

# Les Dents La Vie

Association Loi 1901

Document salle d'attente

N°48 • Janvier-février-mars 2013



Alors que 2013 s'écoule paisiblement, que les fêtes sont passées, et que les sports d'hiver ne sont presque plus d'actualités, chacun reprend son rythme, ou tente de le faire. Si la fatigue s'installe, bien que le froid hivernal s'atténue, c'est qu'il est temps de se prendre en main, et de se faire du bien. Et d'autant plus si les prochaines vacances sont encore loin...

Rassurez-vous, pléthore de solutions s'offrent à vous : cure de vitamines, nouveau cours de yoga ou de travaux manuels pour s'oxygéner... Tout est bon à prendre du moment que le bien-être soit votre « *leitmotiv* » ! Ce trimestre, nous vous avons concocté une newsletter spéciale sur les bienfaits de la sophrologie, pratique encore trop souvent méconnue. De même, la vinothérapie, dans un autre registre, peut s'avérer extrêmement bénéfique...

Alors, prêt(e)s pour de nouvelles aventures ?

A bon entendre salut !  
Dr Ted LEVI

## ➔ BIEN-ÊTRE EN SANTÉ

# La vinothérapie, ou les raisins du bien-être !

Toulouse Lautrec n'avait-il point raison de dire qu'il « boira du lait lorsque les vaches brouteront du raisin » ? Cet artiste peintre, disparu en 1901, emblématique du village pittoresque montmartrois avait certes eu du flair avant l'heure, mais il n'est ici pas question de parler bonnes bouteilles et cépages de renom !

La vinothérapie désigne les bienfaits du raisin et de ses diverses transformations. Bon pour le corps, pour l'organisme et pour la peau, la culture de ce fruit était déjà connue il y a 6000 ans et notamment dans la région du Tigre et de l'Euphrate. Puis ce sont les Romains qui l'ont popularisée et répandue dans l'Empire. Aujourd'hui il a été redécouvert et nombre d'établissements, implantés en régions viticoles, l'utilisent pour soulager, relaxer, mincir voir pour son effet rajeunissant !

### •• Les bienfaits du raisin

Sa richesse intrinsèque est en effet extraordinaire et ce sont notamment grâce aux pépins, contenant (entre autre) des polyphénols que l'épiderme est protégé : le teint est plus éclatant, et le vieillissement peut être retardé.

Sur la santé, ses bienfaits ne sont pas en reste : il possède des propriétés anti-cancer, influe de manière positive

sur le système cardiovasculaire et sur le système nerveux, il aide à lutter contre le mauvais cholestérol et a un fort potentiel de protection contre la maladie d'Alzheimer. C'est enfin une source de potassium et un anti oxydant largement reconnu par le monde médical.



© Photo : D.R.

Visitez notre site : [www.lesdentslavie.org](http://www.lesdentslavie.org)  
Email : [contact@lesdentslavie.org](mailto:contact@lesdentslavie.org)  
Téléphone : 0800 235 200

Sur la peau, tous les produits cosmétiques dérivés, de type exfoliant, crème hydratante ou réparatrice, appliqués directement, ou en massages ou bien encore dispensés dans des établissements de type spas (proposant des bains aux vins), ont donc un effet tonifiant, raffermissant et régénérant. ■■■

**Vous l'aurez compris, la vinothérapie est à consommer sans modération !**



© Photo : D.R.

### • les origines du vin

De tous temps et quelque soit la civilisation (de la Mésopotamie à l'Egypte, en passant par la Grèce Antique, l'Empire romain ou les Celtes), le vin a connu un franc succès, et cela depuis le fin du néolithique (-6000). Ce nectar a traversé les âges, « nourris » les peuples, il s'est vendu, échangé, et ce n'est pas étonnant qu'aujourd'hui encore, il fasse parler de lui ! Certes dans un autre registre, néanmoins sa postérité est assurée grâce aussi à la vinothérapie.

## ➔ LE COIN DENTAIRE

# Blanchiment des dents : attention danger.

Avec le printemps qui pointe le bout de son nez, les sens sont en éveil et l'envie de plaire et de séduire est plus présente. N'est-il pas naturel de vouloir s'offrir un sourire d'un blanc éclatant ? Pensez-y, mais soyez prudents, le blanchiment des dents n'est pas sans risque !



© Photos : Fotolia

Le blanchiment consiste à utiliser un produit contenant du peroxyde d'hydrogène plus communément appelé eau oxygénée. Or la teneur dans le produit ne peut être supérieure à la maximale autorisée par la réglementation (0,1%) sur les produits d'hygiène buccale.

Le renouvellement trop fréquent de cette pratique peut provoquer bien des méfaits : hypersensibilité des dents par exemple, douleurs lorsque les dents sont en contact avec le froid, muqueuses irritées, fragilisation ou altération de l'émail provoquant une recoloration des dents plus rapide que si aucun produit n'avait été utilisé.

Cette mise en garde est d'autant plus vraie que certains produits de blanchiment peuvent s'acheter sur internet et que la pratique peut être réalisée à domicile !

Soyez prudents donc et si vous avez des doutes, consultez le site du ministère de la santé : <http://www.sante.gouv.fr/blanchiment-dentaire.html>.

Rappelons enfin que certains aliments comme les fruits rouges, des boissons (thé, café) ou certaines épices telles le safran ou le curry, ainsi que des habitudes comme le tabagisme, provoquent une coloration superficielle de l'émail. Pour lutter, rien de tel qu'un brossage régulier et une hygiène bucco dentaire irréprochable. ■■■

Visitez notre site : [www.lesdentlavie.org](http://www.lesdentlavie.org)  
Email : [contact@lesdentlavie.org](mailto:contact@lesdentlavie.org) • Téléphone : 0800 235 200

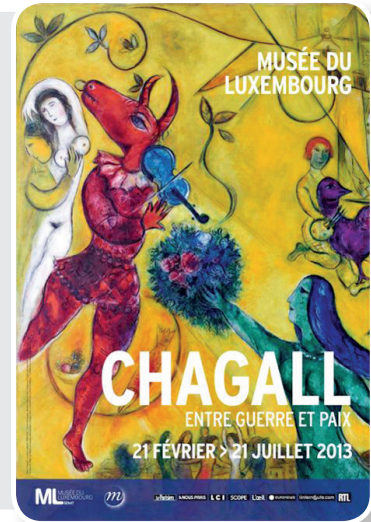
## ➔ UN PEU DE CULTURE...

### •• Chagall à l'honneur au musée du Luxembourg

Peintre français d'origine russe ayant vécu quasiment 100 ans (1887-1985), Marc Chagall est connu pour avoir décoré le plafond de l'Opéra de Paris, mais aussi celui de New York dans les années 1960. Ce que l'on sait moins c'est qu'il a également fait de la céramique et réalisé des sculptures avant de travailler aux vitraux de la cathédrale de Metz. Un artiste polyvalent donc, qui connut les malheurs de l'exil, de la révolution et des guerres. Le musée du Luxembourg a décidé de lui rendre hommage en exposant une centaine de ses œuvres, colorées, parfois tristes et nostalgiques, mais toujours vivantes.

**Chagall, entre guerre et paix, Musée du Luxembourg du 21 février au 21 juillet 2013, tous les jours de 10h à 19h30.**

**Tarif : 11 € (Réduit : 7,50 €)**



© Photo : D.R.

## ➔ BIEN-ÊTRE EN SANTÉ .....

# La sophrologie : comment rester ZEN

Entretien avec Delphine Bourdet, Sophrologue à Paris 15ème depuis 2009.

Bonjour Delphine, merci d'avoir accepté de nous éclairer sur la sophrologie. Dans bien des cas, la sophrologie est directement «assimilée» à la grossesse. Il semble que cette pratique ne s'y limite pourtant pas du tout. D'où la première question :

© Photo : D.R.



### •• Qu'est-ce que la sophrologie ?

C'est une synthèse de techniques de méditation, de yoga et de relaxation, la sophrologie est une méthode psychocorporelle qui aide à trouver l'harmonie du corps et de l'esprit. Elle s'adresse à tous : les personnes stressées, celles qui ont peur de se rendre chez le dentiste, qui ont des phobies, des troubles du sommeil ou des douleurs chroniques. Les femmes qui préparent un accouchement ou les étudiants qui passent des examens sont aussi concernées.

### •• D'où cela vient ?

Mise au point en 1960 par le Dr A. Caycedo, neuropsychiatre colombien, la sophrologie vient du grec : « SOS (harmonie), PHREN (conscience)

et LOGOS (science) et se définit comme la « science de la conscience harmonieuse ». La pratique vous aide à mieux gérer votre stress et vos émotions.

### •• En quoi cela consiste ?

La sophrologie associe la respiration, la détente musculaire et la pensée positive. La pratique permet de mieux vivre au quotidien en prenant mieux conscience de l'instant présent. Très vite les résultats se font ressentir : plus de détente, de bien-être et une capacité à lâcher prise ! Si vous avez peur d'aller chez le dentiste, des séances de sophrologie vont vous aider à gérer votre stress, mieux respirer et vous décontracter. Vous êtes alors plus zen, un peu comme en état d'hypnose mais vous êtes conscient de tout. ➔



© Photos : D.R.

### •• La sophrologie est-elle utile pour gérer les peurs, les douleurs?

Absolument ! Tout d'abord, elle permet de détourner la personne de ses sentiments négatifs (peurs, angoisses, souffrances...), en l'aidant à se concentrer sur des sensations positives. En quelques séances, les résultats sont souvent impressionnants ! En séances individuelles, le sophrologue personnalise les exercices en fonction du vécu de la personne : évocation d'un souvenir positif, projection agréable dans l'avenir.... Il est possible d'enregistrer la séance et la réécouter chez soi pour bien intégrer les sensations positives et apprendre à se détendre rapidement.

### •• Et pour les femmes enceintes ? En quoi la sophrologie est-elle utile ?

En groupe ou en séances individuelles, les séances de sophrologie sont très appréciées des femmes enceintes ! Elles apprennent à écouter leur corps et prennent conscience de ses modifications au cours des mois. C'est aussi un moment de complicité avec leur bébé, un moment pour profiter de leur grossesse, vivre chaque étape dans le présent. Les séances sont également l'occasion de découvrir des techniques de respiration, d'apprendre à se relaxer, à gérer la douleur mais aussi pratiquer la visualisation positive. Il s'agit de se préparer mentalement en visualisant les étapes avant, pendant et après l'accouchement. Les mamans imaginent la sortie du bébé, son premier cri, le retour serein à la maison... C'est une vraie préparation à la fois physique et émotionnelle, des beaux moments à vivre pendant la grossesse ! Pour le

bébé, c'est aussi agréable, il ressent sa maman détendue et à tendance à en profiter pour bouger à sa convenance. De même, la maman respire mieux, le bébé peut mieux se positionner dans le ventre. C'est un cercle vertueux. Enfin, la préparation à l'accouchement avec la sophrologie permet aux femmes enceintes de se libérer de leurs peurs et d'appréhender différemment la douleur. Si vous savez apprivoiser la douleur sans peur, la sensation de douleur est moins présente.

### •• Comment se passe une séance de sophrologie

La sophrologie vous apprend à retrouver le calme et l'harmonie grâce à des techniques de respiration, de relaxation et de visualisation. Assis ou allongés, vous vous laissez guider par la voix du sophrologue. Il n'y a aucun contact physique, la détente se fait progressivement par des exercices de relâchement physique et mental, accessibles à tous. La sophrologie peut se pratiquer en cours de groupe pour trouver la détente mais pour un travail plus en profondeur sur les émotions, des séances individuelles sont recommandées. En général, 5 séances hebdomadaires de sophrologie d'1 heure avec un bilan lors de la 6ème séance permettent de maîtriser les techniques de respiration et de relaxation. Un travail de développement personnel sur

les valeurs, la confiance en soi peut également s'engager par la suite.

### •• Est-ce remboursé par la sécurité sociale ?

Les séances ne sont pas prises en charge par la sécurité sociale mais certaines mutuelles proposent un remboursement. Les tarifs sont d'environ 20 euros pour une séance d'une heure en groupe et 60 euros pour une séance individuelle.

### •• Comment vous-même avez-vous découvert cette pratique ? Et comment devient-on sophrologue ?

J'ai découvert la sophrologie en cherchant une méthode pour gérer le stress. La pratique m'a tellement aidé que j'ai souhaité l'enseigner et la partager avec le plus grand nombre de personnes. Le métier de sophrologue s'apprend en suivant une formation sérieuse qui allie enseignement théorique et pratique.

### •• Y a-t-il un centre parisien de sophrologie ?

L'espace Synactiv Santé dans le 15ème à Paris est un espace qui regroupe en un lieu unique sophrologue, ostéopathe, naturopathe ou encore psychologue. ■■■

#### Pour aller plus loin

- Cabinet de Delphine Bourdet Sophrologue - [www.lotusinparis.com](http://www.lotusinparis.com)
- Blog zen et conseils bien-être - [www.inspirations-zen.fr](http://www.inspirations-zen.fr)
- Espace de santé Synactiv - [www.synactivsante.fr/](http://www.synactivsante.fr/)

Visitez notre site : [www.lesdentslavie.org](http://www.lesdentslavie.org)  
Email : [contact@lesdentslavie.org](mailto:contact@lesdentslavie.org) • Téléphone : 0800 235 200