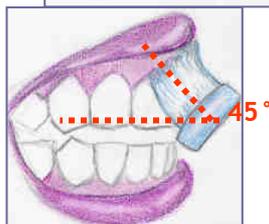
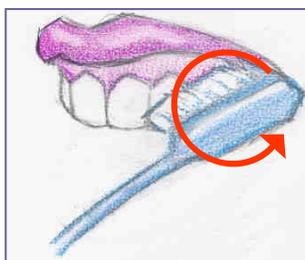
Les dentistes recommandent de se brosser les dents après chaque repas. Si ce n'est pas possible, il est conseillé de se brosser au moins le matin et le soir. On peut mâcher un chewing-gum sans sucre au fluor après le repas de midi. Surtout, ne rien manger ou boire après le brossage du soir.

UNE BROSSE À POIL MOU (SOUPLE)

Un brossage à l'aide d'une brosse à poil mou permet l'élimination efficace des débris alimentaires et de la plaque, sans abîmer l'émail ni blesser les gencives. Une brosse à petite tête est par ailleurs plus performante pour nettoyer les recoins difficiles d'accès.

INCLINAISON À 45 °

Pour le brossage des faces externes et internes des dents, la brosse doit être inclinée à 45° sur la jonction entre la gencive et la dent.



MOUVEMENT DE LA BROSSE

- Sur la face supérieure des dents, effectuer un va et vient d'avant en arrière.
- Pour les facettes intérieures et extérieures, toujours partir de la gencive pour aller vers le bout de la dent. Cela permet de bien éliminer les débris et bactéries et évite de les pousser sous la gencive. Le mouvement horizontal est à proscrire car il peut avoir un effet abrasif sur l'émail et sur la gencive.
- Le brossage doit être dynamique.

NE PAS OUBLIER LA LANGUE ET LES GENCVES

Les bactéries se déposent également sur la langue et les gencives. Il est donc utile de les brosser doucement. Cela améliore l'hygiène de la bouche et contribue à rafraîchir l'halène.

BROSSETTES INTERDENTAIRES

Les espaces interdentaires ne doivent pas être négligés. Des brossettes spéciales permettent d'y accéder lorsque la gencive qui y était s'est retirée.

DENTIFRICE AU FLUOR

Le dentifrice doit être fluoré pour vous protéger des caries. Attention à bien choisir le type de dentifrice qui vous convient car à chaque âge correspond un dosage en fluor spécifique.

EN CAS DE DOUTE...

Si vous voulez vérifier l'efficacité de votre brossage, vous pouvez vous procurer en pharmacie des révélateurs de plaque dentaire qui permettent de visualiser les zones mal nettoyées.

DÉTARTRAGE EN PROFONDEUR

Pour compléter l'entretien quotidien de vos dents, il est bon de réaliser un détartrage annuel chez votre dentiste. En effet, il sera en mesure d'éliminer en profondeur le tartre qui se sera malgré tout déposé dans les recoins difficiles à atteindre.



Geistlich
Biomaterials





Migraines : peut-on les soigner ?

Tour d'horizon des moyens de combattre cette maladie handicapante



CE QUE L'ON SAIT

La migraine est une maladie encore mal connue. Il s'agit d'un trouble du système nerveux central survenant dans une région du cerveau. Des informations d'origine inconnue arrivant au niveau des vaisseaux périphériques du cerveau et provoquent une vasodilatation (dilatation des vaisseaux sanguins). Le flux sanguin est alors augmenté et survient une sorte d'inflammation qui suscite de vives douleurs. La douleur irradie sur un côté de la tête, pas toujours le même d'une crise à l'autre et peut également affecter le front, les yeux...

LES CRISES MIGRAINEUSES

Les crises migraineuses sont les épisodes de douleur intense tant redoutés par les malades. Leur fréquence varie d'un individu à l'autre, de même que leur durée, leurs caractéristiques exactes et leurs facteurs déclencheurs.

Les crises migraineuses sont invalidantes en raison de l'intensité de la douleur et du phénomène d'intolérance aux stimuli externes, notamment le bruit et la lumière, qui contraignent le malade à se reposer dans une pièce isolée, tranquille, à l'abri de la lumière.

Les crises durent généralement quelques heures. Elles sont précédées dans certains cas d'un aura sensoriel, sorte d'hallucination visuelle ou auditive dans la plupart des cas.

On ignore comment ce processus est initié et comment il prend fin. Les praticiens s'accordent néanmoins sur le fait que de nombreux facteurs internes et externes peuvent jouer le rôle de déclencheurs ou aggraver les crises migraineuses chez un malade.

De nombreuses personnes pensent que la migraine est un simple mal de tête, particulièrement intense. Or, il s'agit d'une véritable maladie encore mal connue et peu soignée qui affecte pratiquement 20 % de la population. Des traitements efficaces existent-ils ? Sont-ils accessibles ? Dans quelle mesure sont-ils prescrits ?

LES FACTEURS DÉCLENCHEURS

Les personnes migraineuses apprennent rapidement à identifier les signes précurseurs d'une crise. Ceux qui souffrent de migraines avec aura, par exemple, savent que celui-ci précède de peu les crises.

Chaque migraineux est sensible à des facteurs particuliers. Ils peuvent être alimentaires (les œufs, le chocolat, l'alcool...), liés au stress, hormonaux (les règles)... Il est important de savoir les identifier et d'apprendre à les maîtriser dans un but préventif.

LA PRÉVENTION

Bien que les crises ne soient pas toujours prévisibles, il est possible d'en éviter certaines en veillant à adapter son hygiène de vie à ses sensibilités personnelles.

Des traitements médicamenteux de fond existent également. Des études ont montré qu'ils pouvaient aider à diminuer la fréquence, l'intensité et la durée des crises migraineuses, améliorant ainsi le quotidien des malades de façon significative. Ils sont cependant contraignants dans la mesure où ils doivent être suivis sur de longs mois, voire des années, pour être efficaces. En France, des études ont montré que, malgré l'existence de ces traitements et leur disponibilité, relativement peu de malades les suivent, ce qui semble indiquer que la majorité des migraineux ne consultent pas, ou peu, pour cette maladie.

TRAITEMENT PONCTUEL DES CRISES

Les migraineux ont tendance à se soigner ponctuellement, au moment des crises. Cela pose non seulement le problème de la prévention et du suivi global de l'affection, mais également celui de la sur-médication. Il est en effet fréquent que les malades abusent de leur traitement pendant les crises. Cette attitude peut s'avérer contreproductive car elle est susceptible de provoquer des céphalées prolongées dues aux traitements.

LES NOUVELLES TECHNOLOGIES

De nouvelles techniques révolutionnaires sont à l'étude. Par exemple, des chercheurs travaillent sur un dispositif à base d'ondes électromagnétiques capable, selon eux, de stopper la cascade d'événements électrochimiques qui aboutissent aux migraines...

POUR EN SAVOIR PLUS

- <http://www.doctissimo.fr/html/dossiers/migraine.htm>



ART

Le Metropolitan Opera de NY en Direct à Paris

Il est encore possible de profiter de deux opéras de la saison 2009 du Metropolitan Opera de New York grâce aux retransmissions du MET HD LIVE sur grand écran et en haute définition, dans une vingtaine de salles de cinéma à Paris :

Samedi 21 mars 2009 - 18h00
Bellini, La Sonnambula, avec
Natalie Dessay et Juan Diego Flórez

Samedi 9 mai 2009 - 18h30
Rossini, La Cenerentola, avec
Elina Garanca

Liste des salles et informations :

<http://www.cielectcran.com/evnement-exceptionnel.html?fiche=1>