

Sommaire

● SANTÉ

7 idées reçues sur l'allaitement (p.1)
L'oreille, un martyr (p.4)

● LE COIN DENTAIRE

Gingivites pendant la grossesse (p.3)

● ART

Bharati, il était une fois l'Inde (p.4)

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.

CHÈRE
CONSŒUR,
CHER
CONFRÈRE,
VOTRE
PHOTO
ICI

Edito



7 idées reçues sur l'allaitement

En fin de compte, la nature fait bien les choses

Chères amies, chers amis,

Une année s'achève, une nouvelle année commence. Certains trouveront cela banal, d'autres y verront une porte qui s'ouvre sur un monde de nouvelles possibilités, d'espoirs.

Vos vœux seront-ils exaucés ? Il est fort probable qu'étant donné le contexte actuel la majorité d'entre nous ait demandé à la providence de bien vouloir apporter un peu d'ordre et de bon sens dans le monde. Espérons que ceux qui ont émis ce souhait aient été bien sages...

Après l'euphorie des fêtes, voici venu le moment d'écrire nos premières lignes sur la page blanche qu'est l'année 2009 et de mettre en œuvre nos classiques bonnes résolutions.

Nous avons, pour notre part, pris la résolution de tout faire pour continuer à vous fournir une newsletter intéressante et enrichissante, vous apportant dans nos articles de santé générale et, depuis peu, dans notre « coin dentaire » des éléments de réponse mais aussi l'envie d'approfondir les sujets abordés.

Pour en savoir plus sur notre association et accéder à tous les numéros de notre newsletter, rendez-vous sur notre site www.lesdentslavie.org

Bonne année et bonne lecture !

Alors que nos voisins nordiques affichent depuis longtemps un goût prononcé pour l'allaitement, ce n'est que depuis peu qu'en France les statistiques montrent une tendance à la hausse. Le manque de temps, une période de congé maternité relativement courte et la publicité en faveur des laits artificiels ont certainement encouragé l'alimentation des bébés au biberon. De plus, à une époque où la grossesse est fortement médicalisée, l'allaitement ne semble plus naturel. Il fait même souvent peur en raison des « histoires » qui circulent et des nombreuses idées reçues négatives ancrées dans l'esprit des mamans. En voici quelques unes parmi les plus courantes.



1- LE LAIT ARTIFICIEL EST AUSSI BON QUE LE LAIT MATERNEL

Non, cela est faux. Le lait maternel est naturellement adapté aux besoins spécifiques de chaque bébé. Parfaitement équilibré, il réduit les risques de régurgitation et autres soucis digestifs et permet une prise de poids raisonnable. Il apporte non seulement des nutriments mais aussi des anticorps qui protègent efficacement et durablement le nourrisson contre de nombreuses maladies. De plus, il s'adapte aux différentes étapes de la vie en changeant de composition à mesure que le bébé grandit. Enfin, pendant chaque tétée, le bébé absorbe différents types de lait : d'abord riche en vitamines et en eau, il devient plus gras et nourrissant après quelques minutes de succion. De nombreuses études ont montré que les bébés prématurés nourris au lait maternel, enrichi si besoin est pour favoriser la prise de poids, présentent moins de problèmes digestifs, infectieux et respiratoires.

2- ALLAITER EST CONTRAIGNANT

Certaines mamans trouvent gênant d'allaiter en public. Pour elles, l'allaitement est un obstacle à la vie sociale. D'un autre côté, n'oublions pas les contraintes du biberon : lavage, stérilisation, approvisionnement en lait, préparation et volume des bagages à chaque sortie de la maison... et coût du lait en poudre ! De plus, de nombreuses femmes pensent qu'elles doivent s'astreindre à une hygiène de vie très stricte, ce qui n'est pas forcément nécessaire. Il est certain que la prise de médicaments est délicate en cours d'allaitement et que les médecins mettent lourdement en garde contre le tabac et l'alcool. Ils déconseillent aussi d'ingérer certains aliments par mesure de précaution (coquillages et crustacés, fromages au lait cru...). Cependant, il est inutile de tomber dans l'excès et de se priver de tout. Tant que la maman fait preuve de mesure, d'une certaine prudence et de bon sens, elle peut vivre normalement.

Si vous désirez vous abonner, contactez-nous :

associationlesdentslavie@yahoo.fr

Tél : 01 47 03 00 07



3- CERTAINES FEMMES NE PEUVENT PAS ALLAITER

Les défenseurs de l'allaitement affirment qu'il est très rare qu'une femme ne puisse pas allaiter. On entend cependant assez souvent des mères évoquer la quantité ou la qualité insuffisante de lait maternel ou la forme défavorable de leurs mamelons pour expliquer leur incapacité à allaiter. Il est difficile d'en tirer des conclusions scientifiques, mais ce qui est certain c'est que souvent les mamans renoncent à allaiter par peur, par manque d'information ou parce que la mise au sein du nourrisson n'a pas été effectuée correctement. Parfois, un peu de patience et un bon accompagnement professionnel peuvent permettre de surmonter les obstacles lorsqu'une maman veut absolument allaiter.

4- ALLAITER FATIGUE ET FAIT MAL

Lorsqu'une mère qui allaite semble fatiguée, son entourage s'empresse souvent d'accuser l'allaitement. Or, s'il est vrai que le corps puise dans les ressources de la mère pour fabriquer le lait, il est aussi avéré que l'allaitement permet de mieux dormir, de se détendre et d'éprouver du plaisir. La succion stimule la production d'hormones qui détendent et endorment la maman, ce qui l'« oblige » à faire de petites siestes réparatrices une ou plusieurs fois par jour. Le contact peau contre peau et yeux dans les yeux avec leur bébé, la chaleur, les câlins, le calme sont autant d'éléments favorisant la relaxation et la sensation de plaisir. Les premiers jours d'allaitement peuvent effectivement être douloureux car la peau des mamelons est encore fine. Parfois

le bébé est mal positionné et la succion provoque les fameuses crevasses que toutes les mamans redoutent... Mais une fois passé ce cap et à condition de prendre le temps de corriger la position du bébé, l'allaitement peut devenir un plaisir.

5- ALLAITER DÉFORME LES SEINS

Tout d'abord, la première cause de gonflement des seins est la grossesse. L'allaitement ne vient qu'après. Ensuite, ce sont surtout les changements brusques de volume qui abîment la poitrine. Or le fait d'allaiter et d'effectuer un sevrage progressif permet de bien gérer les fluctuations du volume des seins. Enfin, on peut avancer un argument de poids en faveur de l'allaitement : allaiter pendant plusieurs mois diminue considérablement les risques de cancer du sein.

6- L'ALLAITEMENT FAVORISE/EMPÊCHE LA PERTE DE POIDS

Les deux idées reçues circulent... Il est difficile de trancher. Il semblerait que dans certains cas, les hormones secrétées pendant l'allaitement ne permettent pas à la mère de perdre du poids. Ce qui est certain c'est qu'après l'accouchement, l'allaitement limite les risques d'hémorragie et accélère la réduction du volume de l'utérus en provoquant des contractions. Par la suite, les femmes qui allaitent consomment plus de calories, ce qui est susceptible de les aider à perdre du poids, à condition qu'elles mangent normalement et non pas « pour deux » !

7- UNE FEMME QUI ALLAITE NE PEUT PAS TOMBER ENCEINTE

C'est faux ! Il est vrai que la production de prolactine au cours de l'allaitement tend à ralentir voire à stopper l'ovulation. Il n'en reste pas moins qu'elle peut tout de même avoir lieu. Il existe des modes de contraception spécialement adaptés à la période d'allaitement. Il ne faut pas hésiter à y avoir recours car le corps a besoin de quelques mois au moins pour se remettre d'une grossesse et il est conseillé d'attendre avant d'envisager de retomber enceinte.

7 bienfaits de l'allaitement pour les bébés

- (1) Le lait maternel est parfaitement **équilibré** sur le plan nutritionnel
- (2) C'est un aliment qui respecte l'**appareil digestif** et diminue les risques de reflux et de diarrhées
- (3) Il apporte des **anticorps** efficaces contre les virus et bactéries
- (4) Il **diminue les risques de maladies** infectieuses et respiratoires
- (5) L'allaitement **renforce le lien** avec la maman et contribue au **bien-être** psychologique
- (6) Il améliore la qualité du **sommeil**
- (7) Le lait maternel **diminue les risques d'obésité**

POUR EN SAVOIR PLUS

- www.lilfrance.org



Allaiter un enfant adopté



Aussi surprenant que cela puisse paraître, il est tout à fait possible d'allaiter un bébé adopté. En effet, la sécrétion des hormones responsables de la production de lait n'est pas exclusivement liée à l'activité de l'utérus. La succion suffit à enclencher le processus. La quantité de lait ne sera pas aussi abondante qu'après une grossesse, mais

l'exercice en vaut la peine aussi bien pour l'enfant que pour la maman.

L'allaitement est un moment d'intimité très fort qui permet de nouer un lien avec le nourrisson et d'éprouver physiquement les joies de la maternité. Pour un bébé qui a été habitué à entendre battre le cœur de sa maman pendant la gestation, le fait de se retrouver peau contre peau avec sa maman adoptive l'aide à entrer plus vite en confiance, à se sentir protégé et à créer des liens avec elle. Il s'habitue aux battements de son cœur, à son odeur, à son visage et à ses caresses.

Plus le bébé est jeune et plus les chances de réussir à mettre en place cette forme d'allaitement sont élevées. Il existe également des dispositifs permettant d'alimenter le bébé tout en l'encourageant à téter tant que la maman n'a pas encore eu une montée de lait suffisante. Les « dispositifs d'aide à la lactation » (DAL) consistent en un fin tuyau en silicone fixé sur l'aréole et relié à un flacon de lait suspendu au cou de la maman. Le bébé est en quelque sorte nourri à la paille, évitant ainsi le recours au biberon, et la succion stimule la fabrication de lait maternel.



LE COIN DENTAIRE



Gingivites pendant la grossesse

Quelques éléments de réponse aux inquiétudes des futures mamans

Quelle femme enceinte n'a pas un jour été mise en garde par un proche sur les « risques » de voir sa dentition abîmée pendant sa grossesse ? On entend souvent parler de « déminéralisation » des dents, d'apparition de caries, de douleurs, voire de perte de dents. Si la « déminéralisation » est un mythe, il est certain que les femmes enceintes sont particulièrement enclines à développer des caries du fait, notamment, de leur propension à succomber au grignotage... Mais il existe également des affections telles que les gingivites qui sont liées aux changements hormonaux.

QU'EST-CE QUE LA GINGIVITE ?

La gingivite est une inflammation des gencives. Elle peut se manifester par l'apparition de rougeurs, gonflements, douleurs ou saignements des gencives et par une mauvaise haleine persistante. Elle est souvent la conséquence de l'accumulation de plaque dentaire car celle-ci contient des bactéries qui attaquent les gencives.

L'EFFET DES HORMONES

Au cours de la grossesse, la femme produit de la progestérone en grande quantité. Cette hormone modifie la structure de la gencive et de la salive ce qui a pour effet d'augmenter la sensibilité des gencives aux infections et de favoriser la prolifération des bactéries responsables de ces infections. Cela, combiné au fait que les défenses immunitaires sont affaiblies pendant la grossesse, crée des conditions favorables à l'apparition de gingivites.

DE LA GINGIVITE À LA PARODONTITE

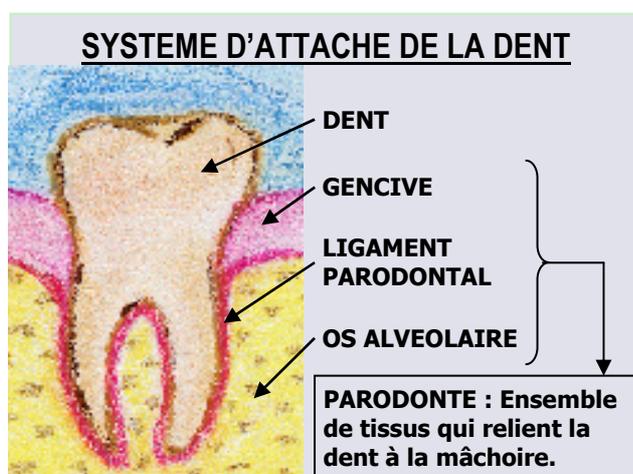
En l'absence de soins appropriés, une gingivite peut s'aggraver et se transformer en parodontite, une affection du parodonte qui peut compromettre la pérennité de la dent. Les gencives atteintes se décolent progressivement des dents, formant une poche où les bactéries prolifèrent et attaquent les tissus de soutien de la dent, découvrant les racines. Une parodontite non soignée peut entraîner la chute des dents concernées.



GINGIVITE



PARODONTITE



QUELLES CONSÉQUENCES POUR LE NOURRISSON ?

Des études ont montré que les maladies parodontales augmentent les risques de naissance prématurée et de prise de poids insuffisante du bébé. Elles ne compromettent cependant pas la qualité des futures dents du nourrisson qui est liée, quant à elle, aux apports de calcium pendant la grossesse..

PRÉVENTION

Il est souhaitable de consulter un dentiste aussi bien pendant sa grossesse qu'après l'accouchement afin de s'assurer que tout va bien et d'être en mesure d'agir rapidement en cas de problème. La prévention passe donc par un suivi professionnel de qualité et bien entendu par une hygiène bucco-dentaire particulièrement stricte.





L'oreille, un martyr !

Les problèmes auditifs chez les jeunes

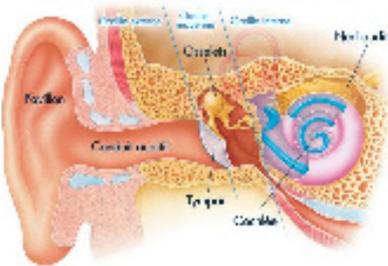
Circulation, sirènes, travaux, machines... Nous sommes quotidiennement exposés à des bruits d'une intensité élevée et qui sont dangereux pour notre santé. Cela est particulièrement vrai pour les jeunes qui ont tendance à monter un peu trop le volume et à fréquenter des lieux très bruyants. Les troubles auditifs sont devenus un problème de santé publique inquiétant de par son ampleur.

STATISTIQUES

On estime que plus de 80 millions d'Européens souffrent de déficiences auditives, soit plus d'un Européen sur dix. En France environ 7 % de la population souffre de déficience auditive. Les principales causes en sont la vieillesse, des infections ou des lésions de l'oreille et l'exposition excessive au bruit. Il est inquiétant de constater que ces troubles sont de plus en plus répandus chez les jeunes dont les loisirs sont particulièrement « bruyants » : concerts, baladeurs, discothèques, jeux électroniques...

LES BRUITS VIOLENTS

Une seule exposition à un bruit très fort suffit pour causer des dommages irréversibles. Les cellules ciliées de l'oreille interne, très délicates, sont responsables de la traduction des vibrations des sons en signaux nerveux. Leur destruction perturbe ce processus. Il existe des réglementations qui limitent le volume sonore dans les lieux publics (105 dB) et celui des baladeurs (100 dB). Cependant, elles ne sont pas assez sévères et/ou ne sont pas respectées. Il est donc essentiel d'utiliser des protections auditives



dans les lieux où le niveau sonore est très élevé et de ne pas monter le volume des baladeurs à plus de 60 % de leur capacité. Les jeunes n'ont pourtant pas encore acquis ces réflexes bien que des études montrent qu'ils sont conscients des dangers.

L'EXPOSITION PROLONGÉE AU BRUIT

Passer beaucoup de temps à écouter de la musique avec son baladeur peut également avoir des effets nocifs, même lorsque le volume n'est pas trop élevé. Par exemple, 8 heures d'écoute à 85 dB causent autant de dommage 15 minutes à 100 dB. Idéalement, l'utilisation des baladeurs doit pas excéder une heure par jour. La proximité de la source de bruit (ou de musique !) est aussi un facteur à prendre en compte.

TROUBLES AUDITIFS ET ÉCOLE

L'impact social de la perte d'acuité auditive et son effet sur l'apprentissage ne sont pas négligeables. De nombreuses études ont montré que les enfants et adolescents présentant des troubles de l'audition ont plus de mal à suivre les cours à l'école et leurs résultats sont en moyenne plus bas que ceux qui ne présentent aucune perte d'audition. De plus, il a été observé que ces jeunes ont tendance à se replier sur eux-mêmes.

L'ACOUPHÈNE, UN MAL ÉPROUVANT

L'acouphène consiste en des sensations sonores qui ne sont pas liées à une stimulation extérieure et que le sujet est seul à percevoir : bourdonnements, sifflements ou tintements. La majorité des jeunes ayant fréquenté une discothèque ont un jour ressenti un acouphène passager. Il n'existe pas encore de traitement permettant de l'éliminer et, dans les cas où ce trouble est permanent, il est très difficile à supporter sur le plan psychologique. La prévention est donc essentielle.

➤ **POUR EN SAVOIR PLUS**

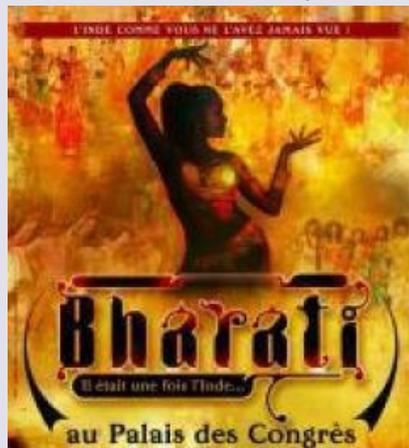
• <http://french.hear-it.org/>



ART

Bharati Il était une fois l'Inde

Explosion de couleurs d'émotions et de talents, mélange délicieux de danses, musiques et traditions, Bharati se propose de faire découvrir l'Inde dans toute sa splendeur.



Différents tableaux, exécutés par une troupe d'exception, dépeignent sa richesse, ses traditions et sa diversité et tentent de refléter son âme.

Si l'Inde ne peut être ni visitée ni racontée en un jour, ce spectacle permet d'en capter l'essence l'espace de 90 minutes.

du 30/01/2009 au 15/02/2009

Palais des Congrès Paris

2, place de la Porte-Maillot

75017 Paris

Tél : 0892 050 050

www.palaisdescongres-paris.com/index2.php

(Attention : horaires changeants selon les dates)

mardi à vendredi : 20h30 ou 21h

samedi et dimanche : 15h et 20h30