

Tous
les 2 mois
N°1

Le mag santé
SANS PUB

MAI - JUIN 2021

comment? **ça va?**

L 12645 - 1 - F: 3,95 € - RD



Régimes express

On n'en veut pas!
(et on vous dit pourquoi)

Enfant

Hyperactif
ou juste
chiant?

Microbiote

Déprimé, angoissé...
Et si nos intestins
étaient la clé?

Ni sulfite ni savon

Libération ou
aberration?

Confinés, malmenés,

on prend soin de nos poumons!

STOP AUX VIRUS, ALLERGIES, ASTHME, BPCO...

* ça me fait mal / hygiène



J'ai les GENCIVES qui saignent

On pense souvent que ce n'est rien, mais c'est faux : rouges et gonflées, elles signalent une gingivite. Traitement adapté, hygiène parfaite et remèdes doux et naturels : on adopte la bonne stratégie pour des gencives en pleine santé. CARINE BRUET

Non, il n'est pas normal de saigner des gencives, même un peu ou parfois (hormis si on s'est brossé les dents comme une sauvage, d'accord). Et pourtant, nous avons tendance à faire l'autruche quand c'est le cas. Selon un sondage de l'UFSBD (Union française pour la santé bucco-dentaire) auprès

de 32 421 personnes⁽¹⁾, 64 % des répondants déclarent que leurs gencives sont en bonne santé alors que, pour 76 % d'entre eux, elles saignent régulièrement au brossage. Pire, en cas de douleurs ou de saignements, 22 % déclarent ne rien faire et seulement 9 % se rendent chez le dentiste. Des gencives rouges, gonflées, sensibles, qui saignent facilement au brossage ou quand on croque dans un sandwich : voilà les premiers signes d'une maladie.

Pourquoi j'ai les gencives qui s'irritent ?

Parce qu'elles font face à de nombreuses agressions : la flore microbienne lorsqu'elle devient pathogène (plaque dentaire déminéralisant l'émail), le tartre (plaque dentaire calcifiée), les aliments, les médicaments, les traumatismes mécaniques (brossage trop irritant, débordement de couronnes), les métaux (couronnes, amalgames), le tabac, les déséquilibres de la salive et de l'occlusion (façon dont les dents du haut et du bas se positionnent), les toxines liées aux blocages des émonctoires (foie, rein, peau, poumons), les dysfonctions immunitaires, les carences vitaminiques ou minérales... Le saignement des gencives n'est pas rare non plus à la puberté, avant les règles, pendant la grossesse ou quand la ménopause s'installe, car les gencives féminines subissent l'influence des variations hormonales et les déséquilibres qu'elles

entraînent (déminéralisation, ostéoporose, etc.). Autre facteur de risque : un stress intense ou un choc émotionnel ! Dans ces cas précis aussi, on file chez son dentiste.

C'est vraiment grave pour ma santé ?

« L'inflammation des gencives est l'une des inflammations chroniques les plus dangereuses pour la santé, informe le Dr Catherine Rossi, car elle est souvent ignorée ou négligée pendant des années. Or, cette inflammation met le corps dans un état d'épuisement immunitaire et devient très vite un site d'infection chronique, qui diffuse les bactéries et leurs toxines dans tout l'organisme par le biais du système circulatoire et lymphatique. » En juillet 2018, l'Inserm a publié des résultats de recherche sur les liens entre les parodontites et certaines pathologies : aggravation du diabète, augmentation du risque cardiovasculaire et de pneumopathies... On a même retrouvé des cellules d'origine parodontale dans des tumeurs cancéreuses du pancréas, du sein et

NOS EXPERTS

Dr Catherine Rossi
chirurgien-dentiste (dentisterie globale et naturelle)

Dr Grégory Helfenbein
chirurgien-dentiste, enseignant à l'Association nationale pour l'homéopathie odonto-stomatologique

Lise Bourbeau
spécialiste du développement personnel, fondatrice de l'école Écoute ton corps

Dr Geneviève Choussy Desloges
dentiste et hypnothérapeute

Fumeurs : des gencives sous haute surveillance

Rares sont les fumeurs à avoir les gencives qui saignent car celles-ci sont sclérosées à cause de la nicotine et du goudron. L'os sous elles pourtant se détruit inéluctablement. À l'arrêt du tabac, il est très fréquent que ces saignements apparaissent. On ne traîne pas, on consulte. Dur, d'arrêter de fumer ? Faites contrôler vos gencives au moins deux fois par an.

de l'estomac ! « Chez une personne sur deux, l'association entre le saignement des gencives et la maladie ne vient pas à l'esprit. Jusqu'aux médecins qui ignorent parfois ce lien », conclut le Dr Rossi.

1. Enquête UFSBD/Pierre Fabre Oral Care sur la santé bucco-dentaire des Français, 2018.

Je chouchoute mes gencives au naturel

Le plan de bataille: prendre rendez-vous chez son dentiste pour traiter le problème (désinfecter, détartrer) et, en attendant, soulager l'inflammation en veillant à son hygiène buccale, à poursuivre une fois que tout ira mieux, pour éviter une récurrence. Et avec des produits naturels, c'est mieux !

On brosse efficacement

Par un mouvement rotatif de haut en bas pour les dents du haut, de bas en haut pour les dents du bas, et sur la partie qui mastique, avec une brosse à petite tête (exit les poils durs), puis du fil et/ou une brossette interdentaire (on s'y met !). Et avec un dentifrice 100 % naturel comme ceux de chez Aesop, Estrella, Léa Nature (Dentavie®), Lebon ; les ayurvédiques au meswak ou au siwak, au papayer anti-inflammatoire (Gencix), au ratahnia antigingivite (Weleda) ou encore à l'eau thermale reminéralisante (Buccotherm®).

On adopte des bains de bouche maison

« Les huiles essentielles de laurier noble, tea tree et thym à thujanol, conseillent le Dr Helfenbein, sont très efficaces pour leurs vertus antibactériennes, anti-infectieuses ou antivirales, et la ciste ladanifère

pour son action hémostatique (stoppe le saignement). Pour ne pas modifier la flore buccale, leur emploi doit être complémentaire d'un soin dentaire et limité dans le temps. » On adopte la recette ci-contre !

On pense à l'homéopathie

La teinture mère de calendula est calmante et hémostatique et celle d'*echinacea* antiseptique : à utiliser comme bain de bouche, à raison d'une cuillère à café de chaque diluée dans un peu d'eau. « En traitement de fond, l'homéopathie donne d'excellents résultats : même pour une infection gingivale ou dentaire, elle pourra amener une disparition rapide et durable des symptômes », ajoute le Dr Helfenbein. Des dentistes sont régulièrement formés par l'Anphos (Association nationale pour l'homéopathie odonto-stomatologique), on se renseigne.

On fait une cure de probiotiques

« Anti-inflammatoires gingivaux, les probiotiques inactivent les agents pathogènes et augmentent les bactéries saines et les défenses immunitaires, donc la capacité des gencives à s'autogérer », explique le Dr Helfenbein. Après avis médical, on mise sur PerioBalance® (Sunstar) et BuccoFilm (Nutravance), spécifiques à la sphère bucco-dentaire. Et, en traitement de fond, on s'offre une cure Xantis, des laboratoires du même nom. ☺



Mon bain de bouche maison

■ Dans une cuillère à café d'huile de coco bio, délayer :

1 pincée de poudre de Gencix (feuille de papayer, laboratoire éponyme) + **1 goutte d'huile essentielle bio (HE) de saro** + **1 goutte d'HE de lavande officinale** + **1 goutte d'HE bio de tea tree** + **1 goutte d'HE bio de clou de girofle** + **1 goutte d'HE bio de laurier noble**.

■ Chaque soir après le brossage, pendant trois semaines, faire pulser entre les dents 10 min et recracher.



Aïe, j'ai trop mal !

■ En attendant le rendez-vous chez le dentiste, on apaise les gencives :

1 goutte d'HE de girofle + **1 goutte d'HE de laurier noble** + **1 goutte d'HE de lavande officinale** + **3 gouttes d'HE de millepertuis** + **1 cuillère à café d'huile bio de coco légèrement tiédie**.

■ Faire durcir ce mélange au Freezer puis laisser poser une noisette entre les dents sur l'infection, trois fois par jour après le brossage.

Et si c'était nos émotions ?

Pour le Dr Geneviève Choussy Desloges, dentiste et hypnothérapeute, « les maux de dents sont des représentations visibles de maux profonds, inconscients et anciens ». L'intensité de l'inflammation serait proportionnelle à l'intensité de l'irritation latente qui l'entretient.

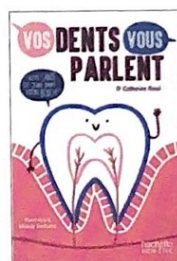
« Le saignement est aussi toujours en lien avec la tristesse », complète le Dr Catherine Rossi.

L'os qui entoure les racines dentaires représente symboliquement le terrain (notre famille, notre histoire, avec ses peines et ses joies) sur lequel nous avons construit nos racines.

Quand on a perdu beaucoup d'os au niveau des gencives, cela pourrait signifier que nos cellules ont gardé la mémoire de ces peines, la croyance que ce terrain n'a pas été assez fort, solide, pour nous permettre d'être, de faire et d'avoir ce que l'on voudrait.

La bonne nouvelle ? Cela reste une croyance, car on remarque souvent que les personnes qui ont le plus de ressources sont celles qui ont rencontré le plus de difficultés. J'ai constaté que celles qui ont une maladie parodontale ont souvent une grande force intérieure, beaucoup plus que la moyenne, mais elles doutent de cette force... Percevoir la version positive des challenges de la vie peut contribuer à une meilleure cicatrisation et à la guérison de la maladie parodontale. »

C'est ce que préconise aussi Lise Bourbeau, pionnière et spécialiste du développement personnel : « Avoir mal aux gencives traduit des difficultés à mettre à exécution une décision. Il est bon de se rappeler que, dans la vie, il n'y a pas d'erreurs, seulement des expériences qui font toujours grandir. Ton corps te dit : fais-toi confiance dans tes décisions, crois davantage en ta puissance et en ton pouvoir de créer "ta" vie. »



À lire

ENRICHISSANT

L'auteur du *Dicodent* récidive avec cette bible déchiffrant le langage secret de nos dents.

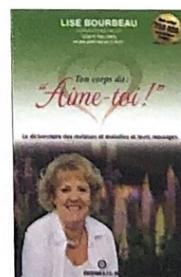
Vos Dents vous parlent,
Dr Catherine Rossi, éditions
Hachette Pratique, 2020, 17,80 €.



ÉCLAIRANT

La forme de nos dents pourrait-elle en dire long sur notre personnalité ? Un florilège de réponses surprenantes à découvrir...

Vos Dents reflètent votre personnalité et votre santé,
Dr Geneviève Choussy Desloges,
éditions Jouvence, 16,50 €.



INSPIRANT

26 best-sellers au compteur, Lise Bourbeau réédite sa philosophie du bien-être et de la connaissance de soi.

Ton Corps dit : "Aime-toi".
Le dictionnaire des maux et maladies et leurs messages,
Lise Bourbeau, éditions
E.T.C. Inc., 22,80 €.