

NEWS LETTER

IMPLANTOLOGIE ET SANTÉ BUCCO - DENTAIRE

LES DENTS, LA VIE, Association Loi 1901



EDITO

Quels sont vos projets post-mortem ?

En voilà une manière originale de souhaiter une bonne année 2006 !

Je me souviens de l'émission télévisée où l'on avait posé la question à Darry Cowle (environ 80 ans). Au départ risible, la question était en réalité très sérieuse et elle visait à demander au célèbre comédien quelle image il aimerait conserver dans le cœur des français après sa disparition. Celui-ci avait répondu fort sagement qu'il était trop tard pour y penser (à 80 ans), que sa vie était maintenant derrière lui, mais qu'il pensait pouvoir être fier d'avoir été un « brave homme » !

A l'heure des résolutions pour la nouvelle année, il m'a semblé qu'il s'agissait d'une question intéressante à se poser : quelle image avons nous envie d'avoir de nous-mêmes à la fin de notre vie ? Serons-nous fiers de notre chiffre d'affaire, de ne s'être disputé avec personne, d'avoir été consciencieux dans notre travail quotidien, d'avoir bien éduqué nos enfants, et quoi encore ?

Comme d'habitude embarqués par les urgences et les vicissitudes de la vie courante, nous oublions de nous poser les vraies et plus importantes questions.

Nous aimerions tous avoir l' image d'un « brave homme », aimé de ses proches et des autres, etc., etc., etc.

Travaillons-y !

Amicalement.

Ted LEVI

LE CONFLIT, SOURCE D'ÉVOLUTION



Selon Richard Sünder*, ce que l'on nomme maladie, ou plutôt « mal-a-dit », ne serait qu'une manière de résoudre une inadéquation interne, c'est-à-dire une réponse à un conflit.

Il apparaît que la notion de conflit, notamment conflit entre désirs individuels et interdits ou obstacles, conflit entre le vide et le plein, conflit entre l'énergie et l'inertie, joue un rôle moteur dans notre quotidien, de même qu'en physique.

Cette nécessité d'adaptation n'a pas pour seul mérite de nous épargner de « mourir d'ennui » : un conflit engendre un stress qui sollicite notre intelligence et réclame une réponse urgente. D'où la mise en place de **programmes biologiques de survie.**



Programme de survie

Mais cette réponse au stress est parfois ce que Richard Sünder nomme le « maladit » (les cancers notamment) lorsque nous sommes confrontés à un choc brutal, aigu, vécu comme impossible à dire ou à intégrer.

Voilà pourquoi, selon l'auteur de « Médecine du mal, Médecine des mots », **toute maladie a une cause psychobiologique qu'il convient de rechercher** plutôt que de se limiter à

l'examen des symptômes et au traitement médicamenteux des seuls effets de la maladie.

* Richard Sünder, psychothérapeute en psychobiologie (psychosomatique) et journaliste, étudie les relations du conscient et de l'inconscient, des idées et de la matière, pour en faire une thérapie psychobiologique.

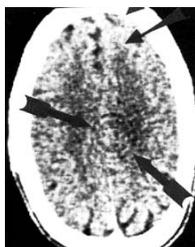
Chez l'homme, la réaction est proportionnelle à la brutalité du conflit intérieur mais également à l'imagination d'une personne et à sa capacité à nourrir des obsessions.

Le programme biologique de survie peut soit proposer l'accroissement de l'activité de l'organe correspondant au ressenti du conflit (par exemple, ne « digérant » pas une situation, l'organisme créer un estomac dans l'estomac... c'est-à-dire un cancer de l'estomac), soit au contraire entraîner l'affaiblissement de l'organe en corrélation avec le conflit, répondant alors à un désir d'anéantissement comme échappatoire au problème.

Gestion du stress

Dans tous les cas, si le conflit psychobiologique n'est pas directement réglé, la réaction somatique est vitale car elle évite l'épuisement dû au stress (syndrome général d'adaptation selon Hans Selye*).

Bien souvent, le stress peut être réduit voire supprimé grâce à la gestion du conflit. Dans ce cas, la réponse ne se traduit pas par une maladie durable. C'est ainsi qu'au quotidien, il nous arrive de générer des lésions appelées « foyers de Hamer », qui se résorbent rapidement, sans que nous en ayons conscience.



Lorsqu'au contraire, nous ne parvenons pas à intégrer un choc extrêmement brutal, ressenti comme paralysant, et que nous ne réussissons pas à « dire », le mal est somatisé dans le corps : le « maladit » s'installe alors et se développe tant que le conflit n'est pas géré.

La cause du « maladit » n'est pas toujours facile à mettre à jour, mais seul le dépassement du conflit peut permettre la guérison profonde.

Évolution personnelle et évolution de l'espèce

Le « maladit » étant une réponse à un conflit, il existe une correspondance entre l'adaptation résultant d'un choc chez un individu et l'« évolution de l'espèce » lorsqu'une collectivité répond à un péril ressenti sur plusieurs générations (les conflits de territoire en particulier).

Le milieu dans lequel nous vivons étant perpétuellement susceptible d'évolution, la conscience de la crise, et par conséquent la capacité d'adaptation est vitale, tant chez les espèces animales que chez l'humain à titre individuel.

Par exemple, les espèces qui ont survécu aux modifications environnementales majeures sont celles qui ont su s'adapter le mieux, or il s'agissait parfois d'espèces relativement faibles dans leur contexte précédent.

Selon certains, à l'époque où toute vie était marine, des poissons marginaux et hybrides, repoussés par les plus forts vers les eaux moins profondes et par conséquent forcés de développer, en plus des branchies, des poumons. Lorsque les eaux se sont retirées, ce sont ces espèces qui ont survécu



grâce à leur adaptabilité, permettant par la suite l'évolution vers une faune terrestre.

Ce conflit, quoique ayant fait des victimes, a permis une évolution essentielle pour les espèces animales. La notion de bien et de mal, d'adjuvant et d'opposant, se trouve alors bousculée. Ce qui nous permet de vivre est la capacité d'adaptation de chacun d'entre nous, à chaque minute, à des conflits, qu'ils soient ressentis comme minuscules ou comme beaucoup plus graves.

En conclusion, la recherche de la cause profonde est gage de guérison. Une fois le stress géré, la solution doit permettre de dépasser le conflit.

Informations complémentaires :

- <http://richard.sunder.free.fr>
- *Médecine du mal, médecine des mots, causes psychobiologiques, sens et syntaxe des maladits*, Richard Sunder, Editions Quintessence
- <http://free-news.org/hamefr07.htm> (sur les Foyers de Hamer)

* Hans Selye, chercheur canadien d'origine autrichienne, est considéré comme le père du stress, qu'il étudie dès les années 1940 à travers ses manifestations biologiques.

PLEIN LE DOS... DU MAL DE DOS



Mal du siècle et mal de notre profession en particulier, le mal de dos nous touche presque tous, ainsi que nos assistantes. Quelques rappels pour prendre soin de lui, de nous... chaque jour.

Lombalgies, lumbagos, sciatiques, hernies, ou simples douleurs musculaires... à vous de choisir ! Huit français sur dix souffrent du dos au cours de leur vie. Pourtant, nous négligeons souvent ce chef d'œuvre d'architecture et lui infligeons des efforts qu'il supporte vaillamment, jusqu'à la crise.

Un peu d'anatomie :

La colonne vertébrale protège la moelle épinière, soutient le crâne, sert de point d'attache pour les côtes et s'appuie sur le bassin. **Les vertèbres s'articulent entre elles par l'intermédiaire d'un disque intervertébral fait de cartilage** (qui supporte l'essentiel des contraintes mécaniques) et de deux articulations.

Moelle épinière

Racine nerveuse

Disque



L'ensemble des vertèbres, reliées par des ligaments, permet la flexibilité du dos et du cou. Chaque vertèbre (du haut en bas : 7 cervicales, 12 dorsales et 5 lombaires) porte le poids de celles situées au-dessus ainsi que le poids du crâne, auxquels s'ajoutent les poids portés.

On peut alors imaginer la fatigue infligée à ce qui nous sert de monte-charge, de grue, de transporteur, etc. ! Les vertèbres peuvent supporter jusqu'à une centaine de fois leur poids. Mais à force, les muscles peuvent être irrités et les disques usés.

La posture assise :

La profession de chirurgien dentiste implique un **stress postural dû à de longues stations assises** en position déséquilibrée, tendue, courbée, etc.

Il est bien **difficile d'aménager d'avantage nos postes de travail**, dont les sièges ont déjà été largement améliorés, ainsi que la mobilité des fauteuils des patients et les éclairages. Lors d'une intervention, il arrivera toujours que nous soyons obligés de rester assez longtemps en position inconfortable afin de soigner certaines parties peu accessibles de la bouche des patients.

Ceci entraîne généralement des **douleurs musculaires qui disparaissent peu à peu une fois la posture abandonnée mais réapparaissent** à la prochaine posture déséquilibrée... et finissent par ne plus nous quitter.

Pendant, réjouissons-nous : contrairement aux métiers qui impliquent de soulever des poids lourds de manière répétitive, dans notre cas, les disques lombaires sont généralement moins touchés. Quelques mouvements pratiqués régulièrement peuvent donc assez aisément rétablir la bonne santé musculaire de notre dos.

Le temps d'une pause :

Prenez les temps de vous détendre physiquement et psychologiquement !

Quelques étirements lents associés à de profondes respirations abdominales, pratiqués régulièrement, par exemple entre deux patients, peuvent considérablement diminuer et prévenir les douleurs musculaires.

Debout, les jambes écartées de la largeur du bassin, les genoux pliés afin de basculer le bassin (à l'inverse de la position cambrée), **inspirez en levant les bras et étirez tout le dos** en rentrant le menton vers la poitrine, puis relâchez les bras sur l'expiration.

Renouvelez cet étirement à volonté, lentement, avant d'en pratiquer un autre.



Également debout, le dos bien droit, non cambré, épaules basses, genoux légèrement pliés, effectuez quelques **mouvements de cou** en le faisant pivoter sur ses différents axes et en respirant profondément par le ventre. Enfin, dessinez un cercle avec la tête, dans un sens puis dans l'autre.



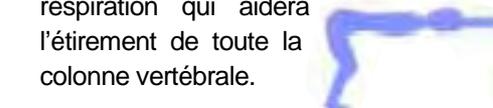
Le ridicule ne tue pas : n'hésitez pas à faire « **le chat** », à quatre pattes, alternant dos creusé (sur l'inspiration), et dos rond (sur l'expiration).



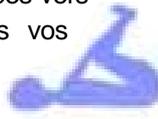
Pour compléter, **agenouillez-vous, les fesses sur les talons**, fléchissez le buste sur les cuisses, glissez les mains vers l'avant pendant l'expiration tout en maintenant les fesses en arrière, le regard vers le sol.



Les bras sur le dossier d'une chaise ou d'une table assez haute, les jambes légèrement écartées et fléchies, **étirez votre dos plat**, parallèle au sol, en poussant le bassin vers l'arrière, sans oublier la respiration qui aidera l'étirement de toute la colonne vertébrale.



Pour vous détendre et éviter toute tension, couchez-vous sur le dos et ramenez vos jambes pliées vers vous, les genoux dans vos bras tendus, puis ramenez les jambes de chaque côté du tronc. Pratiquez ainsi plusieurs respirations abdominales.



Terminez en vous offrant **un grand verre d'eau**. Multipliez ces pauses : vous n'en serez pas plus en retard à la fin de la journée. Au contraire, vous serez plus détendu et plus efficace. Vous pouvez également commencer votre journée, au réveil, par quelques mouvements.

Précautions d'usage :

De manière générale, que faire en dehors du recours bien connu aux antalgiques, et afin d'échapper aux anti-inflammatoires non stéroïdiens ou aux décontractants musculaires, sans parler de la morphine ou des infiltrations dans les cas plus graves ? A un facteur héréditaire s'ajoutent des facteurs psychiques difficilement contrôlables, mais voici **quelques alliés de votre dos :**

- 1- **pratiquez un sport régulièrement** mais sans excès (en particulier pour renforcer les abdominaux)

- 2- **agenouillez-vous** pour ramasser un objet
- 3- vérifiez votre **posture assise et debout**, le bassin souple, sans cambrer, les épaules basses et en arrière, la tête droite, comme si l'on vous suspendait par le sommet du crâne
- 4- **Marchez** autant que possible : si vous n'habitez pas trop loin de votre lieu d'exercice, ne vous privez pas ! Sinon, vous pouvez mettre à profit votre temps de pause-déjeuner pour faire une petite marche (personne ne vous parle de randonnée !).

Quelques ennemis de votre dos :

- 1- les charges lourdes, surtout si elles sont déséquilibrées
- 2- la conduite en voiture le volant trop éloigné ou trop rapproché
- 3- les sièges mous (en particulier en voiture)
- 4- les matelas mous, surtout si vous dormez sur le ventre
- 5- les gros oreillers
- 6- les talons trop hauts

Il est plus bénéfique de pratiquer souvent quelques exercices que d'en pratiquer beaucoup de temps en temps : commencez- donc dès aujourd'hui !

Informations complémentaires :

- <http://www.medecine-et-sante.com/anatomie/colonnevertebrale.html>
- http://www.doctissimo.fr/html/dossiers/mal_de_dos.htm
- <http://www.sportnat.com>

{ CHIROPRACTIQUE ET OSTEOPATHIE

Les chiropraticiens et ostéopathes peuvent également être d'un grand secours pour votre dos.

Curatives et préventives, ces thérapies manuelles (sciences, art et philosophie tout à la fois) pourraient faire l'objet d'une prochaine Newsletter... Retenons simplement que l'ostéopathie a été créée par A.T. Still en 1874 et la chiropratique par D.D. Palmer en 1895. Dans les deux cas, il s'agit de manipulations, les ostéopathes privilégiant les bras de levier longs tandis que les chiropraticiens se servent plutôt des bras de levier courts. Mais la nuance est beaucoup plus fine...

Voici quelques adresses pratiques :

- <http://www.chiropratique.org> (N° Indigo : 0 820 888 377)
- <http://www.paris-chiropratique.com>
- Cabinet de neurologie chiropratique, 11 Avenue Fremiet, 75016 PARIS, Tél. : 01 47 07 02 60
- <http://www.osteopatte.com>
- <http://www.osteopathie-france.net>
- Ostéos de France : Tél. 02 35 52 01 01
- <http://www.osteopathie.org> (site des ostéopathes non médecins)