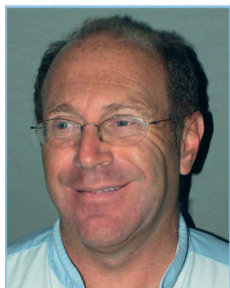


# Les Dents La Vie

Association Loi 1901



## Edito

Chères amies, chers amis,

Et voilà, encore une année qui se termine ! Les années filent, nous vieillissons, les enfants grandissent... Au centre de nos existences, le temps reste une notion incontournable et dans laquelle nous sommes emprisonnés. Nos civilisations ont l'habitude de fêter les anniversaires et l'année est rythmée par un certain nombre de fêtes et aussi les vacances scolaires. Cette ronde incessante rythme nos vies. Et pourtant, si cette notion du temps n'était pas aussi présente, notre liberté s'en trouverait grandie ! Souvent, notre bien être est affecté par la connaissance de l'âge de nos artères, et non par la réelle énergie coulant en nous. Ainsi, l'homme de 50, 60, ou 70 ans muni de projets aurait toujours le cœur et l'énergie de l'homme de 20 ans ! Le matin il pourrait se réveiller d'un bond en pensant encore à toutes les choses formidables que cette journée et la vie en général lui réservent. Il aurait toujours cet enthousiasme de la jeunesse, à vouloir avancer, investir, développer... Au lieu de cela, la connaissance de l'âge nous invite, à partir de tel ou tel âge, à effectuer un examen ou un bilan de la prostate, du cœur... Encore une année qui s'est écoulée, tentons de ne pas être emprisonnés par la connaissance de l'âge, tentons de développer en nous projets et initiatives dans notre vie personnelle et professionnelle, car comme le disait Fernand Raynaud : « le travail c'est la santé ! »

Bonne fêtes !

Dr Ted LEVI.

Nous demandons des excuses aux auteurs et éditeurs de l'ouvrage "La gestion du Bruxisme" de Brocard D et al, publié par Quintessence International, pour avoir utilisé une photo sur le bruxisme dans notre newsletter N°42, sans leur en avoir préalablement demandé l'autorisation.

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

Document  
Salle d'attente

## BIEN-ÊTRE ET SANTÉ

# Choisir le sexe de son futur enfant

Est-il possible de le faire sans avoir recours à la science ?

*Dans certaines cultures, un sexe est préféré par rapport à l'autre et il arrive que des mesures de sélection extrêmes, comme l'avortement sélectif ou l'infanticide, soient prises. Sans aller jusque là, dans notre société, bon nombre de couples aimeraient pouvoir choisir le sexe de leur prochain bébé, notamment lorsqu'ils ont déjà des enfants ayant tous le même sexe. Quelles sont les méthodes existantes ?*

### DÉTERMINATION DU SEXE

Lors de la reproduction, deux gamètes fusionnent pour former une cellule qui évoluera en un embryon. Chaque gamète contient la moitié des chromosomes humains, le caryotype complet étant reconstitué lors de leur fusion. Le sexe de l'embryon est déterminé par une paire spécifique de chromosomes qui résulte de la combinaison du chromosome X de l'ovule de la mère, avec le chromosome X ou Y du spermatozoïde du père : XX pour les filles, XY pour les garçons. C'est donc le spermatozoïde qui détermine le sexe de l'enfant.

### MÉTHODES SCIENTIFIQUES

La façon la plus simple de déterminer le sexe du futur enfant semble donc la sélection scientifique, nommée "sexing". Interdite en France, elle se pratique dans des laboratoires aux États-Unis et en Inde, par exemple. Deux formes de sélection sont possibles : celle des spermatozoïdes avant leur introduction dans l'utérus et celle des embryons dans le cadre d'une fécondation in vitro.



Image: digitalart / FreeDigitalPhotos.net

Il existe actuellement des méthodes permettant de trier en laboratoire les spermatozoïdes, séparant les X des Y. Une fois cette étape accomplie, les spermatozoïdes choisis sont introduits dans l'utérus de la mère. Mais cette méthode n'est pas fiable à 100%.

Le diagnostic préimplantatoire (DPI) est plus sûr. Il est normalement utilisé dans le cadre d'une assistance médicale à la procréation, lorsque les parents détiennent une maladie héréditaire ou sont infertiles. La fécondation in vitro permet alors de former des embryons destinés à être implantés dans l'utérus de la mère. En cas de maladies héréditaires, les embryons sont préalablement sélectionnés pour éliminer les porteurs du gène de la maladie. C'est à cette étape que la sélection du sexe peut également se faire, mais elle est interdite en France.

Les méthodes scientifiques sont toutefois très onéreuses et invasives, et elles posent des problèmes d'éthique. Il existe des méthodes proposées par divers médecins qui permettraient d'influencer le sexe de son futur enfant sans avoir recours à la science.

### MÉTHODE DU DR SHETTLES

L'une des méthodes les plus connues est celle du Dr Shettles. Sa théorie repose essentiellement sur le principe que les spermatozoïdes X et Y ont des caractéristiques différentes, et qu'il est par conséquent possible d'influencer le sexe de son enfant en créant des conditions favorables aux spermatozoïdes du sexe souhaité et défavorables aux autres. Selon cette théorie, les spermatozoïdes X (féminins) sont plus gros, plus lents, mais aussi plus résistants et leur durée de vie est supérieure à celle des spermatozoïdes Y (masculins), qui sont plus petits, plus rapides, et moins résistants.

Pour avoir un garçon, il faut donc concevoir l'enfant le jour de l'ovulation, dans une position permettant le dépôt du sperme le plus près possible de l'ovule, afin de favoriser les spermatozoïdes masculins, plus rapides.

Pour avoir une fille, le Dr Shettles affirme que les rapports doivent avoir lieu 2 ou 3 jours avant la date de l'ovulation, avec une pénétration peu profonde pour que les spermatozoïdes aient un long chemin

à parcourir, augmentant les chances de réussite des spermatozoïdes féminins.

Un autre facteur mis en évidence par cette théorie, est celui du PH de l'utérus. Un PH plutôt acide favoriserait les spermatozoïdes féminins, alors qu'un PH plutôt basique favoriserait les masculins. Ainsi, le Dr Shettles recommande un régime alimentaire particulier, d'une part, et d'autre part, au moment de la procréation, la femme doit éviter l'orgasme si elle souhaite avoir une fille, car celui-ci provoque la libération de substances rendant l'utérus plus basique.

### MÉTHODE DU DR PAPA

Le Dr Papa fonde sa théorie essentiellement sur l'influence des aliments dans la détermination du sexe de l'enfant. Il propose un régime alimentaire strict qui apporte certains sels minéraux dans des proportions précises, pour obtenir un rapport défini entre le sodium et le potassium d'une part et le calcium et le magnésium de l'autre.

Pour avoir un garçon, il faut augmenter les apports en sodium et en potassium et diminuer ceux en calcium et en magnésium. Inversement pour avoir une fille.

La future maman doit donc suivre une série de recommandations précises sur les aliments et boissons qu'elle doit ingérer, et ceux qui lui sont interdits.

### ÉTUDE RÉCENTE SUR LES CALORIES

Une étude réalisée sur 720 jeunes femmes enceintes en Grande Bretagne en 2008 semble montrer que la quantité de calories ingérées quotidiennement par la mère au moment de la conception est un facteur influençant le sexe du bébé. Ainsi, la richesse calorique serait favorable à la naissance de garçons, alors qu'un régime hypocalorique sélectionnerait les filles. Les mères de garçons avaient aussi mangé une variété plus grande d'aliments et de nutriments, notamment plus de potassium, de calcium, de vitamines C, E et B12.

### DANS LA PRATIQUE...

Dans la pratique, ces méthodes posent divers problèmes. Tout d'abord, elles se contredisent sur certains points, ce qui les rend peu crédibles. De plus, les contraintes imposées (en matière de régimes alimentaires complexes, détermination des jours des rapports, positions sexuelles, ou maîtrise des orgasmes) sont non seulement difficilement applicables, mais elle peuvent aussi diminuer les chances de conception.

Enfin, leur pertinence et leur efficacité n'ont jamais pu être scientifiquement prouvées et il est difficile de vérifier dans la pratique les taux de réussite annoncés. En effet, comment s'assurer que tous les conseils ont été suivis à la lettre ? C'est à se demander si, en fin de compte, il ne vaut pas mieux s'en remettre au hasard !

## DÉTERMINER LA DATE DE L'OVULATION

**Le cycle féminin** se décompose en 3 phases : (1) La phase folliculaire, qui commence le premier jour des règles et dure environ 14 jours. Pendant cette étape, des follicules parviennent à maturité, donnant naissance à un seul ovocyte. (2) L'ovulation qui se produit lorsque l'hormone FSH (qui permet la maturation des follicules) atteint son niveau le plus élevé. L'hormone LH est sécrétée, entraînant la libération de l'ovocyte qui s'achemine alors dans les trompes. (3) La phase lutéale (14 jours) où l'ovule secrète l'hormone lutéale, la progestérone, qui prépare la muqueuse utérine à la nidation.

Tandis que la durée de la phase folliculaire peut varier, la phase lutéale dure toujours 14 jours. **Le calcul du jour de l'ovulation se fait donc en soustrayant 14 au dernier jour du cycle.**

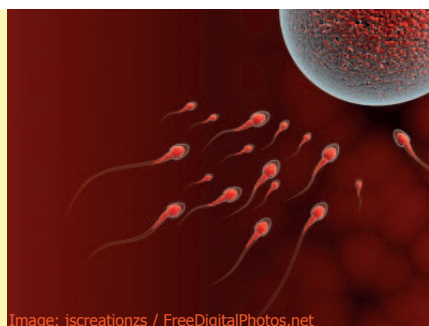


Image: jscreationz / FreeDigitalPhotos.net

Ainsi, les femmes dont le cycle menstruel est, par exemple, de 24 jours, ovuleront le 10e jour après le 1e jour des règles.

**La température corporelle**, qui augmente de 3 à 5 dixièmes de degrés, permet de confirmer l'ovulation. Il existe aussi des **tests** vendus en pharmacie, qui détectent la présence de l'hormone LH dans l'urine, indiquant si vous êtes en **période de fécondité**. Celle-ci est de 6 jours environ, car la durée de vie de l'ovule est de 24 heures et celle des spermatozoïdes jusqu'à 4 jours.

★ **POUR EN SAVOIR PLUS**  
[www.ethique-economique.fr/uploaded/choisir-sexe-son-enfant.pdf](http://www.ethique-economique.fr/uploaded/choisir-sexe-son-enfant.pdf)



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

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

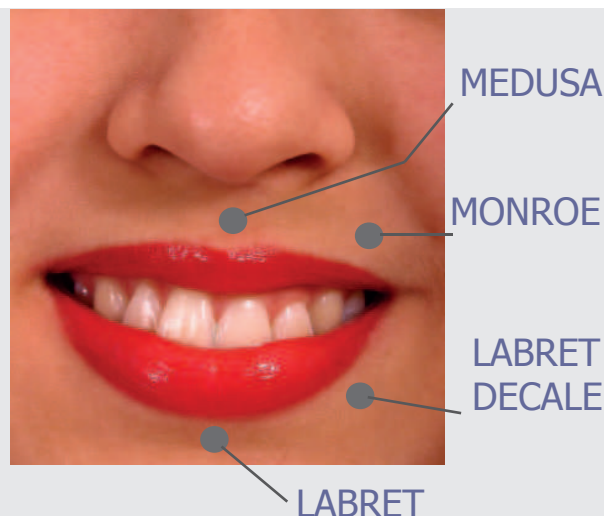
anthogyr



# Piercing buccal

Une mode qui présente des risques pour la santé

*Le piercing corporel est une pratique ancienne. Rituel de passage à l'âge adulte, marque d'appartenance sociale, simple ornement ou symbole d'esclavage, selon les civilisations et les époques, cette pratique est encore d'actualité dans certaines régions ou tribus. Dans la société occidentale, il constitue une pratique à la mode, surtout parmi les jeunes, qui reflète une volonté de distinction, de rébellion, d'appartenance à certains groupes, d'érotisation du corps ou une recherche d'amélioration esthétique. Les adeptes du piercing en connaissent-ils les risques ?*



## LOCALISATIONS CLASSIQUES, FORME ET MATÉRIAUX

Les piercings buccaux classiques sont : langue, labret, labret décalé, médusa et monroe. Le labret se compose d'une tige droite dotée d'un élément visible vissable ou clipable, et d'un disque de fermeture.

La majorité des piercings sont actuellement en acier inoxydable chirurgical, qui ne présente pas de risque d'allergie. D'autres matériaux sont également utilisés, comme le titane, le niobium, le teflon, le bioplast, l'or, l'argent ou encore le platine. Pour éviter les risques allergiques, il faut s'assurer que le bijou ne contienne pas de nickel.

## RISQUES POUR LA SANTÉ

Parmi les risques les plus classiques du piercing figurent : le traumatisme lié à la perforation ou dû à l'accrochage du piercing avec un autre objet ; la réaction allergique au métal du bijou (surtout le nickel), aux ingrédients des produits utilisés autour de la perforation (produits de nettoyage, savon, maquillage, etc.) ; les infections bactériennes, en particulier de staphylocoque doré ; les infections parasitaires pendant la cicatrisation (éviter de nager dans les lacs, dans les fleuves ou dans la mer).

## EFFETS SUR LES DENTS

Les effets du piercing au labret sur les dents résultent du frottement du bijou contre les dents et la gencive.

**À court terme**, les risques sont liés au traumatisme du perçage et à l'hygiène :

- Troubles de l'élocution et difficulté à mastiquer
- Saignements, infections
- Douleurs et picotements
- Salivation accrue
- Gangrène de la langue (si la couleur passe du rose / rouge au blanc, il faut immédiatement consulter un médecin).

**À moyen/long terme**, la pression et le frottement exercés par le fermoir ou la bille sur les dents et les gencives peuvent provoquer :

- Fracture des dents
- Fissures et éclats de l'émail dentaire
- Récession des gencives et déchaussement des dents, gingivites
- Modification de la position des dents

## PRÉCAUTIONS À PRENDRE

Le piercing buccal est à proscrire à cause de tous les risques qui lui sont inhérents. Néanmoins, voici quelques précautions à prendre pour les candidats. Avant tout, choisir un professionnel pour réaliser le piercing. En France, cette pratique est régie par la loi : la stérilisation, l'usage d'instruments neufs et l'inscription à un registre national sont obligatoires. Cela permet de limiter les risques d'infections et de transmission de maladies.

Il est aussi recommandé de demander l'avis d'un orthodontiste qui vous conseillera le meilleur emplacement du piercing selon la forme particulière de votre bouche et de vos dents, pour minimiser les risques à court et long terme. Enfin, les infections peuvent être évitées grâce à un traitement antibiotique préventif.

Une fois le bijou posé, une excellente hygiène bucco dentaire est fondamentale, surtout pendant la cicatrisation (en moyenne 8 à 10 semaines pour la lèvre, 4 à 6 pour la langue). Un bain de bouche à base de chlorhexidine est fortement conseillé durant les deux premières semaines. Il faut absolument éviter de jouer avec le piercing. Non seulement cela peut prolonger le traumatisme initial de la pose du bijou, mais cela augmente aussi les risques pour les dents et gencives énumérés précédemment. Pour limiter les effets, il est recommandé d'utiliser un plateau en plastique (bioplast) pour le fermoir.

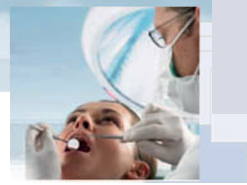
## GÉRARD CARRAU

Céramiste

IMPLANTS / ZIRCONIE

10, rue Fourcade 75015 Paris  
**Tél. 01 42 50 16 60**

**POUR EN SAVOIR PLUS**  
<http://www.orthodontisteenligne.com/le-piercing-buccal-pensez-y-bien>



# Les diverticules

Un trouble souvent bénin mais pouvant devenir très grave

*Les diverticules sont des hernies de la muqueuse du colon qui surgissent au niveau des points de pénétration des vaisseaux sanguins, car ce sont des points de faiblesse dans la muqueuse. Il ne faut pas les confondre avec les polypes, qui se forment vers l'intérieur et ne sont pas creux. Comment se forment-ils et quelles sont les complications possibles ?*

## CAUSES

On pense que la cause est alimentaire. Cette maladie est en effet récente (apparaît au 20e siècle) et typique des pays développés où les habitudes alimentaires ont fortement changé à cette époque. Le manque de fibres et les excès de graisse et de sucre provoquent des troubles digestifs, notamment de la constipation. Les contractions fortes et irrégulières exercées lors de l'élimination de selles dures sont probablement à l'origine de la formation des diverticules. Ils apparaissent généralement dans la partie basse du colon gauche, appelée sigmoïde, mais ils peuvent aussi se former à d'autres emplacements, comme dans l'œsophage (partie du tube digestif située au-dessus de l'estomac).

## DIVERTICULOSE

C'est la maladie caractérisée par la présence d'un ou plusieurs diverticules. Sa fréquence augmente avec l'âge : 30% chez les plus de 60 ans, 50% après 70 ans et 66% chez les individus de plus de 85 ans. L'affaiblissement des muscles de l'intestin chez les personnes âgées favorise en effet la formation de diverticules.

La diverticulose est généralement asymptomatique. On la détecte lors d'exams médicaux pour rechercher d'autres maladies, comme une radiographie avec lavement baryté, une tomodensitométrie ou d'une coloscopie, ou à l'occasion d'une complication (saignement ou inflammation d'un diverticule).

## DIVERTICULITE

La diverticulite est l'inflammation d'un ou plusieurs diverticules et elle peut être grave. Elle peut être très douloureuse, notamment au niveau de l'abdomen

gauche, zone où se situent généralement la plupart des diverticules. Cette douleur peut être accompagnée de troubles du transit, difficultés à uriner et fièvre.

Divers degrés d'infection peuvent se manifester. La fistule (inflammation en forme de tunnel qui peut toucher des organes voisins) peut affecter la vessie, l'utérus et le vagin. Si la paroi intestinale est percée et que des matières fécales se répandent dans la cavité abdominale, on parle de péritonite. Il s'agit d'une inflammation très grave de la cavité abdominale, pouvant entraîner le décès du sujet en quelques heures ou quelques jours en l'absence d'un traitement adéquat.

## TRAITEMENT

Les médecins recommandent surtout un régime alimentaire riche en fibres (grains entiers, fruits, légumes...), boire beaucoup d'eau et faire de l'exercice régulièrement.



Image: Ambro / FreeDigitalPhotos.net

La diverticulite bénigne peut être traitée à domicile : repos, régime liquide et antibiotiques. Les signes d'amélioration apparaissent au bout de quelques jours, mais il faut continuer de suivre les indications médicales pendant au moins quelques semaines.

La diverticulite grave doit être soignée à l'hôpital, selon les mêmes principes, mais par voie intraveineuse, afin que le système gastro-intestinal ne soit pas sollicité. Environ 20 % des sujets nécessitent une opération chirurgicale, notamment en cas de péritonite ou autres forme de rupture de la paroi intestinale, car il faut refermer la plaie et nettoyer la zone d'infection.

★ **POUR EN SAVOIR PLUS**  
<http://hepatoweb.com/Diverticulose.php>



## LE COIN CULTUREL

### Sorcières Mythes et réalités

Exposition en deux parties sur le thème de la sorcellerie. La première est consacrée à l'imaginaire de la sorcellerie, qu'elle explore au travers d'œuvres de peintres du XVIIe au XXe siècle et d'affiches de films autour de ce thème. La seconde partie, se penche sur les pratiques magiques.

Tous les jours (sauf dimanche, fériés)  
10h-18h, jeudi jusqu'à 20h  
Entrée 6,50€, Tarif réduit 5€, gratuit -13 ans.

**Musée de la Poste**  
34 boulevard de Vaugirard  
75015 Paris 15e

Exposition  
du 23 nov. 2011  
au 31 mars 2012

