



## Edito

Par Ted Levi

RETENEZ CETTE DATE :

7 février 2012

Certainement un des événements du début de l'année 2012 : 2 conférenciers de talent s'associent à un des tout premiers laboratoires de prothèses français pour vous présenter une conférence qui fera date :

« Techniques et technologies pour une pratique implantaire simplifiée »

Après un bref exposé théorique, la clinique prendra la place et le Dr Ted Levi présentera à travers une riche iconographie un ensemble de techniques et technologies visant à simplifier le traitement implantaire chirurgical et prothétique en omni-pratique.

Tout spécialement à Paris pour nous, le Dr Edmond Binhas, dont la notoriété n'est plus à démontrer, nous présentera les techniques de communication à la fois destinées aux patients et aussi aux membres de l'équipe. Comment présenter les avantages de l'implantologie aux patients, le plan de traitement, comment calculer la rentabilité de l'acte, seront quelques unes des thématiques développées.

Crown Céram nous parlera du pilier implantaire sur mesure et comment renforcer le travail de l'équipe praticien-laboratoire et les pièges à éviter.

Nous vous attendons nombreux pour cette rencontre, qui sera aussi l'occasion d'échanger sur notre pratique quotidienne.

A très bientôt pour cet événement hors pair !

Bonne lecture !

**Si vous désirez vous abonner,  
contactez-nous :**  
**associationlesdentslavie@yahoo.fr**  
**Tél : 0800 235 200**

**Document  
salle d'attente**



## Course à pieds

Bon ou mauvais pour la santé ?

*L'été désormais terminé, il est temps de reprendre les bonnes habitudes. Les vacances sont en effet une période où les excès peuvent tout aussi bien côtoyer un style de vie des plus sains. Mais le travail reprenant, encore faut-il trouver le moyen de garder une bonne hygiène de vie, compatible avec le rythme de nos journées hyper-chargées. La course à pieds est-elle la réponse ?*

### SOLUTION SIMPLE ET GRATUITE

Les médecins recommandent d'effectuer une activité physique régulière pour une hygiène de vie idéale comme complément aux régimes amaigrissants.

L'accès aux infrastructures de santé et/ou sportives n'est pas toujours évident. L'inscription en salle de sport peut parfois se révéler contraignante : éloignée du domicile, onéreuse et pas toujours flexible. Il faut en effet être sûr de pouvoir s'y rendre souvent pour « rentabiliser ». Or, il existe un moyen simple pour pratiquer une activité physique, saine et gratuite : la course à pieds, ou jogging. Mais est-elle vraiment bonne pour la santé ?

### LES IDÉES REÇUES

Les détracteurs de la course à pieds lui attribuent une série

de méfaits inquiétants. Les plus courants sont le mal de dos, et l'endommagement des

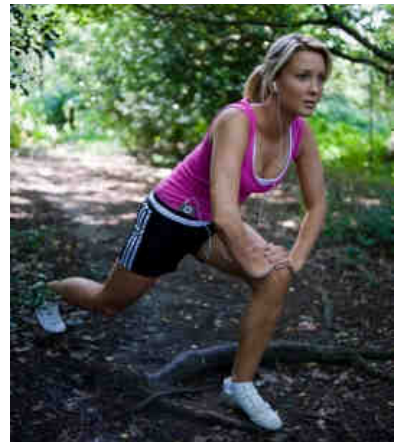


Image: Andy Newson / FreeDigitalPhotos.net

genoux du fait des secousses et chocs répétés pendant cette activité. On l'accuse aussi de générer des rigidités et douleurs articulaires et des contractures musculaires pénibles.

Certains déconseillent en particulier aux femmes de





pratiquer ce sport de manière intensive pour des raisons aussi bien de santé qu'esthétiques, signalant des risques de tombée des seins et de carences en fer, par exemple.

Le fer est fondamental pour le transport de l'oxygène et le processus de « combustion » essentiel dans le fonctionnement moteur de notre corps. Comme les autres oligo-éléments, il est éliminé par voie urinaire et transpiratoire. De plus, parmi ceux qui pratiquent ce sport, bon nombre suivent un régime, amaigrissant ou végétarien, notamment les femmes, ce qui va souvent de pair avec l'élimination de la viande rouge du régime alimentaire.

La pratique d'un sport d'endurance qui favorise l'élimination d'oligo-éléments associée à un régime pauvre en fer peut donc entraîner des carences pouvant aller jusqu'à l'anémie. Faut-il donc prendre ces « risques » ?

### PRÉCAUTIONS

Les effets négatifs mentionnés peuvent être évités en prenant certaines mesures préventives. En premier lieu, soigner son équipement en choisissant de bonnes chaussures de sport, spécialement conçues pour cette activité. Ensuite, suivre un régime alimentaire équilibré et riche en fer (viande rouge, poisson, lentilles), ainsi qu'en vitamines C, B9 et B12 qui favorisent son absorption (agrumes et légumes).

Pour éviter les douleurs musculaires, il suffit de bien s'échauffer avant de courir puis de s'étirer le mieux possible en fin d'activité. Enfin, pour les

femmes qui s'inquiètent de l'esthétique de leur poitrine, un bon soutien-gorge de sport suffit largement à prévenir des dégâts. Il est dans tous les cas conseillé de courir sur des surfaces molles plutôt que sur le bitume, pour éviter de solliciter excessivement les articulations.

### LES BIENFAITS

Comme tout sport, la course à pieds procure nombre de bienfaits. Elle agit d'abord sur le système cardiovasculaire, le cœur étant un muscle qui a besoin d'être stimulé et le jogging pratiqué régulièrement permet de réduire les risques d'accidents cardiaques ou d'hypertension.

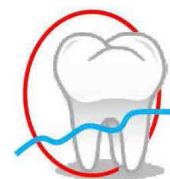
La course permet aussi de s'oxygéner, avec tous les bienfaits qu'entraîne l'augmentation de la capacité pulmonaire, de renforcer le corps en développant les muscles, en particulier des membres inférieurs, mais aussi en favorisant la consolidation du squelette, éloignant ainsi les effets néfastes de notre mode vie moderne et sédentaire.

Chez les femmes, cet exercice permet également de diminuer les risques d'ostéoporose. Par ailleurs les bienfaits du jogging sont aussi psychologiques. Comme tout sport d'endurance, il permet de réduire le niveau de stress grâce à la sécrétion par notre corps d'hormones comme l'adrénaline ou la dopamine, qui ont un effet remarquable de relaxation.



### POUR EN SAVOIR PLUS

- <http://www.courir-au-feminin.com/les-infos/les-articles/les-carences-en-fer.html>
- <http://www.ecoledujogging.com/comprendre/dos-et-course-a-pied>



[www.fournituredentaire.com](http://www.fournituredentaire.com)

OCCITANIE DENTAIRE  
Marc GERGONDEY  
86 RUE DU PRAT 31770 COLOMIERS  
Tél : 05 34 36 92 68



### Compte Rendu de soirée :

Le 5 octobre au Centre Concorde Rivoli le Dr Ted Levi présenta « le traitement de l'édentation postérieure au maxillaire supérieure : les comblements sinusiens. »

Dans cette région où l'expansion du sinus couplée à la résorption alvéolaire, suivant l'avulsion des prémolaires-molaires, diminue grandement le volume osseux disponible en vue d'implantologie intra-orale, l'arsenal des techniques visant à restaurer ce volume sont passées en revue. Le conférencier, le Dr Ted Levi, s'attachera à détailler de manière exhaustive toutes les techniques, présentant les avantages et inconvénients de chacune pour s'attarder surtout sur celle des comblements sinusiens par voie latérale, technique ayant visiblement ses faveurs.

Le plan est simple et clair, d'abord un rappel de l'anatomie de la région et de la difficulté à laquelle nous sommes confrontés, puis un ensemble de cas cliniques montrant chacun telle ou telle particularité enrichissant la démonstration.

La technique, jouissant maintenant d'un important recul clinique, semble avoir fait ses preuves. Fiable et reproductible, elle assure un ancrage mécanique de qualité aux futures prothèses fixes.

L'auditoire semble ravi de la soirée, il est vrai que le cocktail était également très savoureux !

Dr Denis Doukhan

# LE COIN DENTAIRE



## Bruxisme



Pourquoi faut-il soigner le « grincement de dents »?

*Un léger mal de tête, les muscles de la mâchoire endoloris et peut-être un conjoint de mauvaise humeur au réveil ? Il se peut que vous fassiez partie des 10 % de la population souffrant de bruxisme. Plus communément appelé « grincement de dents », cette parafonction, outre le fait de gêner le sommeil de votre partenaire, n'est pas anodine pour votre santé buccodentaire.*

### DÉFINITION

Le bruxisme est une praxie (tic) qui se manifeste le plus souvent la nuit et qui est involontaire. On parle également de parafonction car il s'agit d'un mouvement qui ne remplit aucune fonction particulière et qui n'est que la manifestation d'un autre trouble.

### TYOLOGIE

Le bruxisme peut être centré ou excentré. Le bruxisme centré se manifeste par un serrement dentaire, sans mouvement latéral. Le bruxisme excentré consiste en des mouvements latéraux de la mâchoire, avec frottement des dents. Moins de 10 % des bruxomanes sont conscients qu'ils présentent cette pathologie, souvent décelée par des tiers, comme les conjoints.

### ETIOLOGIE

Des causes locales sont souvent responsables de ce dysfonctionnement comme une malposition dentaire ou une restauration trop volumineuse. Une déglutition atypique ou des troubles respiratoires nocturnes, la prise de psychotropes ou de certains antidépresseurs sont d'autres causes possibles. Le stress peut être un facteur en soi, ou un facteur aggravant des symptômes, de même que l'anxiété et l'hyperactivité.

Il est en outre courant que les enfants souffrent de bruxisme. Il semblerait qu'il remplisse une fonction utile dans ce cas qui est l'usure des dents de lait, et il disparaît généralement à l'adolescence.

### EFFETS

Le bruxisme centré est plus pathogène étant donnée la force exercée par les muscles de la mâchoire, de façon prolongée. Il peut entraîner des douleurs musculaires, des difficultés à ouvrir ou fermer la mâchoire ou des claquements (non douloureux) lors de son ouverture, des céphalées en étau, des douleurs au niveau de la nuque ou des épaules, des nausées ou étourdissements, voire des acouphènes.

En cas de bruxisme latéral, les dents peuvent s'user, devenir sensibles ou douloureuses. Il arrive que le bruxisme cause des dommages aux prothèses dentaires (bridges ou implants), en raison des pressions et frottements des dents, et des problèmes parodontaux (déchaussement des dents). Enfin, il augmente les risques de libérer du mercure provenant des amalgames dentaires, susceptible de circuler dans le corps et de l'intoxiquer, ce qui peut s'avérer très grave.

### TRAITEMENTS

La solution la plus simple et classique pour enrayer l'usure dentaire est le port d'une plaque occlusale, ou gouttière, pendant la nuit, qui évite le frottement des dents et diminue la pression exercée entre les mâchoires. Tout traitement permettant de diminuer le niveau de stress est recommandé. La kinésithérapie peut aussi contribuer à détendre les muscles de la mâchoire.



### POUR EN SAVOIR PLUS

• <http://www.bruxisme.eu>

# anthogyr

**GÉRARD CARRAU**  
Céramiste

IMPLANTS / ZIRCONÉ  
10, rue Fourcade 75015 Paris  
Tél. 01 42 50 16 60





## Hypertension

Qui est touché et quels sont ses effets ?

*Avoir une pression artérielle élevée est tout à fait normale en cas de stress ou d'activité physique. Pour autant une forte pression sanguine constante relève de l'hypertension. Elle n'est pas considérée comme une maladie mais davantage comme un facteur de risques favorable aux troubles cardiaques (fatigue du système cardio-vasculaire) ou aux problèmes rénaux, une pression artérielle élevée fragilisant les vaisseaux à long terme.*

### QUI EST CONCERNÉ ?

L'hypertension est fréquemment observée parmi les seniors, le risque augmentant au fur et à mesure que l'âge avance. Pourtant, ce phénomène tend à se répandre parmi les populations plus jeunes en raison de modes de vie actuels : obésité, tabagisme, ou stress sont des facteurs aggravants.

### HYPERTENSION ET MODE DE VIE

L'hypertension primaire (90 % des cas) est liée au mode de vie, l'âge ou encore l'hérédité. Une alimentation salée favorise l'hypertension en augmentant la pression sanguine. Plus de 60 % de la population mange trop salé, ce qui est une donnée significative de la multiplication des cas. L'industrie alimentaire en est en grande partie responsable car la grande majorité des aliments sont salés, surtout les aliments préparés, et il est difficile de contrôler la quantité de sel ingérée quotidiennement. De plus, notre palais s'étant habitué à manger salé depuis notre plus jeune âge, nous avons tendance à en rajouter constamment.

L'hypertension secondaire résulte, elle, d'un autre problème de santé ou de la prise de médicaments, comme les anti-inflammatoires, qui favorisent la rétention de sel.

### DÉPISTAGE ET SOLUTION

Le plus souvent les symptômes ne se font sentir que lorsque le déséquilibre est important, et les risques élevés. La prévention est donc fondamentale.

Un contrôle annuel est recommandé par l'ensemble du corps médical. Cette prévention se fait aussi par la réduction des facteurs aggravants en maintenant un poids raisonnable tout en pratiquant une activité physique régulière.

Le plus important reste néanmoins de limiter au maximum la quantité de sel ingérée (elle devrait être inférieure à 2300mg / jour). Les amateurs de chocolat noir et de fruits seront ravis d'apprendre que leur consommation raisonnable est excellente en cas d'hypertension.



Image: Ambro / FreeDigitalPhotos.net

### Que signifient les chiffres lorsque l'on prend votre tension artérielle ?

Lors de la prise de la tension artérielle, on relève 2 mesures :

- **La pression « systolique »** : c'est le chiffre le plus élevé qui reflète la pression du sang lors de la contraction du cœur.
- **La pression « diastolique »** : c'est la pression mesurée dans les artères entre chaque contraction du cœur. Ce chiffre est donc plus bas.

La pression artérielle est **normale** quand elle est comprise entre **13/8 et 14/9**. Au-delà, on considère qu'il y a **hypertension**.



### POUR EN SAVOIR PLUS

- <http://www.fedecardio.com>



## ART

Après deux saisons à enchaîner les triomphes, Alex Lutz continue sur sa lancée, et propose cette « formule enrichie » de son spectacle avec encore plus de sketches, plus de personnages, et au moins autant d'humour !

**A partir du 1er novembre 2011**  
**du Mardi au Samedi, à 21h30**  
**Théâtre Tréville Paris**  
**14, rue Tréville 75009 Paris**  
**Site : [www.theatre-treville.com](http://www.theatre-treville.com)**

