

Document  
salle d'attente

# Les Dents La Vie

Association Loi 1901

## Sommaire

### ● SANTÉ

Le sommeil des petits enfants? (p.1 et 2)  
La vaccination aujourd'hui (p.4)

### ● LE COIN DENTAIRE

Le blanchiment des dents (p. 3)

### ● ART

35 kg pour grandir (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



## Le sommeil des petits enfants

Chères amies, chers amis,

Voici bientôt arrivée la fin de l'année et les fêtes en famille. C'est l'époque des retrouvailles et des échanges. L'époque à laquelle on reprend contact avec des personnes que l'on apprécie mais avec qui l'on communique parfois bien peu.

Nous sommes censés vivre à l'ère de la communication par excellence : télévision, téléphones portables, e-mails, chats, visioconférences... Une variété croissante d'outils offrant de plus en plus d'options nous promettent la création d'un monde connecté, l'ouverture de voies multiples de communication.

Et pourtant, bon nombre d'entre nous ne connaissent pas leurs voisins ou ne prennent plus le temps de rendre visite à leur vieille tante. Les jeunes générations passent des heures devant toutes sortes d'écrans et cessent pour certains d'apprécier le contact humain.

Alors, il serait bon de se demander finalement ce que nous entendons aujourd'hui par « communiquer ».

Les fêtes de fin d'année, empreintes d'émotions fortes et de désirs de retrouvailles et de chaleur humaine semblent constituer une occasion parfaite pour se poser ce type de questions.

Bonnes fêtes et bonne lecture !

### Comment aider son enfant à mieux dormir

*De nombreux parents se plaignent du sommeil entrecoupé ou insuffisant de leurs enfants, un problème pouvant nuire au bien-être de l'ensemble des membres de la famille. Quelles sont les origines des troubles du sommeil et comment y remédier ? Quels conseils peut-on donner aux parents confrontés à ce type de situations, si difficiles à gérer ?*



Image: David Castillo Dominici / FreeDigitalPhotos.net

#### LES CYCLES DU SOMMEIL CHEZ LES NOUVEAUX NÉS

Dans les premiers jours de sa vie, le nouveau-né dort généralement par tranches de 3 ou 4 heures, sans suivre de rythme précis. Puis, assez rapidement, il devient sensible à l'alternance jour-nuit et dort plus longtemps la nuit que le jour. Il est donc très bénéfique de le promener régulièrement en début d'après-midi, afin qu'il profite de la lumière du jour, car cela l'aidera ensuite à s'endormir plus facilement le soir.

Entre l'âge de 4 et 6 mois, le nourrisson commence à « faire ses nuits ». Cela signifie qu'entre minuit et cinq heures du matin, au moins, il ne se réveille pas et ne réclame pas à manger. Il est néanmoins important de ne pas confondre éveil et agitation. Il arrive en effet que les bébés passent par de courtes périodes de pleurs ou de plaintes pendant la nuit, avant de se rendormir tout seuls. Cela fait partie de leur rythme de sommeil, et il ne faut pas intervenir.

#### LES BESOINS DE SOMMEIL

Les enfants en bas âge ont besoin de beaucoup de sommeil. Pendant la nuit, ils reprennent des forces, grandissent, assimilent les événements de la journée et organisent mentalement les choses qu'ils ont apprises. Il est également important que les enfants respectent l'alternance naturelle entre le jour et la nuit.

La quantité exacte de sommeil que nécessite chaque enfant est variable et se situe autour d'une dizaine d'heures. Il est aisé de détecter un manque de repos chez les enfants qui deviennent alors irritables, agités et colériques.

L'installation d'une routine régulière facilite le coucher et s'obtient aisément chez les enfants que l'on réveille toujours à la même heure le matin.

#### TROUBLES DU SOMMEIL

Avant l'âge de 6 mois, il est difficile de parler de troubles du



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



sommeil, à moins que le bébé ne dorme jamais plus de 15 min d'affilée, ou qu'il ne parvienne pas à enchaîner plusieurs cycles et que le phénomène se réitère toutes les nuits.

Les troubles les plus courants chez les petits enfants se manifestent par des difficultés d'endormissement et des réveils répétés. Leur origine est souvent liée aux relations parents-enfants, notamment sur le plan émotionnel et de l'éducation. Par exemple, les parents ayant peur de la mort de leur enfant accourent à la moindre plainte, ne laissant pas le temps au bébé de se rendormir seul. Certains enfants peuvent être confrontés à des manques affectifs, à des sentiments de jalousie en raison de l'arrivée d'un petit frère/sœur ou encore à l'incapacité à se retrouver seuls pendant la nuit.

## CAUCHEMARS ET TERREURS NOCTURNES

Cauchemars et terreurs nocturnes ne sont pas synonymes. Il est normal que les enfants fassent des cauchemars qui expriment les épreuves traversées pendant la journée (peurs, frustrations, épisodes difficiles à comprendre...) et qui sont directement liés à leur développement psychologique. L'enfant se réveille, se souvient de son rêve, peut le raconter et a besoin d'être consolé.

Les terreurs nocturnes surviennent bien moins fréquemment. Elles résultent de la difficulté à extérioriser certains senti-



Image: David Castillo Dominici / FreeDigitalPhotos.net

ments (agressivité, introversion, jalousie...). L'enfant est alors agité, mais endormi. Il est inutile de le réveiller, car il ne garde aucun souvenir de cet événement et, par conséquent, n'a pas besoin de consolation. Étant donné qu'une perturbation psychologique est à la source du phénomène, il ne faut pas hésiter à consulter un psychologue s'il se répète trop souvent.

## ÊTRE À L'ÉCOUTE DE SON ENFANT

Il est fondamental que les parents confrontés à certains soucis du sommeil apprennent à être à l'écoute de leurs enfants. Ainsi, ils doivent pouvoir détecter les signes d'endormissement de leurs petits (bâillements, forte agitation, frottement des yeux...) et veiller à ce que leur besoin naturel de repos soit satisfait aux moments adéquats.

Lors d'épisodes de réveil nocturne, il est primordial que les parents sachent



Image: nuchylee / FreeDigitalPhotos.net

distinguer les pleurs liés à un éveil passager et ne nécessitant aucune intervention de leur part, et ceux indiquant un réel besoin de consolation ou d'alimentation, par exemple, pour éviter toute perturbation inutile leur cycle.

## PRÉPARER LE COUCHER

Le coucher est un moment délicat et fondamental qu'il faut respecter afin d'améliorer la qualité du sommeil de l'enfant. Le rituel du coucher est bénéfique, car il installe une routine appréciée des enfants, procure du plaisir (baiser du soir, lecture d'histoires, instant chaleureux et doux...) et apaise l'enfant. La télévision est à bannir au profit du contact humain.

Idéalement, des jeux calmes et une ambiance tranquille précéderont ce rituel pour détendre l'enfant et le rassurer, en lui créant des repères fiables et constants, qui ponctuent les différentes étapes de la journée.

## UN ENVIRONNEMENT ADÉQUAT

La chambre des enfants doit devenir un lieu de bien-être et de sécurité. Il est important d'habituer les enfants à jouer seuls, ne serait-ce que quelques minutes, à différents moments de la journée. Cela leur permettra de mieux accepter la séparation du soir et de ne pas craindre de se retrouver seuls.

Il ne faut surtout pas que le coucher soit vécu comme une punition. Au contraire, il est censé constituer une étape naturelle et agréable de la journée, vers laquelle on accompagne l'enfant.

Pour qu'il se sente véritablement à l'aise et rassuré, on peut lui créer un coin à lui, avec des peluches, des photos ou autres dessins qui lui plaisent et l'entourent lorsqu'il se trouve dans son lit. Pour les bébés, il faut cependant veiller à ne pas couvrir le lit d'éléments susceptibles de l'étouffer.

## CE QU'IL FAUT ÉVITER, SELON LES EXPERTS

**1. Associer le coucher avec une punition.** Le sommeil doit être perçu comme une étape normale, positive et plaisante.

**2. Bercer systématiquement les bébés jusqu'à ce qu'ils s'endorment.** Ils doivent en effet apprendre à se consoler seuls par moments, lorsqu'ils se réveillent la nuit, et pas uniquement dans les bras de leurs parents.

**3. Laisser le bébé dormir avec sa tétine.** Dans les premiers temps, il ne sait pas la remettre tout seul dans la bouche lorsqu'il la perd et réclame donc souvent qu'on lui vienne en aide. Une fois endormi, mieux vaut donc la lui retirer.

**4. Endormir les bébés au biberon** est déconseillé car ils associent le sommeil et l'alimentation et, de plus, le lait déposé sur les dents pendant la nuit favorise la formation de caries.

**5. Laisser une lumière allumée** peut inciter certains enfants à rester en activité et à jouer. Avant 18 mois, les nourrissons n'ont pas peur du noir.

**6. Coucher le bébé dans le lit de ses parents** peut être bénéfique les premières semaines, quoique des risques réels d'étouffement accidentel existent. Mais la mère doit parvenir à se séparer de son enfant, passés les 3 ou 4 premiers mois, et redonner à son couple un espace privilégié et intime où l'enfant n'a pas sa place.

## POUR EN SAVOIR PLUS

- [www.sommeilsante.asso.fr](http://www.sommeilsante.asso.fr)
- <http://sommeil.univ-lyon1.fr>

anthogyr



## LE COIN DENTAIRE



# Le blanchiment des dents

### Avantages, techniques et étapes



Image: photostock / FreeDigitalPhotos.net

#### UNE TECHNIQUE PARMIS D'AUTRES

Il existe différentes façons de blanchir les dents. La plus courante et simple est l'aéropolissage, un nettoyage intensif de la surface des dents par un jet constitué d'eau, de bicarbonate de soude et d'air sous haute pression, un peu comme un nettoyage au karcher. Il permet d'éliminer les tâches de café, thé ou tabac, par exemple, et requiert un détartrage préalable. Dans de nombreux cas, cela suffit à redonner un bel éclat à la dentition.

Lorsque les dents sont très abîmées ou colorées, il est possible d'obtenir un superbe effet en à peine deux ou trois séances, grâce aux facettes en céramique. La surface des dents est préalablement préparée, puis on prend l'empreinte de la dentition pour la réalisation de facettes en céramique sur mesure. Celles-ci sont enfin collées sur les dents et offrent non seulement un effet magnifique, mais également une excellente résistance.

Le blanchiment est donc la solution « intermédiaire ».

#### LA CONSULTATION PRÉLIMINAIRE EST ESSENTIELLE

Il est primordial que le patient bénéficie d'un bilan bucco-dentaire préalable à toute intervention. En effet, le dentiste doit déterminer s'il existe des contre-indications particulières dans chaque cas, comme la présence de dents cariées, d'obturations non étanches ou d'inflammations gingivales. Ensuite, il discutera avec son patient de la nécessité d'un éclaircissement des dents, et lui proposera la ou les techniques les plus adaptées à son cas. Quoi qu'il en soit, un détartrage et un polissage des arcades dentaires doivent impérativement être réalisés au préalable.

*De plus en plus de patients souhaitent avoir non seulement des dents en bonne santé, mais aussi un sourire parfait, harmonieux et radieux. Pour cela, de nombreuses techniques innovantes et performantes sont à leur disposition. Ainsi, le blanchiment dentaire permet d'éclaircir intérieurement les dents pour leur donner un aspect plus jeune, sain et éclatant.*

#### LES DIFFÉRENTES TECHNIQUES DE BLANCHIMENT

##### • Au cabinet

1 ou 2 séances de 30 à 60 min

Les gencives sont tout d'abord protégées, puis on applique un gel blanchissant sur l'émail des dents, que l'on active par une lampe UV.



##### • À la maison

30 à 60 min pendant environ 15 jours.

Le dentiste réalise des gouttières en plastique parfaitement ajustées à la dentition du patient. Celui-ci emporte chez lui ces gouttières et des seringues de gel blanchissant. Il lui suffira d'appliquer le gel actif à l'intérieur des gouttières et de les insérer en bouche pendant 30 à 60 minutes par jour. L'effet est visible dès la deuxième application. L'avantage est que le patient peut redonner lui-même un « coup d'éclat » à ses dents quelques mois plus tard, après un détartrage.



##### Remarque

De nombreux dentistes proposent de réaliser une ou deux séances au cabinet,

suivies d'un traitement ambulatoire à la maison. Cette combinaison offre des résultats remarquables.

Mieux vaut éviter les produits blanchissants vendus en grande surface. Souvent abrasifs, ils abîment l'émail, et l'effet obtenu est rarement homogène. Il est préférable de bénéficier d'un suivi professionnel.

##### • Cas particuliers

Les dents dévitalisées peuvent noircir après un certain temps. Dans ce cas, on applique une technique spécifique. Un gel blanchissant est placé à l'intérieur de la dent et on le laisse agir pendant quelques jours à quelques semaines. Une fois que la teinte obtenue est satisfaisante, le produit est retiré et la dent est rebouchée définitivement.

#### APRÈS LE BLANCHIMENT

Une sensibilité passagère des dents peut parfois apparaître après un blanchiment. Elle ne dure que quelque 48 heures et un dentifrice fluoré suffit généralement à l'atténuer.

Le blanchiment des dents augmente les risques de coloration dans les semaines suivant le traitement. Il est donc fortement déconseillé d'ingérer des boissons, des aliments ou autres substances colorantes jusqu'à ce que l'émail retrouve sa résistance habituelle. Mieux vaut donc éviter, entre autres : tabac, thé, café, vin rouge, betteraves, épices...



**Geistlich**  
Biomaterials



## La vaccination anti-Hépatite B aujourd'hui

Est-elle toujours essentielle ? Epidémie, pandémie, réalité ou escroquerie ?

*La loi du silence règne en matière de vaccination, alors que 4 vaccins seulement sont obligatoires en France, une dizaine d'autres sont présents dans le guide des vaccinations de la Direction Générale de Santé et dans les carnets de santé que tous les enfants français doivent posséder. Mais qui informe des risques d'effets secondaires des vaccins et de la réelle efficacité de ceux-ci ?*

Les médecins, toutes spécialités confondues, généralistes, pédiatres, suivent la locomotive sans trop se poser de questions. Pourtant, de multiples associations militent dans la difficulté pour informer les patients, trop patients, des nombreux dangers et accidents qui demeurent.

### LES VACCINATIONS OBLIGATOIRES

Les vaccins contre la diphtérie, le tétanos, la poliomyélite et la tuberculose (BCG) sont obligatoires. Au lieu de figurer en première place dans le carnet de santé des enfants, cette donnée essentielle est en bas de page et noyée dans un flux d'informations. Il est clairement indiqué que l'immunisation contre l'hépatite B est recommandée pour tous les enfants avant 13 ans en privilégiant l'inoculation du nourrisson.

### L'HÉPATITE B AIGÛE

L'hépatite B est une maladie provoquée par le virus HBV. Elle se caractérise par une « jaunisse » (ictère) précédée de fièvre, douleurs articulaires et quelquefois d'éruption cutanée. Cette « jaunisse » peut durer 2 à 3 semaines et entraîne habituellement une perte importante de poids et une grande fatigue. Dans certains cas très rares, l'hépatite B peut être suivie d'une hépatite fulminante souvent mortelle. Mais dans la vaste majorité des cas, l'hépatite B se guérit sans problème.

Certaines hépatites peuvent évoluer vers une cirrhose ou un cancer du foie, au bout de 30 ou 40 ans. Il n'existe pas de traitement classique de l'hépatite B. Du repos et une activité réduite sont prescrits, accompagnés d'un régime alimentaire adapté.

Le virus HBV se transmet lors de rapports sexuels ou par le sang. Aujourd'hui, la transmission sexuelle est la première source d'infection

(environ 30% des cas). La contamination par voie sanguine entre toxicomanes représente 15% des cas (on parle d'hépatite à la seringue).

Les groupes de population les plus en danger sont les hémophiles, les poly-transfusés, les dialysés chroniques et également le personnel de santé manipulant du sang ou travaillant dans des services exposés, les personnes ayant des partenaires sexuels multiples ou vivant au contact d'un sujet infecté par le VIH ou encore voyageant dans des pays ou régions à forte endémie.

### UN VACCIN NÉCESSAIRE ?

Compte tenu de tous ces éléments, comment comprendre que le vaccin est recommandé par les pouvoirs publics et la quasi-totalité des pédiatres pour tous les enfants et surtout les nourrissons ?

Le virus est présent dans la salive, mais la transmission par la salive n'a jamais été prouvée. Concernant les enfants et bébés ne vivant pas dans des milieux à risques, la vaccination paraît totalement inadéquate. Certains pédiatres interrogés ont évoqué les bisous goulus des enfants dans les cours de récréation !

De plus, les vaccins contre l'hépatite B contiennent certains constituants, en particulier de l'hydroxyde d'aluminium et du mercurothiolate sodique, susceptibles d'entraîner des effets indésirables. Certaines associations considèrent qu'il s'agit d'un vaccin extrêmement dangereux, responsable d'une multitude de cas de sclérose en plaques, de troubles neurologiques visuels et auditifs, ainsi que de nombreuses maladies auto-immunes.

### EN CONCLUSION

le vaccin paraît recommandé uniquement pour les groupes à risque en tenant compte d'un certain nombre de précautions pour les personnes présen-

tant des antécédents familiaux ou personnels de maladies auto-immunes ou d'atteintes démyélinisantes. Les vaccins ont certes leur importance et leur raison d'être, mais la voie du silence est encore trop présente et il serait grand temps qu'une information équitable soit diffusée et proposée à tous, y compris au corps médical.

### POUR EN SAVOIR PLUS

• <http://www.sante-sports.gouv.fr/>



## ART

### 35 kilos d'espoir

Spectacle  
pour  
ENFANTS

Grégoire déteste l'école à tel point qu'en sixième, il a déjà redoublé deux fois. Le seul endroit qu'il aime, c'est l'atelier de son grand-père, Léon, avec qui il passe des heures à bricoler. Quand le garçon est renvoyé du collège, Léon est furieux. Il est temps que Grégoire accepte de grandir.

Auteur :  
Anna Gavalda  
Metteur en scène :  
Alix Crambert  
Avec :  
Carl Hallak

Essaïon Paris  
6, rue Pierre-au-Lard  
75004 Paris. Tél : 01 42 78 46 42  
Métro : Rambuteau.  
Site : [www.essaion-theatre.com](http://www.essaion-theatre.com)

Du 19/09/09 au 20/02/10  
Le samedi à 18 h

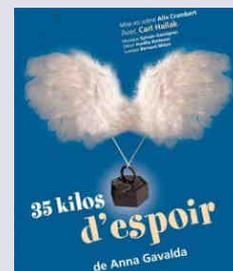


Image: Sura Nualpradid / FreeDigitalPhotos.net