

NEWSLETTER

IMPLANTOLOGIE ET SANTÉ BUCCO - DENTAIRE



LES DENTS, LA VIE, Association Loi 1901

EDITO

Esthétique, matériel et intelligence

Voilà les trois valeurs clés de nos sociétés occidentales.

A tous les niveaux, personnel et professionnel, nous les recherchons ! Nos associés, collaborateurs, et bien sûr assistantes, doivent répondre à ces critères. (à l'exception peut-être des valeurs matérielles pour nos assistantes)

Il suffit de jeter un coup d'œil sur les rubriques « offres d'emplois » de nos magazines professionnels pour s'en convaincre : bonne présentation, motivée... Pourtant, que fait-on des autres qualités comme la ponctualité, l'honnêteté, la régularité, la rigueur, la patience, la gentillesse, la générosité de cœur..?

Ces qualités sont tellement essentielles dans nos exercices quotidiens, et paradoxalement, tellement absentes de nos critères de sélections.

Nous avons tendance à escamoter ces points qui me semblent, pourtant, les meilleurs garants d'une relation professionnelle stable, équilibrée, et durable.

Nous nous devons d'y penser, probablement, lors de nos annonces de recrutement, mais également, lors des entretiens d'embauches et nos coaches feraient peut-être bien d'intégrer ces paramètres dans leurs séances de formation de nos assistantes et dans leurs conseils à nos cabinets.

Bonne rentrée...

Cordialement

Ted LEVI

GLYCEMIE CAPILLAIRE

*Auto-surveillance et Autonomie:
Une goûte de sang pour suivre
l'équilibre de sa glycémie chez soi.*

SUGAR

MY CHOICE



La glycémie est une mesure de la concentration du glucose dans le sang. Les personnes diabétiques doivent surveiller leur glycémie de près, afin d'ajuster leur médication (en fonction de l'alimentation, de l'exercice physique, du stress, etc.) et de maintenir en tout temps, une glycémie aussi près que possible de la normale.

Le contrôle de la glycémie est d'autant plus important qu'il permet de réduire ou de prévenir les complications du diabète.

Une personne est diabétique lorsqu'elle possède, à jeun et deux fois de suite, une glycémie veineuse égale ou supérieure à 1,26 g de sucre par litre de sang.

Ce taux se mesure plusieurs fois par jour au moyen de l'**autosurveillance glycémique capillaire**. Cette forme d'**autocontrôle met fin aux nombreux déplacements à l'hôpital** que nécessitait le contrôle par glycémie veineuse.

Le patient peut ainsi surveiller lui-même quotidiennement son diabète. Le diabète est la maladie chronique qui atteint le plus d'individus dans le monde, tant dans les pays en développement que dans les pays occidentalisés. Certains parlent de

pandémie, tant la croissance annoncée du nombre de personnes diabétiques est forte.

Selon les calculs de l'OMS (organisation mondiale de la santé), 135 millions de personnes aujourd'hui sont diabétiques et ce nombre atteindra 350 millions en 2025.

Causes de l'augmentation du nombre de diabétiques:

- Vieillesse de la population,
- Sédentarisation des populations,
- Obésité accrue.

Qu'est ce que le diabète?

Le diabète est un trouble du métabolisme du glucose. **Le stockage et l'utilisation du glucose par l'organisme sont alors perturbés**. La cause de ce trouble réside soit dans l'incapacité partielle ou complète du pancréas à synthétiser l'insuline, soit dans l'inaptitude des cellules à utiliser l'insuline afin d'absorber le glucose. Le glucose mal absorbé par les cellules va s'accumuler dans le sang et générer l'**hyperglycémie** (une élévation du taux de glucose dans le sang). **La carence en glucose des cellules provoque d'importants troubles physiologiques.**

Le glucose est une source d'énergie essentielle à l'organisme.

Nos apports en glucose nous viennent de deux sources:

- 1) du glucose absorbé après les repas puis stocké par le foie et, si besoin, libéré dans le sang;
 - 2) du glucose contenu dans les aliments riches en glucide que l'on ingère lors du repas.
- Après que le système digestif ait extrait le glucose des aliments absorbés, il est rejeté dans le sang.



Pour que le processus d'absorption du glucose, carburant essentiel, par les cellules, s'effectue, la présence d'une hormone nommée



insuline est indispensable. L'insuline va être synthétisée par le pancréas. C'est par le biais de cette hormone que le glucose va pouvoir passer du sang aux cellules où il pourra jouer son rôle énergétique. **Ce processus est la base même du métabolisme normal du glucose. Une personne diabétique doit contrôler fréquemment et minutieusement son taux de glucose dans le sang afin d'atteindre le but escompté: la normoglycémie** (taux de glucose conforme aux prévisions du médecin).

Au quotidien



L'autosurveillance, appropriée pour les patients de type 1 et 2 insulino-nécessitants, permet la vérification de l'adéquation des doses d'insuline. Le patient adapte ainsi, lui-même, ses doses en fonction des taux glycémiques fixés par le médecin, en accord avec le patient.

Les différents types de diabète

Diabète de type 1, on l'appelle insulino-dépendant, diabète maigre, juvénile. Comme son nom l'indique, il touche essentiellement les enfants et les jeunes adultes (il touche de plus en plus les adultes d'un âge mûr). Il survient lorsque le pancréas ne produit plus assez d'insuline. Les raisons en sont virales, toxiques ou auto-immunes.

Le diabète de type 2, non-insulino-dépendant, gras ou diabète de l'adulte. Il survient lorsque l'organisme devient résistant à l'insuline.



Stylo autopiqueur

L'éducation thérapeutique du patient diabétique doit être réalisée par l'infirmière lors d'une hospitalisation ou à domicile. **Elle lui apprend à mesurer son taux de glycémie capillaire, au moyen d'un appareil d'autosurveillance, afin d'adapter par la suite ses doses d'insuline.** Cette technique, permettant de détecter une hyperglycémie ou une hypoglycémie, doit être réalisée dans l'idéal **au minimum 4 fois par jours.**



En cas de glycémie supérieure à 2,50 g par litre de sang, le patient doit être capable de mesurer son taux d'acétone à l'aide de bandelettes urinaires Il s'agit là d'une technique moins connue des patients et pourtant essentielle.

Concernant les injections d'insuline, elles se font par voie **sous-cutanée** au niveau de la cuisse, de la paroi abdominale, dans la région deltoïdienne (de l'épaule) et parfois dans la fesse. Il est très recommandé que le patient change de site d'injection fréquemment dans le but de prévenir les lipodystrophies (boules de graisse sous la peau).



Enfin, le patient doit noter régulièrement les taux de glycémie qu'il a mesuré dans un **carnet de surveillance.** Cet outil, indispensable au patient et au médecin, leur permet de contrôler la glycémie et d'adapter les doses d'insuline.

Le patient peut s'adresser aux laboratoires pharmaceutiques de diabétologie pour acquérir ces carnets gracieusement.

Ajouté aux carnets, les logiciels de lecture de glycémie permettent d'afficher à l'écran de l'ordinateur les taux de glycémie des patients des quinze derniers jours. Ces logiciels, apparus dans les années 2000, peuvent être utilisés par le patient pour juger l'évolution de leur glycémie et prendre conscience de leur cycle glycémique. **Cependant il est très difficile d'obtenir une normoglycémie.**

Le lecteur de glycémie












Le lecteur ainsi que les bandelettes sont en général **entièrement remboursés** par l'assurance maladie pour les patients en ALD (Affection de Longue Durée).

Contrôle de qualité

Tous les lecteurs commercialisés subissent un contrôle de qualité effectué par l'agence de sécurité sanitaire des produits de santé. Le patient peut donc obtenir un lecteur dans le commerce mais il peut aussi lui être délivré à l'hôpital où l'infirmière lui

montrera le fonctionnement des différents appareils, le patient étant libre de choisir le lecteur qui lui convient.

Comment pratiquer une bonne glycémie capillaire?

-  Se laver les mains à l'eau chaude savonneuse et les sécher.
nb : ne jamais utiliser d'alcool pour désinfecter car son usage risque de fausser les résultats de la glycémie.
-  Préparer soigneusement le matériel et où mettre les déchets : l'autopiqueur, le lecteur, une lancette neuve, le flacon de bandelettes et du coton.
-  Mettre le stylo autopiqueur en marche et vérifier que le code de l'appareil est identique à celui de la bandelette.
-  Sélectionner sur le stylo piqueur la profondeur de la piqûre.
nb : changer de lancette à chaque glycémie capillaire.
-  Choisir et masser vigoureusement le doigt qui sera piqué (sauf l'index et le pouce).
-  Insérer la bandelette neuve dans l'autopiqueur.
-  Piquer la face latérale (la pulpe) du doigt.
-  Déposer la goutte de sang sur la zone réactive de la bandelette.
-  Attendre quelques instants que le résultat apparaisse puis lire la mesure et la noter dans le carnet de surveillance.
-  Ranger tout le matériel et éliminer le matériel usagé dans un conteneur étanche (une bouteille en plastique par exemple).
nb : ne pas jeter les aiguilles dans la poubelle.
-  Nettoyer et étalonner régulièrement le lecteur.

Informations complémentaires :

<http://www.diabetenet.com>
<http://www.fehap.fr>
<http://www.diabetes.org>
<http://www.diabsurf.com>
<http://www.diabete.fr>
 Vauzelle-Kervroedan F. et al.
Pharmacopidémologie du diabète. Diabète
 Metab, 2000, 26:63-68

EFFET PLACEBO

DOUX LEURRE OU RÉALITÉ EFFICACE



Effet magique? Foi dans la prise de médicaments? Excès de crédulité? L'effet placebo n'est toujours pas élucidé !

EFFET PLACEBO DEFINITION

L'effet placebo est l'efficacité qu'à n'importe quelle substance, qu'elle contienne un médicament ou pas, souvent ne contenant que du sel ou du sucre. On le surnomme le "mensonge qui guérit", mais le mot placebo vient de la traduction d'un terme latin "plaire". **Le patient s' « auto-guérit » car il croit en la valeur « guérissante » de l'intervention subie ou du produit absorbé alors même que ce produit est vide de tout principe actif.**

D'ailleurs, on ne sait pas si c'est le patient qui fait plaisir à son médecin en disant qu'il se sent mieux grâce à son remède ou si c'est le médecin qui satisfait son malade en lui donnant un médicament !

Efficacité prouvée

Le laboratoire de l'université du Michigan a réalisé en 2005 une série d'expériences démontrant par quel moyen un **patient peut s'auto-guérir par la pensée.**

Il a été donné à un patient, un médicament qui n'était en réalité que du sel. **Le patient, persuadé d'avoir ingéré un antidouleur, sent sa souffrance diminuer.** Afin de comprendre cette réaction, les chercheurs ont effectué un IRM du cerveau du patient. Ils ont alors découvert qu'il sécrétait des endorphines, substances antidouleur, **comme si le vrai médicament avait été absorbé.**

Le cerveau peut donc créer un

médicament par lui même, mimer les effets des médicaments, antalgiques, antidépresseurs... **La conviction du patient, sa force de suggestion jouent ici un rôle capital, elle sont les moteurs de ce processus de guérison.**

L'effet placebo n'existe pas dans toutes les pathologies comme par exemple les septicémies, Il est en revanche particulièrement efficace dans certaines pathologies comme les ulcères, la douleur et surtout, les maladies psychosomatiques. Il peut atteindre jusqu'à 80 % d'efficacité !

Le cerveau agit donc directement sur le corps. Nous vérifions ces découvertes tous les jours! Lorsque l'on voit s'afficher *midi* sur nos montres ou lorsque l'on entend quelqu'un ouvrir un paquet de gâteau, la sensation de faim n'apparaît-elle pas?

Un mensonge bien utile...



En 1992, à l'hôpital de Narbonne, Mr V. crut subir une opération chirurgicale qui lui sauva la vie. Elle n'eue réellement jamais lieu. Puisque le chirurgien décida de refermer l'incision après avoir constaté le mauvais état des organes, l'opération pouvant lui coûter la vie. Il invita alors la famille à ne pas révéler ces informations au



patient condamné afin d'adoucir sa fin de vie. **Persuadé d'avoir été opéré puisque sa cicatrice l'attestait, Mr V. se pensait alors sur la voie du rétablissement.** Puis, peu à peu, sa

tumeur disparu. Cette pratique d'« opération fantôme » et son efficacité pousse à étendre notre perception du placebo et à nous intéresser à l'influence de notre force psychique sur l'évolution de notre vie.

Il existe d'autres méthodes pour provoquer ce mécanisme d'auto-guérison: L'IMMAGINATION.

En effet, l'imagination et les projections mentales du patient peuvent jouer un rôle essentiel dans le processus de guérison. Ainsi, l'exemple d'une patiente qui souffrait d'un ulcère à l'estomac que les traitements médicaux ne pouvaient guérir. **Son médecin lui demanda de se représenter son ulcère malade telle une vieille chaussette trouée et de la recoudre mentalement.**

Le processus opéra, son ulcère se résorba peu à peu.

La patiente a donc elle-même guérit son ulcère par sa forte imagination. Ceci en recousant mentalement son ulcère, elle a réduit son acidité gastrique et régénéré la muqueuse de son estomac.

L'effet positif du placebo peut parfois s'inverser, on parle alors d'effet nocebo.

L'effet NOCEBO

Notre auto-conviction conditionne notre organisme à agir comme nous le souhaitons.

Nocebo vient de « nocere », verbe latin signifiant nuire (se conjugue à la 1ère personne du futur: « je nuirai »).

Cependant, ce remède miracle possède des inconvénients car le cerveau génère aussi les effets secondaires du médicament produit. Le patient éprouve les effets négatifs du traitement qu'il pense suivre (nausées, maux de tête et d'estomac, démangeaisons).



Mais alors, pourquoi le placebo n'est-il efficace que pour certaines personnes ?

De nombreux travaux démontrent que l'état émotionnel du patient joue un rôle important dans l'évolution de la maladie. Cet état est influencé par le comportement et les informations que le médecin fournit à son patient. Danielle Fecteau, auteur du livre : *L'Effet Placebo, le pouvoir de guérir*, a résumé 500 études médicales sur le placebo. Elle démontre que la qualité de la relation soigné-soignant est un facteur d'influence considérable.

En effet, les chances de guérison sont deux à dix fois plus importantes lorsque le patient a confiance en son médecin.

Ainsi, la réaction émotionnelle du patient face à son état influence son état futur. L'angoisse, par exemple, diminue l'efficacité du système immunitaire, empêche les hormones de guérison de faire leur travail. Sachant que nos pensées négatives nous nuisent, il est préférable de positiver, de ne pas s'alarmer.

Puisque l'efficacité du placebo commence à être démontrée scientifiquement, on ne peut nier le

pouvoir que possède l'esprit sur le corps.

On retiendra donc que les émotions positives sont bénéfiques à la guérison, la confiance en son médecin est importante et le discours du meilleur est plus efficace que celui du pire.

Les médecines traditionnelles et les thérapies alternatives, mettant en avant la globalité de l'être, sont donc de nouveau d'actualité, comme le montre l'expansion rapide aux Etats-Unis de la *médecine corps-esprit* et la reconnaissance des médecines dites archaïques.

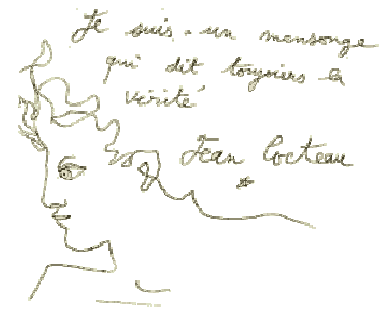
On assiste donc, selon le philosophe et sociologue français Lévy-Bruhl, à la **réconciliation entre médecine scientifique et croyances ancestrales, entre monde physique et monde spirituel.**

Les êtres, les objets, les idées et les phénomènes seraient reliés. Dans cette approche de la santé, la croyance, l'intention, tout ce qui forme le rite, joue un rôle aussi important dans la guérison que les médicaments ou les interventions chirurgicales.

Selon l'anthropologue français, Lévi-Strauss, cette conception de la santé est rationnelle et logique, elle met en œuvre une pratique, un savoir-faire qui évolue en fonction des cas confrontés. C'est, en quelque sorte, une thérapie au cas par cas. Cette approche de la santé peut, selon lui, apporter beaucoup à la médecine moderne, qui pourrait alors s'ouvrir à d'autres remèdes tels que le rire, l'intuition, l'empathie.

La guérison serait ainsi intimement liée à la conscience et la certitude absolue du patient. Les traitements médicaux, les médicaments ou produits naturels ainsi que les thérapies ne font effet que si le patient est absolument

certain de leurs bienfaits.



Cependant, de nombreux scientifiques rejettent cette conception de l'influence de la psychologie sur la maladie car ils estiment que l'environnement et l'aspect biologique des maladies joue un rôle essentiel dans son évolution.

En dépit du refus de nombreux scientifiques d'admettre l'efficacité du PLACEBO, il est certain que **pour le cerveau, la réalité n'est pas ce que l'on voit, mais ce qui est interprété comme telle, que les faits extérieurs soient vrais ou faux.**



Bonne réflexion!

Informations complémentaires :

- *Science*, vol. 213, 2001 ; vol. 295, 2002. z "American Journal of Psychiatry", n°159, 2002,
- *The Lancet*, vol. 344, n° 8929, 1994 ; vol. 361, n° 9361, 2003,
- *New England Journal of Medicine*, 24/04/01 ; vol. 344, n° 21, p.1594-1602,
- <http://www.doctissimo.fr>,
- <http://www.guerir.fr>,
- *Ça m'intéresse*, magazine de mars 05 et septembre 04.

NUIT BLANCHE... Place à la culture le 7 octobre 2006

Nuit Blanche c'est une manifestation culturelle gratuite et ouverte à tous, elle ouvre la ville au monde de l'art et invite chacun à découvrir de nuit, au détour d'une rue, dans un lieu insolite ou dans un bâtiment prestigieux, l'art d'aujourd'hui. Cette année à Paris, c'est autour des quartiers Goutte d'Or, Trocadéro,

Beaugrenelle, Bercy, le Marais, que se déroulera la cinquième édition de la « Nuit Blanche ».

Autour de la capitale, ce seront Versailles, Saint-Ouen-l'Aumône et Gentilly qui accueilleront performances et installations pour cette nuit exceptionnelle.

Paris se transforme en lieu capital pour l'art contemporain.

Chacun est invité, de 19 heures à 7 heures du matin, à réinventer Paris, un Paris métissé et inédit, un Paris pluriel et unique.



Plus d'infos sur <http://www.paris.fr>