

NEWS LETTER

IMPLANTOLOGIE ET SANTÉ BUCCO - DENTAIRE

LES DENTS, LA VIE, Association Loi 1901



EDITO

Bonjour les vacances !

Et voilà, les vacances sont de nouveau arrivées. Et c'est le moment pour chacun de nous de se mettre un peu "au vert" et de savourer un repos bien mérité.

Est-ce que je fais partie d'une exception ou est-ce que beaucoup de gens partagent avec moi ce moment privilégié des vacances pour relever la tête du guidon et se demander : "est-ce que je suis sur la bonne route, ou laquelle vais-je prendre à partir de maintenant ?"

Plongés dans nos exercices et dans la course quotidienne, il nous est presque impossible d'y mettre un temps d'arrêt pour orienter nos exercices, nos projets professionnels mais aussi personnels, affiner notre organisation, les moyens pour peaufiner notre formation...

Dans le calme et la sérénité, nous pouvons enfin réfléchir à l'ambiance que nous créons dans nos cabinets, aux relations que nous instituons avec nos patients, nos correspondants, notre personnel... Bref, pratiquer une réelle introspection de tous nos comportements.

Ce n'est pas du luxe de temps en temps. Encore faut-il avoir l'objectivité que cela requiert et la volonté d'effectuer les changements nécessaires. Et ça, c'est une autre "paire de manches" !

Bonnes vacances quand même !

Ted LEVI

URGENCE !

Nous avons tous plus ou moins appris, au cours de notre formation, les gestes qui peuvent sauver, nous en avons parfois fait des cauchemars... mais depuis ? Comment réagir devant le malaise d'un patient ?



Bien entendu, nous n'allons pas regretter que les malaises ne soient pas plus fréquents, afin de nous entraîner à avoir les bons réflexes !

Cependant, d'après les statistiques, en 40 ans d'exercice, **un dentiste sur sept se trouve face à une urgence vitale nécessitant réanimation**¹. Pas de panique... mais savoir pratiquer une réanimation cardio-respiratoire est primordial, en attendant l'intervention du **SAMU** (Service d'Aide Médicale d'Urgence). Celui-ci intervient grâce à un **véhicule du SMUR** (Service Mobile d'Urgences et de Réanimation). Quoi qu'il en soit, SAMU ou SMUR sont contactés **en téléphonant au 15**.

Tout d'abord, il est assez aisé de **préparer le cabinet et son équipe** à cette éventualité, grâce à l'affichage

des numéros d'urgence, à des fiches indiquant les gestes appropriés, à une trousse d'urgence accessible. Encore faut-il veiller à ce que les médicaments n'y soient pas périmés.

Il en va de même pour la **bouteille d'oxygène** avec manodétendeur et débitmètre, qu'il faut changer tous les 5 ans. Il est également indispensable d'être équipé d'un tuyau à oxygène reliant la bouteille au ballon-masque autoremplisseur à valve unidirectionnelle, et de quelques

Des malaises moins graves peuvent survenir. Quelquefois, des choses simples comme 3 morceaux de sucre peuvent être utiles en cas d'hypoglycémie... il peut donc être bon d'en avoir au cabinet, même si l'on ne sucre pas son café !

De plus, un **questionnaire médical à jour** nous donne un certain nombre d'éléments sur les antécédents allergiques, hémorragiques, cardiaques et pulmonaires, ainsi que sur les médicaments pris par chaque patient, afin d'éviter les interactions éventuelles et de permettre de réagir de manière la plus adaptée possible en cas de malaise.

Nous ne rentrerons pas dans le détail de la composition d'une trousse d'urgence, mais voici simplement un petit rappel :

Trousse d'urgence :

- Adrénaline : ampoules de 0,25 mg (allergie grave) et 1 mg (arrêt cardiaque),
- Antiplaquettaire (Salicylé, en cas d'infarctus),
- Atropine : ampoules de 0,5 et 1 mg pour les bradycardies inférieures à 50 c/m,
- Benzodiazépines (traitement anticomital, Valium®),
- Corticoïdes (Célestène®),
- Dexchlorphéniramine (Polaramine® en cas d'allergies),
- Furosémide (Lasilix®, diurétique),
- Glucagon (1 mg IM hyperglycémiant),
- Nicardipine (Loxen®, antihypertenseur),
- Salbutamol : broncho-dilatateur (Ventoline®),
- Soluté de remplissage vasculaire,
- Terbutaline (Bricanyl®),

Principes basiques en cas de malaise :

☹ Vérifier s'il y a ou non **perte de conscience** en posant au patient des questions (est-ce que ça va ?), en lui demandant d'ouvrir les yeux, de serrer votre main, puis aller chercher de l'aide !

😊 Vérifier qu'aucun corps étranger ne se trouve dans la **bouche**, soulever le menton.

😊 Rechercher la respiration (visuellement, auditivement, sensitivement) pendant 10 secondes,

et faciliter cette respiration en desserrant ceinture et col.

Ensuite,

👂 En cas de **respiration normale**, afin d'éviter la chute de la langue et l'étouffement avec ses propres vomissements, placer le patient en **position latérale de sécurité**, sur le côté (gauche s'il s'agit d'une femme enceinte : souvenez-vous, « femme enceinte est mal à droite »), la main opposée sous l'oreille côté sol, l'autre coude plié ainsi que la jambe opposée repliée, et la bouche ouverte.



🚑 Sinon, et seulement **si la personne ne respire pas**, la positionner sur le dos, soulever le menton, pratiquer 2 insufflations de 2 secondes en observant le soulèvement et l'affaissement du thorax, puis le cas échéant, pratiquer un massage cardiaque externe et n'arrêter que si le patient bouge ou ventile spontanément, jusqu'à l'arrivée des secours.

Ceux-ci sont contactés en composant **le 15**, où un permanencier fait le point sur la situation afin de diriger vers vous les secours adaptés, mais également pour vous indiquer de manière précise les gestes à exécuter en attendant leur arrivée.

En cas d'étouffement ou de suffocation :

☞ Encourager le patient à **tousser** si cela est possible,

☞ Vérifier si un **objet obstruant les voies respiratoires** est visible (on peut parfois l'aspirer ou l'attraper à l'aide d'une pince de Magill ou autre),

☞ Si le patient ne peut pas tousser, en position debout ou assise, l'aider par des **claques dans le dos** avec le plat de la main, à 5 reprises, en le faisant se **pencher en avant**, et en cas d'inefficacité, pratiquer la manœuvre de Heimlich jusqu'à 5 fois.



Manœuvre de Heimlich :

Derrière le patient, en plaçant vos bras sous les siens, mettez le poing au-dessus du nombril (entre nombril et appendice xyphoïde) et avec l'autre main placée sur ce poing, exercer des pressions par coups secs vers vous et vers le haut.

Ceci augmente la pression dans les poumons, permettant généralement l'expulsion vers le haut du corps étranger bloqué dans les voies respiratoires.



En cas d'échec de cette manœuvre à 5 reprises, ou en cas de perte de connaissance, allonger le patient, soulever son menton et en cas d'absence de respiration, pratiquer **deux ventilations de sauvetage puis un massage cardiaque externe**.



Massage cardiaque externe :

Dépression sternale de 4 à 5 cm, 100 par minute. 15 compressions alternées avec 2 ventilations.



Dans tous les cas, une **bonne préparation de l'équipe dentaire** est la meilleure manière de réagir rapidement, sans paniquer, à ces situations auxquelles nous ne sommes, fort heureusement, pas habitués.

Dans le prochain numéro, suite des urgences médicales au cabinet.

Informations complémentaires :

¹. Chapman PJ. Medical emergencies in dental practice and choice of emergency drugs and equipment : a survey of Australian dentists, Australian Dental Journal 1997 ; 42 : 103-8

- <http://www.samu.org>
- <http://www.croix-rouge.fr>

La nature fait bien les choses

Nous avons déjà évoqué les capacités de notre corps à l'auto-guérison, grâce à ce que l'on nomme souvent la "force vitale". Mais parfois, le mode de vie, l'environnement affaiblissent l'organisme, qui lance alors des signaux de détresse. Comment aider le corps à rétablir l'équilibre ?

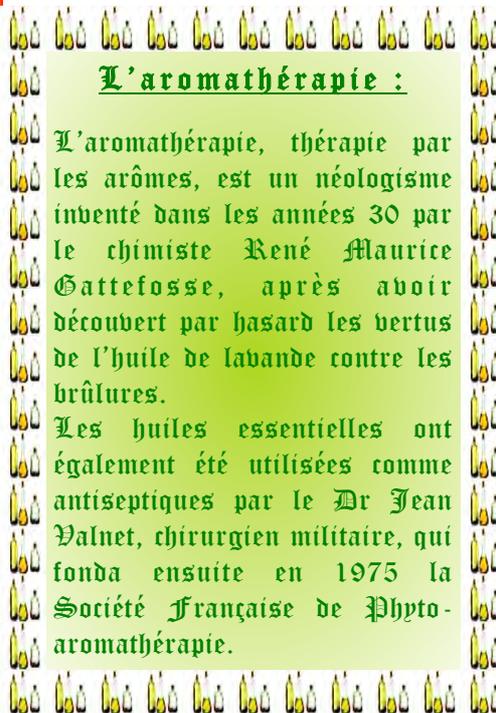


La nature met à notre disposition un nombre étonnant de végétaux et d'oligo-éléments susceptibles de nous aider à retrouver **le bien-être. C'est ce vers quoi tendent les thérapies holistiques**, encore peu reconnues, mais de plus en plus appréciées.

En effet, la pollution industrielle, la mauvaise alimentation, le stress, fragilisent les capacités immunitaires du corps, entraînant des réactions telles que les allergies, l'asthme ou certaines maladies virales dues à l'alimentation des animaux notamment. Mais ce ne sont pas seulement aux pathologies physiques que les naturopathes s'intéressent : par exemple, les déséquilibres émotionnels peuvent également être traités, **l'être humain étant considéré dans son ensemble, corps et esprit, reconnu dans son unicité psychosomatique.**

Il ne s'agit pas de "recettes de grand-mères" proposant telle ou telle plante pour soigner telle ou telle douleur, ce qui limiterait le champ d'action à un

rôle allopathique anti-symptomatique. Le but est aussi et surtout de **rechercher la cause du déséquilibre et d'aider le corps à se débarrasser des toxines** accumulées, tout en renforçant les ressources de l'organisme pour permettre le bien-être du corps et de l'esprit.



L'aromathérapie :

L'aromathérapie, thérapie par les arômes, est un néologisme inventé dans les années 30 par le chimiste René Maurice Gattefosse, après avoir découvert par hasard les vertus de l'huile de lavande contre les brûlures.

Les huiles essentielles ont également été utilisées comme antiseptiques par le Dr Jean Valnet, chirurgien militaire, qui fonda ensuite en 1975 la Société Française de Phyto-aromathérapie.

L'aromathérapie utilise le résultat de l'évaporation des éthers, alcools, et autres principes subtils

contenus dans les huiles essentielles qui peuvent agir sur nos émotions ou notre concentration notamment. Les récepteurs de l'odorat captent ces molécules volatiles et transmettent un **message nerveux sous forme de vibrations jusqu'au cerveau, puis par les neurotransmetteurs, à tout l'organisme.**

Ainsi, l'on utilise fréquemment les huiles essentielles de verveine et de lavande pour leur vertu apaisantes. Pour citer quelques exemples, l'eucalyptus et le pin sont broncho-stimulants, le thym, le serpolet, le basilic, la sarriette sont psycho-stimulants. La camomille, ainsi que l'hysope et la valériane ont des vertus hypnotiques.

Cependant, si l'on parle volontiers de "médecines douces", **n'oublions pas qu'un usage précis doit être respecté et que les huiles essentielles ne doivent pas être utilisées pures par voie interne** : elles risquent de provoquer des brûlures plus ou moins graves. Une dilution au 1/100^{ème} au minimum est recommandée.

Inhalées sous forme de gouttes déposées sur un mouchoir, ou de vapeurs respirées au-dessus d'un bol d'eau bouillante, les huiles essentielles peuvent être utilisées par tout un chacun. Grâce à divers diffuseurs ou vaporisateurs, **un effet préventif face**

à certaines maladies peut également être obtenu en purifiant l'air ambiant. Encore plus complets, les massages aux huiles essentielles diluées associent les effets olfactifs à l'absorption transcutanée : les molécules agissent à la fois sur la peau et sur la circulation sanguine et les fonctions organiques. Ainsi, certains **blocages énergétiques** neuromusculaires peuvent être levés.

Notre peau, nos cheveux, notre posture, etc. sont également significatifs pour le bio-énergéticien. **Associées à un régime alimentaire approprié, à une certaine hygiène de vie, en particulier à de l'exercice physique et à des techniques de relaxation,** certaines plantes médicinales, oligo-éléments, compléments alimentaires seront alors sélectionnés pour permettre au corps de retrouver son équilibre.

Certaines plantes ont des vertus digestives telles que l'aneth, la cardamome, la genièvre, l'estragon, le gingembre ou la sauge. D'autres sont connues pour être stimulantes telles que l'origan ou le thé.

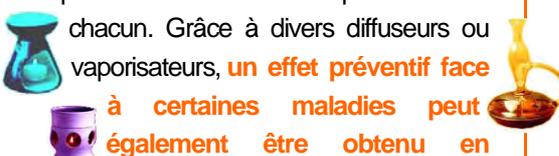
afin d'aider notamment les reins à débarrasser le sang des déchets et toxines. Par exemple, le chardon marie ou l'artichaut sont employés en cas de problèmes hépato-biliaires, la bardane et le plantain pour les affections de la peau.

En conclusion, pour les naturopathes, il est important de **laisser le corps se défendre seul** plutôt que de supprimer les symptômes. La prévention et le renforcement des défenses immunitaires leur semblent à ce titre bien préférables à la vaccination. De même, en cas de rhume, il n'est pas forcément souhaitable de réduire la fièvre par des médicaments car cela empêche l'organisme de se défendre en éliminant seul les toxines.

Cependant, rappelons qu'il ne s'agit pas de remplacer les médecines traditionnelles mais plutôt de les compléter, **le bien-être étant le principal résultat recherché.**

Informations complémentaires :

- La bio-énergétique (au delà des maux), pp. 82-92, l'Association Française de Bio-énergie, 11 rue Portalis, 75008 PARIS.
- www.aromalves.com
- www.naturamedic.com
- www.medecines-douces.com



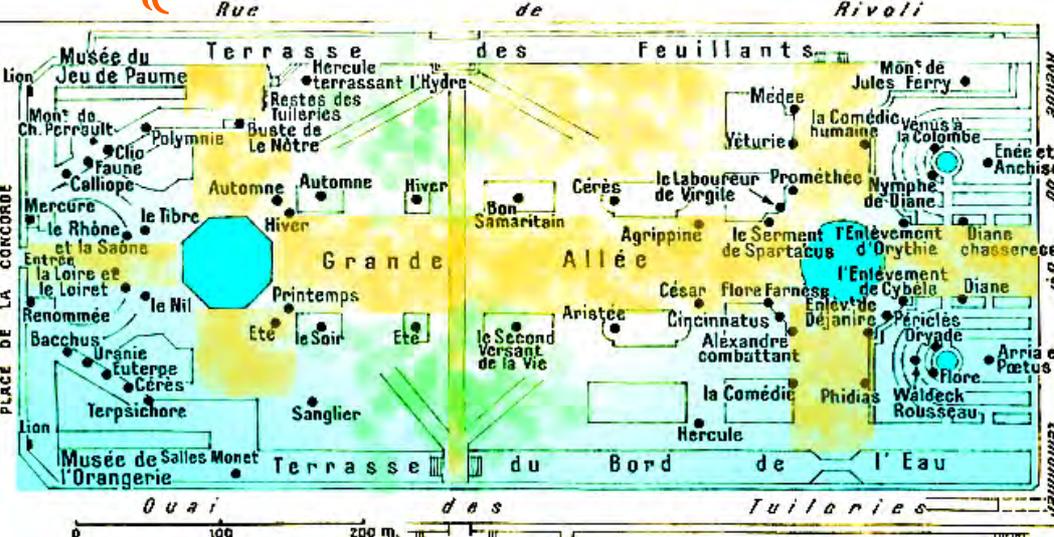
La phytothérapie :

Les vertus des plantes permettent de maintenir ou de rétablir l'équilibre optimal de l'organisme (homéostasie) : la phytothérapie énergétique consiste à renforcer le capital vital qui est en chacun de nous. Une autre démarche, dite allopathique, consiste à rechercher les arbres, plantes, fleurs, herbes pouvant traiter des symptômes particuliers tels que des troubles digestifs, ou dermatologiques.

Bonne nouvelle pour les amateurs de thé vert : ce dernier favoriserait la lutte contre le cancer du poumon chez les non-fumeurs, d'après une étude réalisée entre février 1992 et janvier 1994 auprès de 675 femmes de Shanghai.

Enfin, pour compléter le renforcement du système immunitaire, **l'élimination doit souvent être favorisée par des plantes diurétiques et dépuratives**

PROMENONS-NOUS DANS PARIS



Nous connaissons tous le Jardin des Tuileries... Mais avez-vous déjà regardé avec attention les 4 "Saisons", les "Muses", les "Fleuves", ou d'autres statues ?

De nombreuses associations proposent de redécouvrir Paris, par arrondissement, par thème (architecture, sur les traces de cinéastes, écrivains, etc.).

www.parisbalades.com
 Promenades et découvertes à Paris, 223 rue du Faubourg Saint Honoré, 75008 Paris (06.70.25.17.65).
 et l'Officiel des Spectacles.