

NEWS LETTER

IMPLANTOLOGIE ET SANTÉ BUCCO - DENTAIRE

LES DENTS, LA VIE, Association Loi 1901



EDITO

Les parts sont trop petites ?

C'est l'histoire de deux dames un peu âgées attablées dans un salon de thé, ayant commandé chacune une tarte aux pommes.

A peine celles-ci servies, les plaintes et doléances fusent : la pâte est trop fine, la croûte trop sèche, les pommes sans saveur, la crème inexistante, etc.

Puis après quelques instants, épuisées par les plaintes successives, la dernière remarque apparaît :

« Et en plus, les parts sont trop petites ! »

Mais puisque de toutes façons ces fameuses tartes aux pommes ne leur plaisaient pas et étaient quasiment immangeables (bien que les deux dames les aient dévorées goulûment et entièrement)... Quel intérêt alors de se plaindre qu'en plus les parts étaient trop petites ?

C'est malheureusement l'attitude de beaucoup d'entre nous, se plaignant d'une vie chargée de contraintes, de difficultés, de soucis, sans joie ni satisfaction, et au final de trouver que la vie est trop courte !

Cette tarte aux pommes, imparfaite certes, mais finalement pas si mauvaise que ça, peut-être qu'avec un peu d'optimisme et de bonne volonté, nous aurions pu en jouir un peu plus.

Amicalement.

Ted LEVI

PUISSANCE D'HYDROGÈNE

Acide ou basique, le pH est étudié par les bio-énergéticiens et le Dr Catherine Kousmine* en particulier, car de son équilibre dans notre organisme dépend notre santé générale.



Certaines parties du corps, de même que les milieux biologiques, et aussi les mers et océans sont "tamponnées", c'est-à-dire alcalines (basiques), telles que le cerveau et le liquide céphalo-rachidien, la bouche et la salive, le sang, la lymphe ou encore l'oreille interne. Au contraire, les sécrétions de l'estomac sont très acides (le suc gastrique a un pH

" P u i s s a n c e d'hydrogène", le pH mesure la concentration en ions d'hydrogène d'une solution ou d'un système biologique.

Ces pH biologiques normaux peuvent parfois varier, entraînant des troubles pathologiques. De même que la fonte des glaces ou les pluies acides entraînent une acidification du pH marin, et par conséquent la migration de nombreux poissons, une alimentation apportant trop d'acides ou trop d'alcalins peut perturber l'équilibre acido-basique de notre corps.

L'alimentation occidentale et les modes de vie actuels ont tendance à favoriser l'acidification de notre pH. C'est le cas des régimes riches en sucres, en viandes ou en yogourts, surtout s'ils contiennent de l'acidophilus bifidus, qui, consommé en trop importante

Association médicale Kousmine

la méthode Kousmine

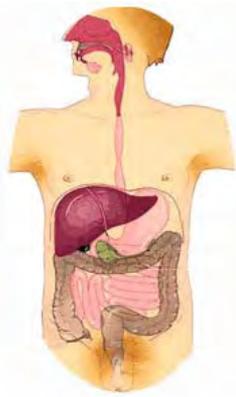
Alimentation saine
apport de vitamines et minéraux
hygiène intestinale
implications psychologiques



jouissance ÉDITIONS

proche de 1 chez l'adulte). Les sécrétions vaginales et l'urine, pour ne citer que quelques exemples, sont également acides.

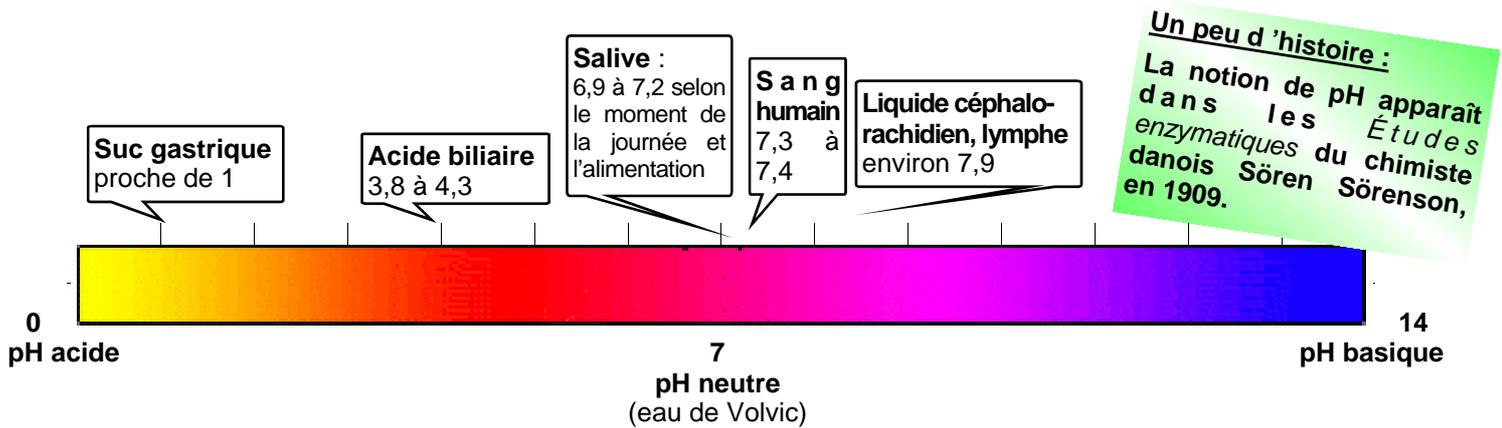
* Le Dr Kousmine (1904-1992) s'est consacrée à la recherche médicale sur le cancer et sa prévention, notamment grâce à l'alimentation, à l'Université de Zurich puis de manière indépendante.

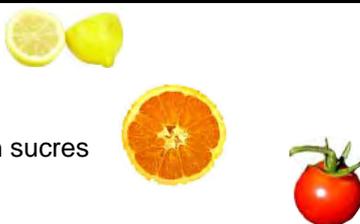


quantité, vide l'intestin de ses réserves alcalines, indispensables pour protéger les dents et le squelette, chez les enfants en particulier.

Un déséquilibre acido-basique peut déstabiliser la flore microbienne saprophyte intestinale et provoquer une surcharge en toxines risquant de perturber la circulation sanguine, les échanges cellulaires et l'irrigation des tissus. De plus, les toxines acides irritent ces tissus, ainsi que les articulations et les vertèbres.

Dans ce contexte, **les grands émonctoires (reins, intestins, poumons, peau) parviennent parfois difficilement à éliminer** les toxines organiques. Les reins jouent le rôle principal, secondés par les intestins, les poumons, et la peau par l'élimination dans la sueur. Mais leur action étant réduite par un déséquilibre acido-basique, l'organisme ne parvient plus à résister aux maladies ponctuelles



Aliments acides :	Aliments basiques ou alcalins :
<p>Acide urique Acide lactique Citrons Groseilles Miel et alimentation riche en sucres Oranges Tomates Viandes (régimes alimentaires riches en viandes) Vinaigres Yogourt, surtout contenant de l'acidophilus bifidus</p> 	<p>Amylacées (bananes, châtaignes) Bicarbonates de calcium, de potassium, de sodium Carotte, céleri Eaux minérales alcalines Fruits secs (sauf abricots) Hydroxyde de magnésium Lait Légumes verts (crus ou cuits) Oléagineux (noisettes, amandes) Pommes de terre Légumes crus</p> 
<u>Conséquences d'un pH trop acide :</u>	<u>Conséquences d'un pH trop alcalin :</u>
<p>Angines Artério-sclérose Cheveux gras Coliques Diabète Gastrite Gencives enflammées Hémorroïdes Langue blanche Maladies de peau et du sang Migraines chroniques Mycoses digestives Obésité Prurit anal Rhumatismes Sinusites chroniques Troubles nerveux Ulcère de l'estomac</p>	<p>Calculs rénaux Cholestérol Collibacillose Constipation chronique Cystites chroniques Dartres Eczéma Maladies infectieuses chroniques Maladies virales Maladies du sang Peau sèche Retard à la digestion Troubles hormonaux</p>

ou chroniques, infectieuses, inflammatoires, mais aussi dégénératives. Ainsi, un pH trop acide favorise les problèmes digestifs, les rhumatismes, les migraines chroniques, le diabète et l'obésité.

La santé bucco-dentaire elle-même est concernée puisque l'inflammation des gencives peut résulter d'un pH trop acide.

A l'inverse, un pH trop alcalin ou basique favorise des problèmes de peau sèche, ainsi que la constipation chronique, le cholestérol, des dérèglements hormonaux, ou encore des maladies infectieuses ou virales.

« Dis-moi ce que tu manges et je te dirai de quoi tu souffres ! » disait le Dr Catherine Kousmine.

Dans les cas d'acidification trop importante, elle préconisait une **alimentation faiblement protéinée, riche en légumes verts, céréales, fruits alcalins et eaux alcalines** afin de rétablir l'équilibre et redonner à l'organisme la vigueur qui lui permet de résister aux maladies.

Les recherches du Dr Kousmine se sont principalement portées sur les moyens de lutter contre le cancer ou la sclérose en plaques. D'autres traitements sont alors associés à une réforme de l'alimentation. Mais **pour chacun d'entre nous, de manière préventive, prendre conscience de l'importance de l'alimentation peut changer notre vie.**

Informations complémentaires :

- www.kousmine.fr
- *Soyez bien dans votre assiette jusqu'à 80 ans et plus*, Catherine Kousmine, Editions Tchou, 1980 et Editions Primeur/Sand, 1985.
- *Les cahiers de la bio-énergie, la revue des thérapies énergétiques N°21*, pp. 41-44

HISTOIRE ET PRÉ-HISTOIRE DES MOLAIRES

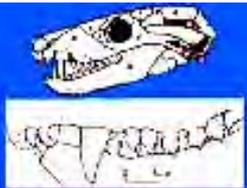


Les 32 dents qui caractérisent l'homme moderne sont l'héritage d'une longue évolution* dont les origines dateraient des premiers reptiles et dont la disposition actuelle descendrait d'une lignée en évolution depuis plus de quatre millions d'années.



Il y a environ 310 millions d'années, la fosse temporale apparaît chez les synapsidés (branche du tronc des reptiles). Puis chez les thérapsidés (rameau né de cette branche 30 millions d'années plus tard) se distingue l'arcade zygomatique bordant la partie inférieure de la fosse temporale.

Les dents de ces reptiles mammaliens sont nombreuses et pointues. C'est chez les cynodontes que le nombre de dents diminue et que certaines dents antérieures se différencient. Les dents se spécialisent alors. La canine supérieure est la première portée par le maxillaire. Puis la canine



inférieure se positionne en occlusion, en avant de la supérieure.

Évolutions de l'espèce

Enfin, trois évolutions successives permettent d'aboutir à la dentition humaine telle que nous la connaissons.

Tout d'abord, des mammifères Thériens nous vient la disposition en triangle des trois tubercules des molaires, chaque hémimandibule étant formé d'un seul os.

Ensuite, chez les Euthériens ou placentaires (mammifères de l'ère secondaire) apparaissent les molaires mandibulaires à 6 tubercules découvertes par Simpson en 1936 et appelées tribosphéniques (« qui broient en coin »).

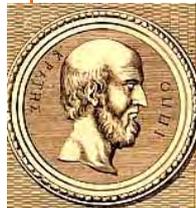
* Plusieurs théories existent sur l'histoire du monde, notamment la thèse créationniste et la thèse évolutionniste défendue par Darwin. C'est à cette dernière que nous nous référons ici.

Pour finir, à la fin de l'ère secondaire (il y a environ 65 millions d'années, lorsque disparaissent les derniers dinosauriens), **le plus ancien placentaire connu à ce jour possède 52 dents, dont 4 incisives spatulées, 1 canine conique, 5 prémolaires et 3 molaires par hémimâchoire.** Puis la dentition originaria des placentaires (dont font partie les primates) compte 44 dents dont 3 molaires. La disposition des cuspides molaires correspond à celle que nous connaissons de nos jours.

Pour parachever le tout, **une incisive et deux prémolaires disparaissent chez les cathariniens pour obtenir la formule dentaire à 32 dents.** Chez les hominidés, la canine, de la même hauteur que les dents voisines, est incisiforme tandis que les prémolaires sont molariformes. Puis dans la branche *Homo*, dont l'homme moderne descend, les 32 dents se retrouvent, mais à cette époque, de taille variable, les molaires souvent en série décroissante.

Aux petits soins

Une fois fixée la dentition humaine, restait à en prendre soin et à traiter les maladies parodontales. Il semble que **les Egyptiens utilisaient des petites branches effilochées en fibres souples pour nettoyer leurs dents.** Les pharaons (notamment Ramsès II) et hauts dignitaires égyptiens bénéficiaient déjà de **prothèses en ivoire ou en dents naturelles fixées entre elles et aux dents voisines par de l'or.**



Les grecs, et en particulier Hippocrate, développent ensuite l'art dentaire dans la

zone méditerranéenne. On trouve d'ailleurs à Pompéi des instruments dentaires romains relativement proches des nôtres.



Au XVI^{ème} siècle, la dentisterie se distingue de la médecine

générale et la notion d'hygiène bucco-dentaire se développe grâce à l'italien Bartolomeo Eustachio et au français Pierre Fauchard.



Ainsi au fil des découvertes techniques et pratiques, les prothèses se perfectionnent : en or de manière courante à partir de 1910, puis en résine, bientôt suivies de la céramique, puis plus tard de l'implantologie.

Si le nombre et la disposition des dents sont depuis longtemps stabilisés pour l'espèce humaine, **les connaissances et les techniques, elles, ne cessent d'évoluer.**

Informations complémentaires :

- <http://www.bium.univ-paris5.fr/sfhad/vol1/art05/corps.htm>
- Granat J., Genet-Varcin E., Heim J. L., *Evolution de la denture permanente des hominidés*, E.M.C. Stomatologie et odontologie, 1992
- Granat J., Heim J.L., *Histoire naturelle de la formule dentaire humaine*, 1998, in *Biom. Hum. et Anthropol.*, 16, 1-2, C.N.R.S., Paris, pp. 1-12.

NEIGE



Neige, roman de Maxence FERMINE : la pureté d'un haïku.

D'une poésie simple et profonde, il nous entraîne au cœur d'un univers féerique et coloré où flocons de neige et fleurs de cerisiers se répondent en écho.

Une idée de lecture ou de cadeau pour illuminer l'hiver...

Editions Arléa, Point Seuil, 1999.