



Document  
salle d'attente

# Les Dents La Vie

Association Loi 1901

## Sommaire

### ● SANTÉ

Un enfant après 40 ans (p.1-2)  
Les eaux minérales et la santé (p. 4)

### ● LE COIN DENTAIRE

Orthodontie pour adultes (p. 3)

### ● ART

Nouveau testament (p.4)

Chère patiente, cher patient,  
cette newsletter vous est offerte par  
votre praticien, le Dr.....

Il participe à l'association **Les Dents La Vie**.

- Il prend part à nos activités de formation continue des chirurgiens-dentistes aux nouvelles technologies.
- Il soutient nos efforts pour démocratiser l'accès à ces soins performants.



## Un enfant après 40 ans

## Edito

Une tendance croissante

Chères amies, chers amis,

En cette période d'approche des vacances, vous devez certainement commencer à vous demander ce que vous allez faire. Voyage en solo, en amoureux, en famille, entre amis... Les options sont multiples et les activités proposées de plus en plus variées et adaptées à tous les âges.

En effet, nous avons pris goût pour l'aventure et les découvertes, à tous âges. Nous prenons soin de notre santé mais également de notre apparence et nous avons de l'énergie à revendre. De plus en plus de couples attendent longtemps avoir d'avoir leur premier enfant, ou forment des familles recomposées après un divorce.

Les progrès de toutes les disciplines médicales et les nouvelles habitudes sociales ont donné naissance à une époque nous n'avons pas honte de profiter de la vie et de soigner notre image.

Alors, quelles que soient les décennies que vous avez accumulées, n'hésitez plus à partir faire du rafting, du tourisme découverte, du surf, de la randonnée... Ou trouver simplement une belle plage pour vous reposer oisivement.

Nous vous souhaitons un excellent été plein de plaisir et d'aventures.

Bonne lecture !

*De nombreuses raisons poussent de plus en plus de couples à retarder la naissance de leur premier enfant. Un des motifs est la volonté des femmes de réussir professionnellement. Ainsi, alors qu'il y a quelques décennies les femmes rêvaient d'être mariées et mères de plusieurs enfants avant d'atteindre l'âge de 25 ans, la femme actuelle considère qu'elle doit parcourir un long chemin personnel avant de se lancer dans un tel compromis, et la maternité est souvent repoussée de 10 ou 15 ans. Quels en sont les « avantages » et « inconvénients » ?*



Image: photostock / FreeDigitalPhotos.net

### L'HORLOGE BIOLOGIQUE À L'ÈRE MODERNE

Une femme est en théorie capable de concevoir un enfant de façon naturelle de sa première à sa dernière menstruation. Son « horloge biologique » tourne donc à peu près de l'âge de 15 ans à 45 ans, soit quelque 30 ans. Or, de plus en plus de couples modernes repoussent ce moment jusqu'aux dernières limites, après 40 ans. Parmi les multiples causes, nous pouvons distinguer : désir de réalisation professionnelle avant de se compromettre, familles recomposées, la durée de vie s'allonge et les 40 ans sont considérés comme une seconde jeunesse...

### AVANTAGES

- Le couple est mûr et a sur une solide expérience émotionnelle.
- Les accomplissements professionnels et personnels donnent de l'assurance.
- La stabilité économique permet de faire face aux importantes dépenses liées à l'arrivée d'un enfant.

- La majorité des hommes et femmes qui ont un enfant vers 40 ans affirment que leurs enfants les rajeunissent physiquement et mentalement.
- Les femmes plus âgées assument généralement plus facilement la responsabilité qu'implique de s'occuper d'un enfant.
- À l'heure actuelle, les avancées de la médecine permettent de tomber enceinte de plus en plus tard et de surmonter certains obstacles liés à la baisse de la fertilité. Le suivi médical des grossesses et des accouchements est également très performant.

### INCONVÉNIENTS

- Le taux de fertilité baisse fortement après 35 ans, et il est diminué de moitié à partir de 40 ans puis devient nul vers 47 ans.
- Les traitements de fertilité sont souvent contraignants et éprouvants au point de vue physique et émotionnel.
- La qualité des cellules sexuelles (gamètes), aussi bien féminines

**Si vous désirez vous abonner,  
contactez-nous :**  
**associationlesdentslavie@yahoo.fr**  
**Tél : 01 47 03 00 07**



que masculines, se détériore avec l'âge et le pourcentage d'anomalies génétiques est plus important.

- Les risques d'interruption spontanée de la grossesse et de complications lors de la naissance augmentent.
- Les cas d'hypertension et de diabète gestationnels sont 2 fois plus élevés que chez les femmes de moins de 30 ans.
- Les risques de problèmes de santé chez le bébé se multiplient.
- S'occuper d'un bébé peut être particulièrement épuisant à cet âge, notamment pour les femmes qui doivent se remettre d'une grossesse éprouvante.

## DIAGNOSTIC PRÉNATAL

Il est possible de détecter certaines anomalies génétiques pendant la grossesse grâce à l'amniocentèse. Elle est généralement effectuée au troisième ou au quatrième mois de grossesse et permet, au moyen du prélèvement de liquide amniotique, de réaliser des analyses génétiques du bébé. Cette intervention comporte néanmoins des risques d'interruption de la grossesse. Elle n'est donc préconisée que dans les cas à risque, comme ceux de maladies génétiques dans la famille ou lorsque les mères ont plus de 38 ans.

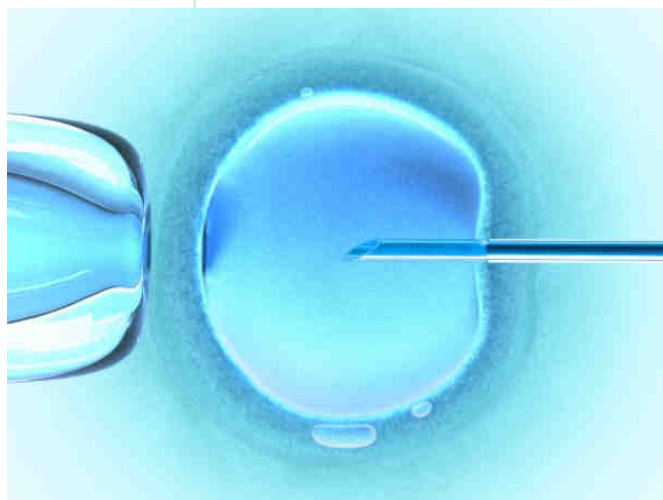
## LA PROCRÉATION ASSISTÉE

Lorsque le manque de fertilité de l'un ou

des deux membres du couple ou des problèmes d'ordre génétique présentent un obstacle à la reproduction, on peut avoir recours à la procréation médicalement assistée. Diverses techniques existent et certaines sont prises en charge par la Sécurité Sociale. En voici quelques exemples.

### INSÉMINATIONS ARTIFICIELLE

Technique peu contraignante et relativement simple consistant à introduire du sperme dans l'utérus de la femme au moment de son ovulation. Un traitement permettant de stimuler l'ovulation est souvent prescrit afin d'augmenter les chances de réussite du traitement. Le sperme, frais ou congelé, peut être celui du conjoint (IAC) ou celui d'un donneur (IAD) en cas de maladie héréditaire ou d'absence de spermatozoïdes dans celui du conjoint. Ce traitement peut également constituer une solution en cas d'anomalies du col de l'utérus ou de la glaire cervicale qui entravent le passage des spermatozoïdes ou de difficulté de la femme à ovuler.



l'objet de polémiques complexes.

Dans les cas d'infécondité masculine liée à une faible concentration de spermatozoïdes dans le sperme, il est possible de procéder à une ICSI (injection de sperme intracytoplasmique). Cette technique consiste à injecter directement un spermatozoïde dans un ovocyte au cours d'une fécondation in vitro. La suite de la procédure est la même que lors d'une FIV classique.

### DON D'OVULE

Dans les cas extrêmes où la femme n'ovule plus, elle peut décider d'avoir recours au don d'ovule pour pouvoir porter elle-même son bébé et lui donner naissance naturellement. Peu pratiqué en France, il l'est beaucoup plus dans des pays comme l'Espagne où il existe des cliniques spécialisées. Elles accueillent tous les ans des centaines de femmes françaises. La fécondation est alors réalisée in vitro. Le don d'ovule est plus complexe que celui de sperme et ne peut se faire qu'à un moment précis du cycle. Cette technique demande donc une certaine préparation et son coût est élevé puisqu'elle exige un voyage à l'étranger et se déroule dans des cliniques privées.

### QUELQUES CHIFFRES

**Fertilité de la femme :** Les femmes naissent avec un nombre limité d'ovocytes, qui mûrissent progressivement.

Âge (ans)	Quantité ovocytes	Probabilité grossesse
18-24	200 000	80-100 %
25-31	75 000	50-55 %
32-39	35 000	18-25 %
40-44	10 000	5-7 %
45-50	1 000	0 %

**Risques d'anomalies chromosomiques chez le bébé (en quantité de naissances).**

Âge (ans)	Trisomie 21	Anomalies chromosomiques
20	1/1667	1/526
25	1/1250	1/476
30	1/1952	1/385
35	1/378	1/196
40	1/106	1/66
45	1/30	1/21
49	1/11	1/8

### FÉCONDEATION IN VITRO (FIV)

Des ovules sont prélevés dans l'utérus de la femme et mis en contact avec des spermatozoïdes dans un laboratoire. Une fois qu'un ou plusieurs ovules ont été fécondés, les embryons sont « cultivés » in vitro pendant quelques jours en laboratoire (on parle de coculture) pour s'assurer de leur qualité et augmenter les chances de grossesse. La dernière étape consiste à sélectionner deux embryons et à les placer à l'intérieur de l'utérus, qui a subi une stimulation hormonale. S'il reste des embryons de qualité non utilisés, les parents peuvent choisir de les conserver par congélation.

La possibilité récente de cultiver les embryons en laboratoire pendant plusieurs jours laisse le temps de réaliser des tests génétiques, ce qui a permis le développement du Diagnostic pré-implantatoire (DPI). Il permet d'éliminer les embryons qui présentent des risques importants de maladies génétiques. Néanmoins, il peut également ouvrir la voie à des dérives, allant dans le sens d'une certaine « sélection génétique ». Le DPI fait donc

### POUR EN SAVOIR PLUS

- [www.e-sante.fr/vivre-grossesse-bebe-NN\\_8136-108-8.htm](http://www.e-sante.fr/vivre-grossesse-bebe-NN_8136-108-8.htm)
- [www.gyneweb.fr/Sources/fertilite/jba2.htm](http://www.gyneweb.fr/Sources/fertilite/jba2.htm)



## LE COIN DENTAIRE

# Orthodontie pour adultes

Une nécessité ou une mode ?

*La position, la forme et la couleur des dents sont des éléments clés pour un sourire parfait. Au cours des dernières années, la quantité d'adultes ayant recours à l'orthodontie a considérablement augmenté. L'intérêt donné à l'image et les nouvelles options de traitement, plus esthétiques, incitent un nombre croissant d'adultes âgés de plus de 25 ans à opter pour l'orthodontie. S'agit-il uniquement d'un engouement lié à l'esthétique ou aussi d'un besoin thérapeutique ?*



Image: Louisa Stokes / FreeDigitalPhotos.net

### QU'EST-CE QUE L'ORTHODONTIE

L'orthodontie est la branche de l'odontologie spécialisée dans le diagnostic, la prévention et le traitement d'anomalies dentaires et faciales. Il n'existe par un âge optimal pour y avoir recours. Il revient au praticien de déterminer, au cas par cas, l'opportunité d'un traitement selon le problème spécifique rencontré.

### MAUVAISE POSITION DES DENTS : INCONVÉNIENTS ET RISQUES

Les dents mal alignées se brisent plus facilement. De plus, elles sont plus difficiles à brosser et elles retiennent les aliments, ce qui favorise la formation de caries et les maladies gingivales (parodontales). Elles peuvent également affecter la qualité de la phonation et de la mastication et entraîner des problèmes digestifs. Dans certains cas, le mauvais alignement des dents provoque des troubles de l'articulation temporo-mandibulaire, qui se manifeste d'abord par des bruits lors de l'ouverture de la bouche et de la mastication et peut engendrer à terme une arthrite de l'articulation et, dans les cas extrêmes, le blocage de la mâchoire. L'orthodontie offre donc une solution à des problèmes de santé et pas uniquement esthétiques.

### ORTHODONTIE AMOVIBLE

Les appareils d'orthodontie amovibles sont indiqués en cas de mouvement limité des dents ou pour modifier la croissance des dents définitives chez l'enfant et l'adolescent. Ils peuvent être enlevés

sans l'intervention du praticien pour manger et pour leur nettoyage.

### ORTHODONTIE FIXE

Les appareils fixes sont posés et déposés uniquement par le praticien. Ils sont indiqués pour le traitement des adultes comme des adolescents et ils corrigent l'alignement des dents définitives, une fois leur sortie achevée. Les appareils classiques sont d'aspect métallique, peu esthétique. Les nouvelles techniques permettent de nos jours la pose d'appareils en plastique ou en céramique, dont la couleur est similaire à celle des dents.

### ORTHODONTIE ESTHÉTIQUE

L'orthodontie esthétique propose des appareils d'efficacité et d'aspect optimaux. Les appareils sont posés sur la face interne des dents, du côté du palais et de la langue. On parle ainsi d'orthodontie « linguale ». Les appareils passent pratiquement inaperçus. Il s'agit donc d'une solution idéale pour les patients qui souhaitent éviter que leur traitement répercute sur leur vie sociale et professionnelle. Elle est néanmoins plus onéreuse que les options classiques.

### EXAMENS PRÉALABLES

Avant d'initier un traitement, d'orthodontiste réalise des radiographies des maxillaires et effectue un examen clinique du patient, puis prend des empreintes de sa mâchoire pour obtenir un moulage de la bouche dans son état initial.

### PHASE D'ALIGNEMENT

La première phase du traitement consiste généralement en l'alignement et le nivellement des dents. Il peut arriver que le dentiste extraie au préalable une ou plusieurs dents lorsque l'espace disponible sur la mâchoire est insuffisant.

Une fois l'alignement corrigé, l'orthodontiste tentera de faire coïncider la forme des maxillaires et de permettre une morsure normale entre les dents supérieures et inférieures.

### PHASE DE CONTENTION

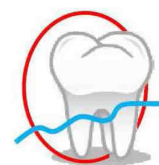
Après la dépose des appareils fixes, le traitement se poursuit car il est nécessaire de s'assurer que le résultat obtenu se maintienne. L'orthodontiste utilise pour cela soit un appareil amovible à porter pendant la nuit, soit un appareil fixe posé sur la face intérieure des dents.

### DURÉE DES TRAITEMENT

La durée des traitements est variable selon les cas. De nombreux facteurs entrent en jeu, comme la sévérité du problème, la mobilité des dents et surtout le degré de coopération du patient. En général, ils durent entre 1 et 3 ans.

### RISQUES DES TRAITEMENTS

Certains appareils peuvent provoquer des douleurs, voire des irritations de la gencive ou des joues. Les appareils fixes requièrent un nettoyage en profondeur et régulier car les aliments se logent facilement dans les appareils et peuvent provoquer des caries ou des infections. Il est donc important de suivre scrupuleusement les instructions du dentiste. ●



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

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

**GÉRARD CARRAU**  
Céramiste

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



# Les eaux minérales et la santé

Un type d'eau pour chaque besoin

*Sachant que plus de 60 % du corps est constitué d'eau, il semble évident que cet élément est fondamental pour notre santé. L'eau est essentielle pour l'absorption, le transport et l'utilisation des nutriments. Elle régule la température corporelle et joue un rôle central dans l'équilibre minéral de l'organisme. Actuellement, l'eau minérale est devenue très à la mode, et tout le monde en consomme sous diverses formes : plate, gazeuse, enrichie, aromatisée... Mais peut-on tous consommer n'importe quel type d'eau minérale ? Est-elle inoffensive ou bien faut-il la choisir avec précaution ?*

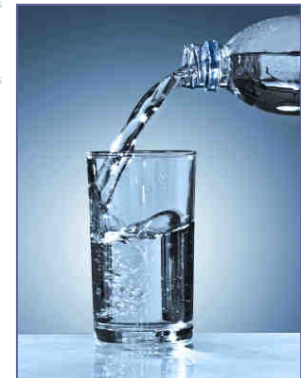


Image: winnond / FreeDigitalPhotos.net

## CLASSEMENT DES EAUX

Les eaux en bouteille destinées à la consommation humaine sont classées en trois grandes catégories : les eaux de table, les eaux de source et les eaux minérales. Selon les critères de l'Organisation mondiale de la santé, l'eau minérale naturelle est une eau non contaminée au plan bactériologique, provenant d'une source souterraine naturelle, dont les caractéristiques chimiques sont stables et présentant une minéralisation qui peut avoir des effets favorables sur la santé. L'eau de source n'a subi aucun traitement et doit être naturellement potable. On ne lui reconnaît pas d'effet sur la santé. Quant à l'eau de table, il s'agit simplement d'eau potable, apte à la consommation humaine et commercialisée en bouteille. Elle peut avoir été traitée.

## BIENFAITS, MÉFAITS

Lorsqu'il pleut, l'eau pénètre dans le sol, qui la filtre. Elle se charge alors de divers éléments minéraux contenus dans le sol. La composition minérale de l'eau est donc spécifique à chaque source. Il est important de connaître la composition de l'eau minérale que l'on achète pour être certain qu'elle est adaptée à nos besoins. Car si l'eau minérale apporte des bienfaits, sa consommation excessive ou inadéquate peut être néanmoins nocive pour la santé et provoquer des dérèglements ou aggraver des pathologies. En cas de doute, mieux vaut toujours choisir une eau faiblement minéralisée.

## TYPES D'EAU MINÉRALE

Le taux de minéralisation des eaux est variable et se mesure en quantité de résidu sec. Les eaux à très faible minéralisation (moins de 50 mg/L) peuvent être consommées sans danger. Celles à

faible minéralisation (entre 50 et 500 mg/L) sont recommandées pour la préparation des biberons et les boissons infantiles et pour les personnes ayant des problèmes rénaux. Les eaux à forte minéralisation (supérieure à 1 500 mg/L) doivent être consommées avec précaution.

## TENEURS EN MINÉRAUX

On peut aussi les classer en fonction de leur teneur élevée en certains éléments rares, comme le magnésium ou le fluor. Les eaux à forte teneur en calcium (plus de 150 mg/L) sont recommandées pour les femmes enceintes, les enfants et les personnes âgées car elles contribuent à la minéralisation des os et des dents et aide à prévenir l'ostéoporose. Mais elles sont déconseillées aux personnes ayant des prédispositions à la formation de calculs. Les eaux particulièrement riches en magnésium (plus de 50 mg/L) présentent les mêmes propriétés que celles riches en calcium et aident également à combattre le stress. Elles contribuent à la prévention de l'infarctus du myocarde et à l'augmentation de la pression artérielle et renforcent le système immunitaire. Les eaux fluorées (plus d'1 mg/L) aident à prévenir les caries, mais elles sont déconseillées pour les enfants chez qui les risques de surdosage sont importants. Les eaux bicarbonatées ou alcalines (plus de 600 mg/L de bicarbonates) sont bénéfiques pour les personnes souffrant de taux élevés d'acide urique car elles facilitent la digestion et neutralisent l'acidité stomacale. Les eaux sulfatées (plus de 200 mg/L) ont des effets bénéfiques pour la peau et l'appareil digestif. Les eaux carboniques ou gazeuses (plus de 250 mg/L d'anhydride carbonique) ont un contenu gazeux naturel ou ajouté artificiellement. Elles sont recommandées chez les personnes convalescentes, qui doivent prendre du poids, car elles stimulent l'appétit et facilitent

la digestion. Enfin, nous pouvons mentionner les eaux à faible teneur en sodium (moins de 20 mg/L), recommandées dans les cas d'hypertension et d'altérations des reins ou du cœur.

## POUR EN SAVOIR PLUS

- [www.nutri-site.com/dossier-nutrition-eaux-minerales--1--96.html](http://www.nutri-site.com/dossier-nutrition-eaux-minerales--1--96.html)



# ART

## Le Nouveau Testament

Un médecin qui se sait trompé, se fait passer pour mort et fait rapporter chez lui son veston dans lequel sa femme et ses amis trouvent un testament révélant quelques-uns de leurs secrets.

### Comédie des Champs-Élysées Paris

15, avenue Montaigne 75008 Paris  
Métro : Alma-Marceau - Tél. : 01 53 23 99  
[www.comediedeschampselysees.com](http://www.comediedeschampselysees.com)



du 04 juin au 25 juillet  
Mardi à Samedi : 20h45  
Dimanche : 16h30