

NEWS LETTER



IMPLANTOLOGIE ET SANTÉ BUCCO - DENTAIRE

LES DENTS, LA VIE, Association Loi 1901

EDITO

La formation continue... et nous ?

Il s'agit là du énième éditorial sur la formation continue, mais cette fois-ci ça nous concerne directement.

Bien sûr, il s'agit là d'un des sujets majeurs que notre profession a

voulu mettre en avant. La multiplicité des formations proposées, la qualité, la diversité des intervenants, montrent le dynamisme et la volonté d'avancer que consocieurs et confrères exercent à chaque instant.

Les structures mises en place par nos instances dirigeantes, comité scientifique et conseil d'administration, chargés d'accréditer les différentes associations réclamant le droit de distribuer les fameux points nécessaires semblent impartiaux en tout point. Pourtant, il est légitime de se poser un certain nombre de questions. Notre association *Les Dents, La vie* a personnellement déposé un dossier avant le 30 septembre 2006 comme les textes le prévoyaient. Au jour où je vous écris, notre dossier est toujours dans les rouages de l'administration. Un certain nombre d'associations ont déjà été accréditées, il s'agit essentiellement des grandes associations connues de tous, des organismes officiels tels les Onfoc, mais quid des petites structures parisiennes et provinciales qui existent souvent depuis de nombreuses années, qui dispensent des formations de qualité, souvent avec des moyens réduits et avec une énergie considérable pour le bien-être de tous et sans grande récompense?

Devant la multiplicité des formations proposées, il suffit pour s'en convaincre de jeter un coup d'œil sur les rubriques Agenda de nos revues professionnelles, le praticien lambda a le choix pour faire son marché en implantologie, orthodontie, prothèse, radioprotection... Le carnet du praticien, qui se veut concerné par la formation continue, est déjà très chargé. Ses possibilités, ses choix, iront, bien obligatoirement, vers les organismes accrédités à dispenser des points.

Et bien entendu, il laissera de côté les petites associations et organismes esseulés qui n'ont pas passé le cap de l'accréditation.

C'est donc à coup sûr leur mort commanditée.

Est-ce là bien légitime? Est-ce que le réel critère de sélection ne devrait pas être la qualité et le sérieux des formations proposées plutôt que la reconnaissance médiatique, le nom ou l'importance de l'organisme? L'avenir nous dira si les structures mises en place ont joué le jeu de l'impartialité et de la diversité ou si, encore une fois, les relations et les grands noms ont fait leur petit bonhomme de chemin.

Cordialement.

Ted Levi

L'ASTHME

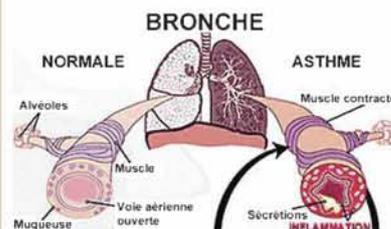
Plus de 3,5 millions de français sont asthmatiques. Focus sur une maladie en pleine expansion.

Qu'est ce que l'asthme?

L'asthme est une maladie inflammatoire chronique et durable des bronches.

Lors des crises, elle provoque une obstruction partielle des bronches, l'air reste prisonnier au sein de la poitrine et le thorax est bloqué. Des difficultés respiratoires surviennent alors, généralement accompagnées de sifflements.

Ces manifestations peuvent s'accompagner d'une toux visant à retirer les mucosités accumulées au sein des bronches. L'asthmatique se sent alors oppressé et laisse vite place à la panique.



Si la crise se prolonge ou s'amplifie, on parle d'asthme aigu grave. Elle peut conduire jusqu'au décès du patient. En France, chaque année, plus de 2000 personnes meurent de l'asthme.

A quoi est-il dû?

L'asthme est plus fréquemment rencontré lorsque des patients ont déjà des prédispositions familiales même s'il ne s'agit pas d'une transmission systématique; Par ailleurs, les asthmatiques sont souvent sujets aux allergies.

Qu'est ce qui provoque une crise?



De nombreux facteurs sont susceptibles de déclencher une crise, ceux que l'on rencontre le plus souvent

sont:

- ◆ Les allergènes (pollen, poils d'animaux, acariens,...)
- ◆ Les polluants (pollution, solvant, peinture...)
- ◆ Le tabac
- ◆ L'exercice physique
- ◆ Le stress ou les émotions fortes
- ◆ Les changements météorologiques
- ◆ Le reflux oesophagien
- ◆ Les facteurs hormonaux (approche des règles...)

- ◆ Les infections des voies respiratoires
- ◆ Les rhinites allergiques

Comment savoir si on est asthmatique?

La question peut sembler surprenante, mais près d'un tiers des asthmatiques en France ignorent qu'ils le sont.



En premier lieu, une mesure du souffle avec un débitmètre de pointe s'impose. Lorsque le patient présente les symptômes propres à la crise d'asthme, le diagnostic est facilité, mais lorsque ce n'est pas le cas, d'autres indices permettent de déceler la maladie:

un asthmatique peut avoir une quinte de toux sèche, parfois annonciatrice d'une crise ou qui en est sa manifestation directe. Le patient a également généralement des sifflements dans la poitrine ainsi qu'une gêne respiratoire qui peut se présenter sous forme d'oppression, de sensation de thorax bloqué.

Il suffit qu'une personne souffre d'un de ces symptômes pour envisager qu'elle puisse être asthmatique.

Le diagnostic peut ensuite être confirmé à l'aide des explorations fonctionnelles respiratoires (EFR) qui reposent sur 2 examens: la spirométrie qui mesure les débits durant l'inspiration et l'expiration et permet de déceler une obstruction des bronches, et la pléthysmographie qui mesure le volume des débits inspiratoires et expiratoires. Enfin, des complications peuvent être décelées à l'aide d'une radiographie ou d'un scanner thoracique.

Il est par ailleurs important en cas d'asthme allergique de faire des tests pour savoir à quoi le patient est allergique.

Quel traitement pour un asthmatique?

A l'heure actuelle, l'asthme ne se guérit pas. Des traitements existent cependant:



- d'une part pour calmer une crise, le patient a alors recours à des bronchodilatateurs dont le rôle est de dilater les bronches pour faciliter le passage de l'air.

- d'autre part en traitement régulier pour prévenir les symptômes ou du moins les réduire. Le patient a alors recours à des corticoïdes inhalés, qui permettent de prévenir les crises grâce à une action à la fois antiallergique et anti-inflammatoire des corticoïdes, des bronchodilatateurs de longue durée ou des antileucotriènes qui sont des anti-inflammatoires dont l'action diminue l'inflammation des bronches causées par les leucotriènes, substances naturelles qui apparaissent lors d'une réaction asthmatique.

Des cures thermales peuvent éventuellement compléter le traitement mais en aucun cas s'y substituer.

Chez lui, le patient peut avoir recours à un débitmètre généralement plus connu sous le nom de peak-flow pour mesurer le débit expiratoire de pointe et prévenir les crises.

Des chiffres inquiétants

Le nombre d'asthmatiques est en progression constante depuis une vingtaine d'années, et ce principalement dans les pays au mode de vie occidental. Cela s'explique essentiellement par l'augmentation de la pollution, les changements des habitudes alimentaires, l'industrialisation du secteur agroalimentaire et plus généralement l'accroissement du nombre d'allergènes auxquels est confrontée la population dans les

pays industrialisés.

De par le monde, ce serait près de 300 millions de personnes qui seraient affectées par la maladie. Un chiffre qui devrait s'élever à plus de 400 millions en 2025. On dénombre en Europe près de 30 millions d'asthmatiques dont entre 3,5 et 4 millions en France. Un enfant asthmatique naît tous les 10 minutes dans notre pays. En Angleterre notamment, c'est la deuxième des maladies les plus meurtrières.

Cependant, on estime à 80% le nombre de décès qui pourraient être évités si les patients faisaient l'objet d'un meilleur suivi et respectaient plus scrupuleusement leur traitement. Un diagnostic plus précoce et un contrôle plus attentif permettraient également de faire diminuer ces chiffres.

Vers de nouveaux traitements

Si l'arrivée des anti-leucotriènes est déjà un progrès intéressant dans le traitement de l'asthme, d'autres recherches pourraient s'avérer très prometteuses. Les scientifiques travaillent notamment sur l'injection d'anticorps, mais les effets à long terme sont encore méconnus. Réalisés à partir de la composition de l'ADN, d'autres travaux seraient par ailleurs susceptibles d'aboutir à l'élaboration d'un vaccin qui permettrait d'enrayer l'apparition de l'asthme en rectifiant certaines lacunes du système immunitaire. Les études n'en sont qu'à leur balbutiement mais cela présenterait un progrès considérable.

Informations utiles

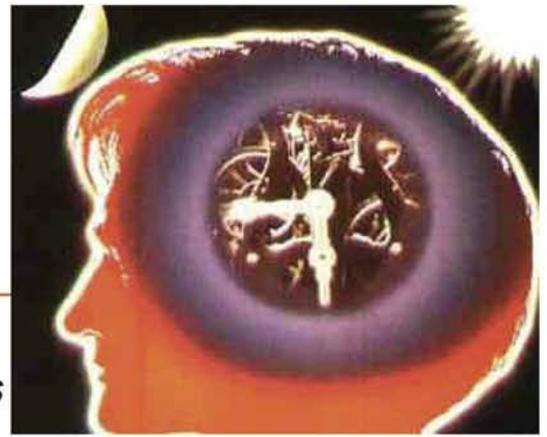
- Association Asthme et Allergies
N°vert: 0800 19 20 21

- Liste des écoles de l'asthme en France
<http://www.asmanet.com>

- Comité national contre les maladies respiratoires et la tuberculose
66 bd St Michel, 75006 Paris

LA MÉMOIRE

Exploration de l'une des fonctions les plus passionnantes de notre cerveau.



Sollicitée en permanence, la mémoire est une des fonctions principales de notre cerveau. Marcher, parler, ressentir, rien ne se fait sans elle!

Qu'est ce que la mémoire?

La mémoire est un processus complexe qui comprend trois grandes phases: L'apprentissage, d'une part, qui correspond à la réception et au traitement immédiat d'une information. Vient ensuite la phase de stockage mnésique, c'est-à-dire le moment où l'information est encodée et stockée dans le cerveau. Enfin, une dernière phase de restitution permet d'exploiter les souvenirs précédemment stockés. Selon leur contenu et leur importance, les souvenirs ne sollicitent pas la même mémoire.

On distingue ainsi 3 niveaux :

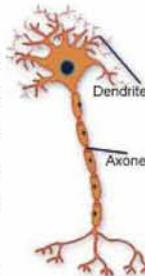
la mémoire sensorielle qui enregistre les perceptions auditives, visuelles et tactiles de façon quasi instantanée.

la mémoire à court terme, qui est utilisée en permanence pour retenir des informations immédiates l'espace de quelques secondes.

la mémoire à long terme qui permet d'enregistrer des informations, des souvenirs, des expériences sur une très longue période voire même toute une vie.

Biologiquement, les souvenirs prennent place au sein d'un réseau de plusieurs milliers voire de millions de neurones étroitement reliés.

Plusieurs zones du cerveau sont sollicitées pour le stockage et le traitement des informations.



Selon leur contenu, elles peuvent faire intervenir le cortex préfrontal (mémoire à court terme), le néocortex (mémoire sémantique : liée aux mots et aux concepts), les corps striés et le cervelet (mémoire procédurale, du « savoir-faire »), l'hippocampe (mémoire déclarative permettant de retranscrire des idées sous forme de mots). L'hippocampe joue par ailleurs un rôle majeur puisqu'il assure le lien entre les différentes régions du cerveau. C'est lui qui permet de faire passer les informations de la mémoire à court terme à la mémoire à long terme



Comment l'entretenir?



Le meilleur moyen d'entretenir sa mémoire est de l'exercer quotidiennement : La lecture, les mots croisés, la pratique d'une langue étrangère, l'apprentissage de nouvelles activités

et même le simple entretien d'un réseau social sont autant d'occasions d'améliorer sa capacité de mémorisation.

On peut également se prêter à de petits jeux ludiques pour l'optimiser comme s'entraîner à retenir le maximum d'objets dans une pièce ou de détails sur un tableau, apprendre des chansons ou des textes, repenser à ce qu'on a vu au journal télévisé ou à ce qu'on a fait dans la journée,...

Pour faciliter la mémorisation, une bonne méthode est indispensable.

On peut distinguer 6 techniques de base :

- * L'imagination: elle transforme un contenu linéaire en une représentation symbolique.
- * L'association: elle permet de relier deux éléments distincts.
- * La localisation: il s'agit d'associer un objet à un lieu, ou à un emplacement fixe.
- * La concentration: en faisant abstraction des éléments extérieurs et en se focalisant sur ce que l'on souhaite mémoriser
- * L'observation: enregistrer dans sa mémoire des détails d'un objet, d'une personne ou d'une situation permet de se le remémorer plus aisément.
- * La répétition: technique largement éprouvée par les acteurs, elle permet également de faciliter l'ancrage de l'information dans le cerveau.



Garder une bonne hygiène de vie

Pour que la mémoire soit performante il vaut mieux adopter de bonnes résolutions:



Dormir au moins 8 heures par nuit



Modérer sa consommation d'alcool



Arrêter de fumer



Faire de l'exercice physique



Manger équilibré et privilégier les poissons, les fruits et les légumes



Les troubles de la mémoire

Les troubles de la mémoire correspondent essentiellement à un phénomène d'amnésie. Celle-ci prend différentes formes:

L'amnésie antérograde (syndrome de Korsakoff) : Le patient ne parvient pas à enregistrer de nouvelles données dans

sa mémoire, mais ses souvenirs des faits anciens sont conservés. Les cas d'alcoolisme chronique appartiennent souvent à cette catégorie.

L'amnésie rétrograde : Le patient oublie tous les faits antérieurs à sa maladie

L'amnésie lacunaire : La perte de mémoire se limite à une période précise (ex: perte de conscience, crise d'épilepsie, confusion mentale...)

L'amnésie globale : Comme son nom l'indique, elle porte aussi bien sur des faits récents qu'anciens. Elle se rencontre dans les cas de démences.

Les affectations engendrant des amnésies prolongées sont pour la plupart des maladies neuro-dégénératives comme la maladie d'Alzheimer.



Cependant, de petits trous de mémoire sans gravité peuvent également survenir lorsqu'une information a été

mal traitée par le cerveau.

Ils peuvent également être dus à une raison affective comme l'ont démontré de nombreux psychanalystes. L'oubli peut ainsi être lié à des éléments porteurs d'affects désagréables ou de stress. La fatigue et la prise de certains médicaments (somnifères, tranquillisants...) peuvent également être

à l'origine de petits oublis.

D'autres pathologies moins courantes sont également liées aux troubles de la mémoire. On parle ainsi de **paramnésie** pour les impressions de « déjà vu » ou « déjà vécu ». En dehors des cas psychotiques (schizophrénie) cette sensation est en fait dû à une mauvaise interprétation ou à une mauvaise perception, notamment en cas de fatigue.

Autre affectation de la mémoire, **l'hypermnésie** correspond à des cas de troubles psychiatriques, les souvenirs des patients atteints prennent une place beaucoup trop importante, même complètement obsédante dans leur vie.



Bien qu'ils puissent sembler bénins, il est toujours préférable de consulter en cas de troubles de la mémoire. Mais même si la vôtre ne présente aucune déficience, rien ne vous empêche de l'exercer pour l'améliorer, alors à vos grilles de Sudoku!

Informations utiles

- <http://www.happyneuron.fr> : des exercices pour tester sa mémoire

- « Booster sa mémoire » de Tony Buzan éd. Les guides Buzan

EXPOSITION RENÉ LALIQUE... L'ÉVÉNEMENT



Exposition René Lalique — Bijoux d'exception au Musée du Luxembourg, du 7 Mars 2007 au 29 Juillet 2007

Souvent qualifié d'« inventeur du bijou moderne », René Lalique (1860-1945) s'est engagé dans une véritable révolution esthétique à la fin du XIXème siècle, avec des œuvres dépassant le cadre de l'artisanat et de l'art décoratif dit « mineur ». L'exposition met en scène ses plus belles créations dont plus d'une centaine de bijoux.

Informations: 01 45 44 12 90

Horaires: mardi, mercredi, jeudi, samedi de 10h30 à 19h; lundi, vendredi de 10h30 à 22h; dimanche et jours fériés de 9h à 19h

