



JANVIER FÉVRIER MARS 2023 | TRIMESTRIEL

# LA REVUE SANTÉ

ÉDUCATION ET PROMOTION À LA SANTÉ

NUMERO 10

## LE SYNDROME DES OVAIRES POLYKYSTIQUES

## L'ANÉMIE

Qu'est ce que l'anémie et  
comment peut-on la traiter?

## LA CONTRACEPTION

Petit tour d'horizon des  
contraceptions existantes  
et réversibles.

## L'HYGIÈNE BUCCODENTAIRE

REVUE GRATUITE

Toutes nos revues sont disponibles en format digital:



Pour la Maison Médicale  
Saint-Josse



Pour la Maison Médicale  
Auderghem



Pour la Maison Médicale  
Santé+ Evre



Pour la Maison Médicale  
Albert II

Trimestriel (4 numéros par an)

Janvier- Février - Mars 2023 / n°10

Réalisation et diffusion: Maison Médicale d'Auderghem (SRL)

Rue Edouard Henrard 19 - 1160 Bruxelles

(n° d'entreprise 0722.875.375)

ISSN: 2736 - 3538

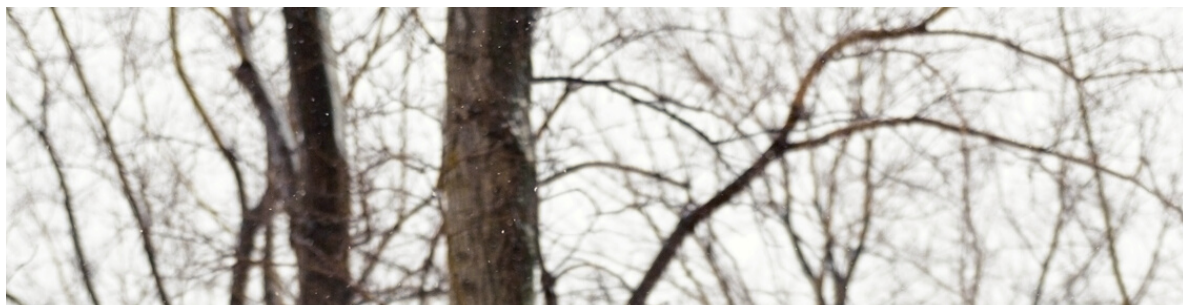
Les articles publiés dans la Revue Santé n'engagent que leurs auteurs.

**Renseignements:** Si vous avez des questions ou des remarques relatives à la revue, vous pouvez contacter la Maison Médicale d'Auderghem via notre adresse mail: [INFO@MM1160.BE](mailto:INFO@MM1160.BE) ou par téléphone au 02/899.22.09

Crédit photos: Canva

Ne pas jeter sur la voie publique

# SOMMAIRE



**04** L'ANÉMIE



**08** LA CONTRACEPTION



**14** LE SYNDROME SOPK



**18** L'HYGIÈNE BUCCODENTAIRE



**23** MOTS-CACHÉS



# L'ANÉMIE





# L'ANÉMIE

L'anémie est l'un des problèmes de santé les plus répandus dans le monde. Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), l'anémie toucherait un quart de la population mondiale, dont une majorité de femmes et d'enfants, généralement en raison de malnutrition et/ou de maladies infectieuses. Elle comporte de graves conséquences pour la santé et le bien-être. Il est important de différencier l'anémie, la carence en fer et l'anémie ferriprive.

## Qu'est-ce que l'anémie

L'anémie est définie comme la réduction du taux d'hémoglobine circulant par rapport aux valeurs attendues, pour des personnes de même âge et de même sexe.

L'OMS retient les seuils de 120g d'hémoglobine par litre de sang pour la femme non enceinte et de 130g d'hémoglobine par litre de sang chez l'homme. On distingue trois degrés de sévérité dans l'anémie :

- **Anémie légère :**

Chez la femme : Entre 110-119 g/l

Chez l'homme : Entre 110-129 g/l

- **Anémie modérée :**

Chez la femme ou l'homme : Entre 80-109 g/l

- **Anémie sévère :**

Chez la femme ou l'homme : En-dessous de 80 g/l

## Causes

Les principales causes de l'anémie sont les suivantes :

- L'anémie ferriprive, que nous aborderons dans cet article
- L'anémie causée par des carences en vitamines A, B6, B12.
- L'anémie causée par des maladies ou infections chroniques.
- L'anémie causée par des anomalies héréditaires telles que la thalassémie.

## Carence en fer et anémie ferriprive

Les anémies par carence en fer sont appelées anémies sidéropéniques ou anémies par carence martiale ou encore anémies ferriprives. Elles constituent l'anémie la plus fréquente dans le monde.

Le fer est un constituant essentiel de la molécule d'hémoglobine. L'insuffisance en fer entraîne une insuffisance de synthèse de l'hémoglobine et donc une anémie que l'on appelle microcytaire (de petite taille), hypochrome (de couleur rouge pâle) ou anémie ferriprive.

## Physiologie

Le métabolisme du fer est un cycle fermé. L'absorption du fer se fait au niveau duodénal, une fois que le fer est libéré des aliments par l'acidité gastrique. L'absorption concerne 10% du fer apporté, soit 1 à 2 mg/jour. La majorité du fer est localisé dans l'hémoglobine (60%) et dans les réserves ferritine (15%).

L'anémie n'est que la conséquence dernière et tardive de la carence en fer. Plusieurs stades se succèdent :

### • 1er stade

Les réserves sont épuisées, le corps ne dispose plus de fer emmagasiné, mais le taux d'hémoglobine reste supérieur au seuil établi.

### • 2ème stade

Les globules rouges en train de se développer ont besoin de fer (érythropoïèse) mais le taux d'hémoglobine reste dans les normes.

### • 3ème stade

L'anémie ferriprive est le stade le plus sévère. Elle résulte de réserves insuffisantes en fer pour la synthèse de l'hémoglobine. À ce stade, le taux d'hémoglobine est en-dessous des normes.

## Symptômes

Les symptômes de l'anémie sont :

- Pâleur : généralisée, cutanée et muqueuse. Elle est surtout visible au niveau des ongles et des conjonctives.
- Fatigue
- Signes cardio-respiratoires : comme par exemple la dyspnée d'effort, des palpitations, la tachycardie.
- Vertiges
- Céphalées
- Bourdonnements d'oreille
- Flou visuel

Plus particulièrement, dans le cas de l'anémie ferriprive, ces symptômes s'accompagnent de : sécheresse cutanée, chute de cheveux et ongle striés et cassants.

## Les causes de la carence en fer

- Carence d'apport en fer : régime lacté exclusif (nourrissons), personnes âgées isolées, etc.
- Augmentation nécessaire des apports : grossesse et allaitement, prématurité, grossesse gémellaire.
- Malabsorption digestive du fer : gastrectomie totale ou partielle, maladie cœliaque.
- Par augmentation des pertes de fer :

Lors d'hémorragies génitales chez la femme (ménorragies et métrorragies, fibrome utérin, polype utérin, cancer du col de l'utérus).

Lors d'hémorragies digestives (gastrites et ulcères duodénaux, cancer gastrocolique, hémorroïdes, varices œsophagiennes, etc.)

Ou autres causes plus rares : épistaxis (saignements nasaux), sang dans les urines, hémodialyses périodiques, etc...

La carence en fer est souvent due à des pertes hémorragiques minimales et répétées. Par exemple, s'il s'agit d'une femme en période d'activité génitale, on précisera la fréquence et l'abondance des règles et on procédera à un examen gynécologique complet. En l'absence de saignements extériorisés, on tâchera de trouver avant tout une hémorragie digestive.

## Traitement

Le traitement repose sur deux principes : réparer la carence et traiter la cause (si possible).

- La prise de fer par voie orale:

La dose est de 150 à 200 mg par jour chez l'adulte, et de 5 à 10 mg par kilo par jour chez le nourrisson et le petit enfant. La durée du traitement est de minimum 4 mois (deux mois pour corriger l'anémie et 2 mois pour reconstituer les réserves).

- La prise de fer par voie parentérale (intraveineuse), qui n'est recommandée qu'en cas d'intolérance digestive absolue.

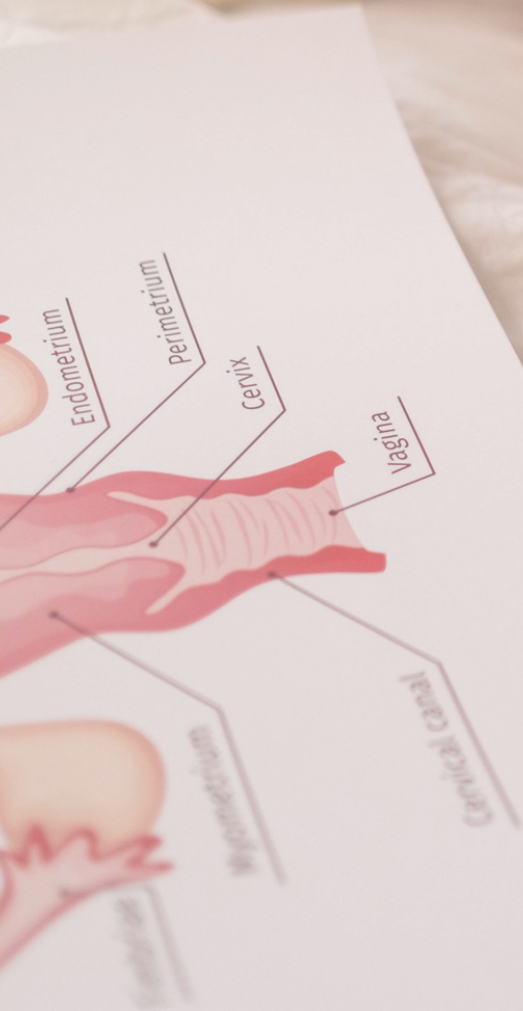
Afin de faciliter l'absorption du fer par voie orale, il est recommandé de prendre de la vitamine C, d'éviter ou limiter la consommation de thé, de café ainsi que celle du lait, qui inhibe l'absorption de fer. et de prendre le fer à jeun, si celui-ci est bien toléré.

Si des effets secondaires se font ressentir (nausées ou douleurs gastriques), le prendre avec le repas.

## Prévention

Il est conseillé d'avoir une alimentation équilibrée, riche en viande rouge (foie), en légumes (tels que les petits pois, le persil, les épinards), ainsi qu'en légumineuses (lentilles, haricots blancs, etc.) et en fruits secs (noix).

# LA CONTRACEPTION







## LA CONTRACEPTION

La contraception regroupe l'ensemble des moyens qui existent pour protéger d'une grossesse non désirée. Certains de ces moyens protègent également des infections sexuellement transmissibles (IST) mais pas tous. Chez certaines femmes, les contraceptifs hormonaux permettent parfois d'améliorer certains symptômes du cycle menstruel : règles abondantes, douloureuses, etc., mais ils peuvent aussi générer des effets secondaires d'où l'importance d'en discuter avec son médecin pour choisir une contraception adaptée à chaque situation.

Ils fonctionnent de différentes façons, regroupés généralement sous 3 catégories : mécanique, hormonale ou naturelle.

Petit tour d'horizon des contraceptions existantes et réversibles (c'est-à-dire qu'on peut à tout moment arrêter si un désir de grossesse venait à naître).

## 1) Mécanique

- **Préservatif masculin (ou externe)**

C'est sans doute une des méthodes les plus connues et parmi les plus fiables lorsqu'elle est correctement utilisée. Le préservatif masculin protège également des IST, il est facilement accessible et facile d'utilisation (il est à mettre avant la pénétration et à enlever directement après le rapport). L'inconvénient est qu'il est aussi facile de l'oublier, qu'il faut « s'arrêter dans le feu de l'action » pour le mettre et qu'il peut être inefficace si mal mis ou pas enlevé directement après le rapport.

- **Préservatif féminin (ou interne)**

Nettement moins connu du grand public, il existe pourtant bel et bien. Comme le préservatif masculin, il protège à la fois contre les grossesses non désirées et contre les IST. Il est moins facilement accessible que le préservatif masculin (souvent à commander en pharmacie et un peu plus cher) et son application peut ne pas être évidente pour celles qui n'en n'ont pas l'habitude mais il n'est pas plus difficile à utiliser que son équivalent masculin dans l'absolu. Il peut être mis en place plusieurs heures avant le rapport et retiré après.

Attention à ne jamais utiliser un préservatif masculin et féminin en même temps ou en empiler deux l'un sur l'autre car ils risqueraient de se déchirer et d'être inefficaces.

- **Diaphragme et cape cervicale**

Le diaphragme et la cape cervicale sont également des protections mécaniques qui empêchent les spermatozoïdes d'accéder à l'utérus, ils peuvent être mis 2 heures avant le rapport et doivent être enlevés dans les 8 à 24h après. Ils sont plus efficaces s'ils sont combinés avec un spermicide. Le diaphragme et la cape existent en plusieurs tailles et nécessitent des personnes à l'aise avec leur corps pour les manipuler.

- **Stérilet au cuivre**

C'est le plus efficace des moyens de contraception mécanique, le stérilet (ou Dispositif Intra Utérin – DIU) doit être mis en place par un médecin (gynécologue ou généraliste) et peut être laissé en place plusieurs années (3 à 10 ans selon les modèles). Le cuivre présent sur le stérilet rend les spermatozoïdes peu mobiles et empêche l'ovule de s'implanter dans l'utérus.

Il est utilisable par toutes les femmes sauf certaines contre-indications comme des règles déjà abondantes et douloureuses en temps normal. Il n'est pas nécessaire d'avoir eu déjà un ou des enfants pour se faire implanter un DIU. Un DIU est enlevé par simple manipulation du gynécologue dès que la personne n'en veut plus. Le retour de la fertilité est immédiat.

## 2) Hormonale :

- **Stérilet progestatif**

Le DIU progestatif est, tout comme celui au cuivre, l'un de moyens de contraception les plus efficaces. Celui-ci fonctionne avec des hormones qui empêchent les spermatozoïdes de pénétrer dans l'utérus et empêche également la fécondation et la nidation. Il peut rester en place plusieurs années également (maximum 5 ans). Il existe certaines contre-indications précises à l'utilisation de contraceptifs progestatifs, parlez-en avec votre médecin si vous envisagez ce moyen de contraception.

- **Implant progestatif**

L'implant fonctionne avec les mêmes hormones que le stérilet mais il se place dans le bras. Il peut également rester en place plusieurs années (maximum 3 ans), il s'enlève sous anesthésie locale et laisse parfois une petite cicatrice après son retrait. Tout comme les stérilets, il évite les tracas liés à la contraception durant toute la durée de sa présence et son efficacité est également très grande.

- **Pilule**

Il existe de très nombreuses pilules différentes : oestro-progestatives, progestatives, microdosées, etc. Elles ont des fonctionnements et des effets secondaires différents. En fonction de votre tolérance et de votre passé médical, il convient de voir avec votre médecin ou gynécologue laquelle vous conviendrait le mieux. La pilule a une bonne efficacité si elle est prise correctement : tous les jours à la même heure et sans oubli, ce qui peut être contraignant. De plus, l'efficacité dépend aussi de l'état de santé de la personne : en cas de troubles digestifs, les comprimés peuvent ne pas être absorbés et rendre inopérante la contraception. La pilule est toutefois peu chère et facilement accessible via une prescription médicale.

- **Anneau vaginal**

Oestro-progestatif, l'anneau se place à l'intérieur du vagin et offre une protection de 3 semaines. Il doit être placé au bon moment du cycle et peut rester en place. Une fois mis, en général, on ne le sent plus et il n'est pas gênant. Comme tout dispositif hormonal, il a des effets secondaires et est soumis à une prescription médicale. Il a une très bonne efficacité.

- **Patch**

Également oestro-progestatif, le patch fonctionne selon les mêmes principes que l'anneau vaginal ou certaines pilules. Il s'agit d'un petit dispositif de 5cm sur 5cm qui doit être changé tous les 7 jours pendant 3 semaines et la personne reste une semaine sans patch. Il est donc assez facile d'utilisation et peu contraignant mais représente un certain coût tout de même et comme les autres oestro-progestatifs, est soumis à une prescription médicale en raison de certains effets secondaires possibles.

- **Injection**

Il s'agit d'une injection intra-musculaire d'hormone progestative de synthèse qui doit être réalisée tous les 3 mois. Elle peut présenter des effets secondaires assez lourds et ne permet pas toujours un retour immédiat à la fertilité (il faut attendre parfois jusqu'à 9 mois pour un retour de cycle après l'arrêt de la contraception). Elle présente l'avantage d'être peu contraignante au quotidien mais doit être réalisée par un professionnel et santé et prescrite par un médecin.

### 3) Méthodes naturelles :

- **Coït interrompu**

Bien que souvent présenté comme une méthode de contraception, le retrait n'est pas efficace. En effet, avant l'éjaculation, quelques gouttes de liquide pré-séminal peuvent déjà sortir et elles contiennent des spermatozoïdes qui peuvent mener à une grossesse.

- **Méthode Ogino (prise de la température)**

Pour celles et ceux qui ne veulent pas d'hormones ou de moyens mécaniques, il est possible, moyennant l'analyse de la glaire cervicale, de la courbe des températures et une abstinence partielle (éviter les rapports certains jours du cycle), d'éviter une grossesse. Cette méthode peut être assez efficace moyennant plusieurs contraintes importantes : avoir un cycle relativement régulier et prendre tous les jours sa température corporelle à la même heure dans la même position.

### 4) Contraception d'urgence:

Dans certains cas, il peut être nécessaire pour une raison ou une autre d'avoir recours à une contraception d'urgence. Il existe principalement deux méthodes pour empêcher une hypothétique grossesse après un rapport à risque.

- **Pilule du lendemain et surlendemain**

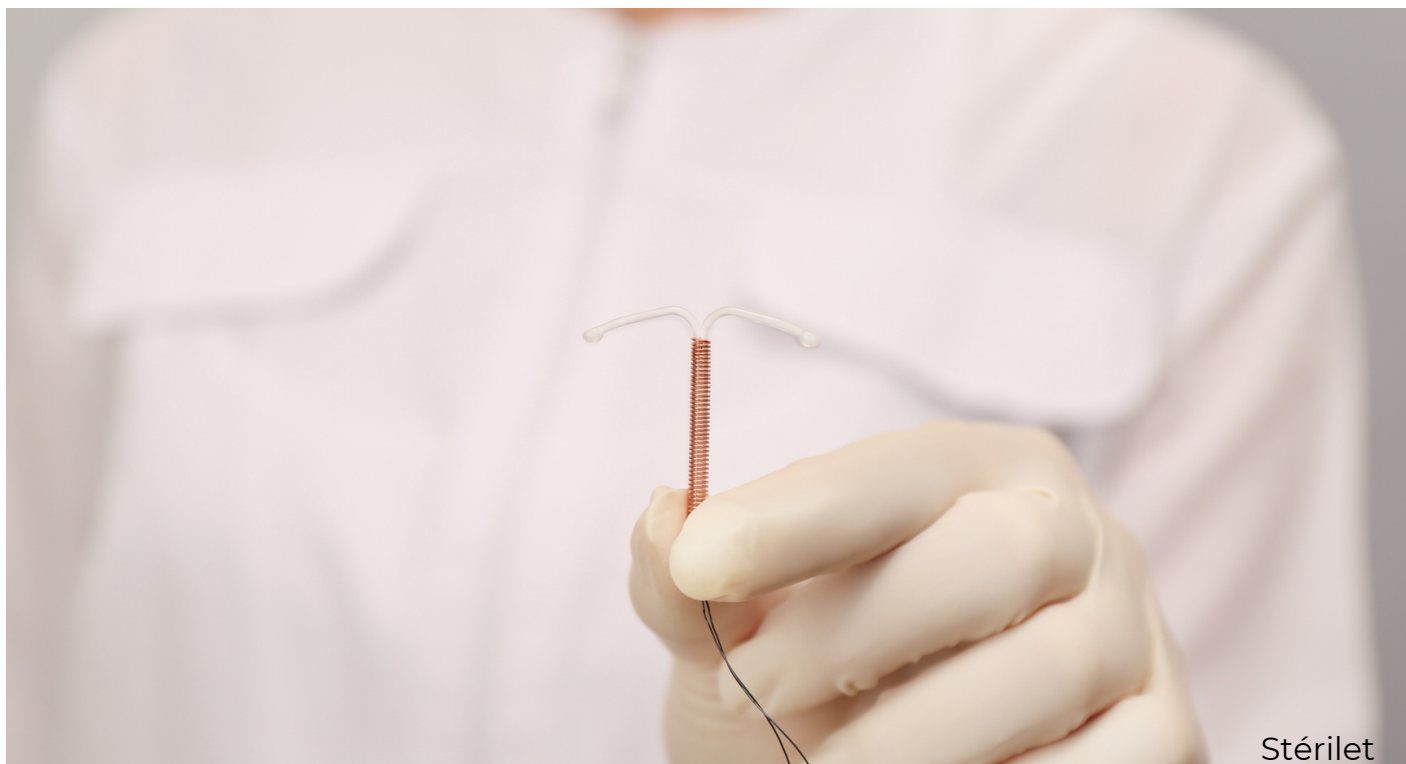
La pilule du lendemain est à prendre le plus rapidement possible après le rapport, dans les 72 heures ou les 120 heures selon le délais dans lequel vous vous trouvez. La pilule du lendemain a une efficacité d'environ 85%, inférieure à la pilule, donc il ne faut pas la considérer comme un moyen de contraception efficace à utiliser régulièrement. Elle génère peu d'effets secondaires en général et ils durent peu de temps.

« La contraception », site internet : <https://sosgrossesse.ca/fr>

« La contraception », site internet : <https://www.gynandco.be/fr/accueil-contraception/>

« La contraception », site internet : <https://www.mc.be/votre-sante/corps/contraception/choisir>

« La contraception », site internet : <http://www.loveattitude.be/contraceptions/>



- **Stérilet au cuivre**

Il est possible de se faire placer un stérilet au cuivre comme contraception en urgence, il empêchera l'ovule hypothétiquement fécondé de se nicher dans l'utérus et donc le développement d'une grossesse. Il peut ensuite rester en place plusieurs années si la personne le désire.

### **Petite information concernant les méthodes contraceptives pour homme**

Bien qu'encore très marginales, certaines méthodes de contraception masculines autre que le préservatif commencent à émerger. Étant encore très récentes et peu étudiées malheureusement, le recul n'est pas encore suffisant pour pouvoir affirmer qu'elles sont totalement efficaces et sans danger. La plus connue d'entre-elle est la méthode thermique qui consiste par divers moyen à relever les testicules vers l'intérieur (slip spécial ou petit anneau). L'augmentation de température dans les testicules diminue peu à peu la fertilité de ceux-ci et permet au bout de quelques semaines de port du dispositif d'avoir des rapports sans risque de grossesse. Cette méthode est facilement réversible mais on manque encore de recul sur les effets à long terme.

En conclusion, n'hésitez pas à en parler avec votre médecin afin de trouver la contraception qui vous convient. La pilule n'est pas faite pour tout le monde, il existe des alternatives plus efficaces et moins contraignantes, sans danger pour la personne qui les prend.

« La contraception », site internet : <https://sosgrossesse.ca/fr>

« La contraception », site internet : <https://www.gynandco.be/fr/accueil-contraception/>

« La contraception », site internet : <https://www.mc.be/votre-sante/corps/contraception/choisir>

« La contraception », site internet : <http://www.loveattitude.be/contraceptions/>

# LE SYNDROME DES OVAIRES POLYKYSTIQUES





## LE SOPK

Le syndrome des ovaires polykystiques (SOPK) est un ensemble de signes causés par un déséquilibre hormonal. Assez fréquent, il touche entre 5 et 10 % des femmes et peut être caractérisé par l'augmentation inhabituelle de la production d'androgènes (hormones mâles) dans les ovaires. Ce syndrome altère la croissance des follicules ovariens et perturbe la production d'ovules. Les ovaires peuvent, quant à eux, augmenter de volume.

## Quels sont les symptômes ?

Le diagnostic de ce syndrome est souvent posé par un gynécologue, un endocrinologue ou un médecin de famille. L'association d'au moins deux des trois critères suivants confirme le diagnostic :

- Une hyperandrogénie :

Au niveau clinique : acné, hirsutisme;

Au niveau biologique : présence de trop d'hormones mâles, notamment la testostérone et l'androstènedione (diagnostic par analyse de sang).

- Une dysovulation ou une anovulation: cycles irréguliers, plutôt longs, ou absence totale d'ovulation.
- Un aspect multifolliculaire des ovaires à l'échographie : les ovaires, légèrement plus gros, contiennent de nombreux (plus de 19) petits follicules dont la croissance s'arrête vers 8 mm.

Dans la plupart des cas, ces symptômes apparaissent à la puberté (SOPK génétiquement programmé), mais ils peuvent également survenir plus tard, suite à une prise de poids (SOPK secondaire à une prise de poids). Ces manifestations cliniques varient d'une femme à l'autre.

## Quelles sont les causes ?

Le SOPK a pour origine un déséquilibre hormonal. Deux hormones, appelées FSH et LH (sécrétées par une glande à la base du cerveau), orchestrent le cycle ovarien : leurs taux varient au cours du cycle, provoquant l'ovulation.

En cas de SOPK, le taux de LH est souvent augmenté, stimulant les thèques ovariennes qui produisent les androgènes en excès et altérant la croissance folliculaire.

Résultat : le cycle menstruel est perturbé. Par ailleurs, le taux de testostérone augmente dans le sang, provoquant l'excès de poils et l'acné. Enfin, le taux sanguin d'insuline – une hormone servant à réguler le taux de sucre dans le sang – a aussi tendance à augmenter. Or, s'il y a surproduction d'insuline, l'organisme libère des hormones mâles supplémentaires.



## Comment traiter ?

À ce jour, aucun traitement ne permet de guérir du SOPK. Toutefois, les médecins peuvent prendre en charge les symptômes.

Un mode de vie sain, une alimentation équilibrée ainsi qu'une activité physique quotidienne constituent une partie importante du traitement du SOPK. Ce mode de vie sain vous aidera à équilibrer vos taux d'insuline, à garder votre cœur en forme et à réduire le risque d'apparition d'un diabète.

Les traitements médicamenteux permettent, quant à eux, de réguler le cycle menstruel et de diminuer la pilosité et l'acné. Parmi ceux-ci, un traitement hormonal contraceptif et des crèmes anti-acnéiques sont souvent prescrits. Quant à l'excès de pilosité, différentes solutions existent telles que les antiandrogènes, la décoloration des poils, le traitement au laser ou une crème ralentissant la pousse du poil par un mécanisme non-hormonal.

## Et la fertilité ?

En raison de l'anovulation ou de la dysovulation, le SOPK est une cause d'hypofertilité. Ce syndrome n'induit pas nécessairement une infertilité. Certaines femmes peuvent tomber enceinte normalement, d'autres n'ovulent que 2 ou 3 fois par an, d'autres encore n'ovulent pas du tout. Différentes techniques existent pour induire l'ovulation : la stimulation par le citrate de clomifène, un comprimé à prendre pendant 5 jours ; le « drilling ovarien » : plus rare, cette opération chirurgicale permet de rétablir une ovulation spontanée ; la procréation médicale assistée (PMA).

Si vous avez des questions concernant le syndrome SOPK, n'hésitez pas à consulter un médecin de la maison médicale.

# HYGIÈNE BUCCODENTAIRE





## L'HYGIÈNE BUCCODENTAIRE

La santé de notre bouche peut avoir un effet sur notre santé générale. Une mauvaise hygiène buccodentaire peut favoriser l'apparition d'infections qui provoqueront des caries, gingivites (inflammation des gencives), ou des parodontites (inflammation du tissu qui soutient la dent). Ces maladies buccodentaires peuvent à long terme entraîner des complications chez des patients atteints de maladies comme l'insuffisance rénale, le diabète ou des maladies cardiovasculaires .

Passons en revue quelques-unes des maladies pour lesquelles une mauvaise hygiène buccodentaire représente un facteur de risque important .

- **Les maladies cardiovasculaires**

En s'accumulant au niveau de nos dents, la plaque et le tartre vont accumuler des bactéries qui peuvent par la suite provoquer une inflammation des gencives (gingivite) et/ou une atteinte des tissus de support des dents (parodontite).

Ces deux affections peuvent ensuite devenir la porte d'entrée des bactéries vers tout l'organisme. Elles peuvent s'immiscer dans notre flux sanguin et augmenter le risque de formation de caillots. En cas de faiblesse ou de cicatrice au niveau du cœur, les bactéries peuvent s'y loger. Les maladies parodontales représentent un facteur de risque de maladies cardiovasculaires comme l'AVC ou l'infarctus.

- **Le diabète**

Les infections parodontales augmentent le taux de glycémie dans le sang et causent des complications et des infections pour les personnes diabétiques. Comme les diabétiques cicatrisent plus lentement, toute infection ou inflammation des tissus buccaux a des conséquences plus graves.

- **Perte des dents**

A un stade avancé, une maladie parodontale peut entraîner une dégradation importante de l'os et des tissus qui portent nos dents. Elles peuvent avec le temps devenir mobiles ou tomber.

La chute d'une ou de plusieurs dents peut rendre la communication difficile et entraîner des difficultés à s'alimenter (car difficulté à mastiquer). Cela peut avoir un effet négatif sur l'image que l'on a de soi et nuire aux rapports sociaux.

- **L'accouchement prématuré**

Avec la grossesse surviennent de nombreux changements hormonaux importants qui causent des symptômes comme les nausées et les vomissements. Ces dérèglements hormonaux augmentent également le risque de maladies gingivales.

Les maladies gingivales pourraient accroître le risque d'accouchement prématuré. Des études ont démontré que les bactéries qui causent ces maladies peuvent, en entrant dans le flux sanguin, atteindre le pancréas et provoquer la libération d'une hormone qui déclenche le travail.

- **Les infections**

Toutes les maladies buccodentaires (gingivites, parodontites, abcès dentaires, etc.) peuvent être la voie d'entrée des bactéries dans l'organisme et déclencher des infections ou aggraver celles déjà présentes, mettant ainsi en danger la vie lorsque par exemple l'infection se trouve au niveau d'organes vitaux.

"Conseils pour bonne hygiène bucco-dentaire de la bouche." (s. d.). <https://dr-berthouly-patrick.chirurgiens-dentistes.fr/conseils-bonne-hygiene-de-bouche.php>

"Infographie : les conséquences d'une mauvaise hygiène dentaire sur la santé" | Imp. (s. d.). <https://www.labo-lmp.com/infographie-les-consequences-dune-mauvaise-hygiene-dentaire-sur-la-sante/>

"Les dents - Office de la naissance et de l'enfance." (s. d.). <https://www.one.be/public/0-1-an/sante/les-dents/>

Ordre des Dentiste du Québec. (s. d.). "À quel âge la première visite chez le dentiste ?" (Prévention et hygiène). ODQ.

<https://www.maboucheensante.com/article/1re-visite/>

Viruswebmaster, V. (2022, 12 janvier). "Les impacts d'une mauvaise hygiène bucco-dentaire" | Centre Dentaire RDP. Dentiste rdp.



Afin de prévenir ces maladies dentaires, voici quelques règles simples mais indispensables de prévention :

Voici quelques règles simples mais indispensables de prévention :

- Se brosser ses dents au moins 3 fois par jour
- Utiliser du fil de soie au moins 1 fois par jour
- Consulter son dentiste au moins tous les 6 mois
- Faire un bain de bouche matin et soir en complément
- Une alimentation régulière , variée et équilibrée

### 1) **Brossage des dents 3 fois par jour et utilisation de fil de soie**

Le brossage des dents permet d'éliminer la plaque dentaire qui se forme après chaque prise alimentaire et de nettoyer les surfaces dentaires.

L'apparition des caries est causée par la plaque dentaire et les bactéries qu'elle contient. En adoptant une bonne hygiène, il est possible de réduire le risque d'apparition de caries.

La brosse à dent doit être changée au minimum tous les 3 mois et ne se prête pas.

Vous pouvez ensuite compléter votre brossage de dents par l'utilisation de fil dentaire qui permettra d'éliminer la plaque et les résidus alimentaires interdentaires.

"Conseils pour bonne hygiène bucco-dentaire de la bouche."(s. d.). <https://dr-berthouly-patrick.chirurgiens-dentistes.fr/conseils-bonne-hygiene-de-bouche.php>

"Infographie : les conséquences d'une mauvaise hygiène dentaire sur la santé" | Imp. (s. d.). <https://www.labo-lmp.com/infographie-les-consequences-dune-mauvaise-hygiene-dentaire-sur-la-sante/>

"Les dents - Office de la naissance et de l'enfance." (s. d.). <https://www.one.be/public/0-1-an/sante/les-dents/>

Ordre des Dentiste du Québec. (s. d.). "À quel âge la première visite chez le dentiste ?" (Prévention et hygiène). ODQ. <https://www.maboucheensante.com/article/1re-visite/>

Viruswebmaster, V. (2022, 12 janvier). "Les impacts d'une mauvaise hygiène bucco-dentaire" | Centre Dentaire RDP. Dentiste rdp.

## 2) Consulter son dentiste au moins tous les 6 mois

Cela augmentera les chances de détecter à temps des caries débutantes et de faire un détartrage.

Lors de chaque bilan, le dentiste pourra vous donner des conseils personnalisés et des recommandations en matière de soins préventifs.

## 3) Une alimentation équilibrée et variée

On entend souvent que pour éviter l'apparition de caries, il est important d'éviter la consommation de sucre. Etant donné que la plupart des aliments contiennent du sucre, toute prise alimentaire est susceptible de déclencher le processus carieux.

### Les principes d'une bonne hygiène alimentaire:

- Répartir les prises alimentaires sur trois repas principaux à horaires réguliers (petit-déjeuner, déjeuner et dîner) et deux collations par jour, en prenant le temps de mastiquer les aliments solides; en essayant de respecter les besoins du corps en apport énergétique journalier :
  - 15% de protéines (viande, fromage, poisson, oeuf...)
  - 30% de lipides (beurre, huile, crème...)
  - 55% de glucides (sucre, fruits, pâtes, pommes de terre...)
- Préférer l'eau et le lait aux boissons acides (sodas, colas, jus de fruits..) et finir de préférence chaque repas par un aliment protecteur (ex : fromage, chocolat noir) et un verre d'eau (le corps a besoin de beaucoup d'eau qui représente 60% du poids d'un adulte) ;
- Ne pas consommer de boissons ou d'aliments acides avant le coucher car la très faible quantité de salive nocturne favorise la formation de la plaque dentaire ;
- Éviter les grignotages. Limiter la fréquence de consommation de glucides (gâteaux, barres de céréales, biscuits apéritifs, chips, thé ou café sucré...) au cours de la journée. Il est préférable de consommer les glucides au cours des repas principaux.

Un thé ou un café sucré est considéré comme une prise alimentaire.

### Et pour les enfants?

Les professionnels encouragent à prendre l'habitude de brosser les dents dès leur apparition. Il est fortement déconseillé de donner des biberons contenant des boissons sucrées ou des tétines trempées dans du miel ou de la confiture.

La première consultation chez le dentiste est conseillée vers l'âge de 2 et 3 ans.

Le dentiste pourra vérifier l'évolution de la croissance des mâchoires et la position des dents et de la langue à la déglutition.

"Conseils pour bonne hygiène bucco-dentaire de la bouche." (s. d.). <https://dr-berthouly-patrick.chirurgiens-dentistes.fr/conseils-bonne-hygiene-de-bouche.php>

"Infographie : les conséquences d'une mauvaise hygiène dentaire sur la santé" | Imp. (s. d.). <https://www.labo-lmp.com/infographie-les-consequences-dune-mauvaise-hygiene-dentaire-sur-la-sante/>

"Les dents - Office de la naissance et de l'enfance." (s. d.). <https://www.one.be/public/0-1-an/sante/les-dents/>  
Ordre des Dentiste du Québec. (s. d.). "À quel âge la première visite chez le dentiste ?" (Prévention et hygiène). ODQ. <https://www.maboucheensante.com/article/1re-visite/>

Viruswebmaster, V. (2022, 12 janvier). "Les impacts d'une mauvaise hygiène bucco-dentaire" | Centre Dentaire RDP. Dentiste rdp.

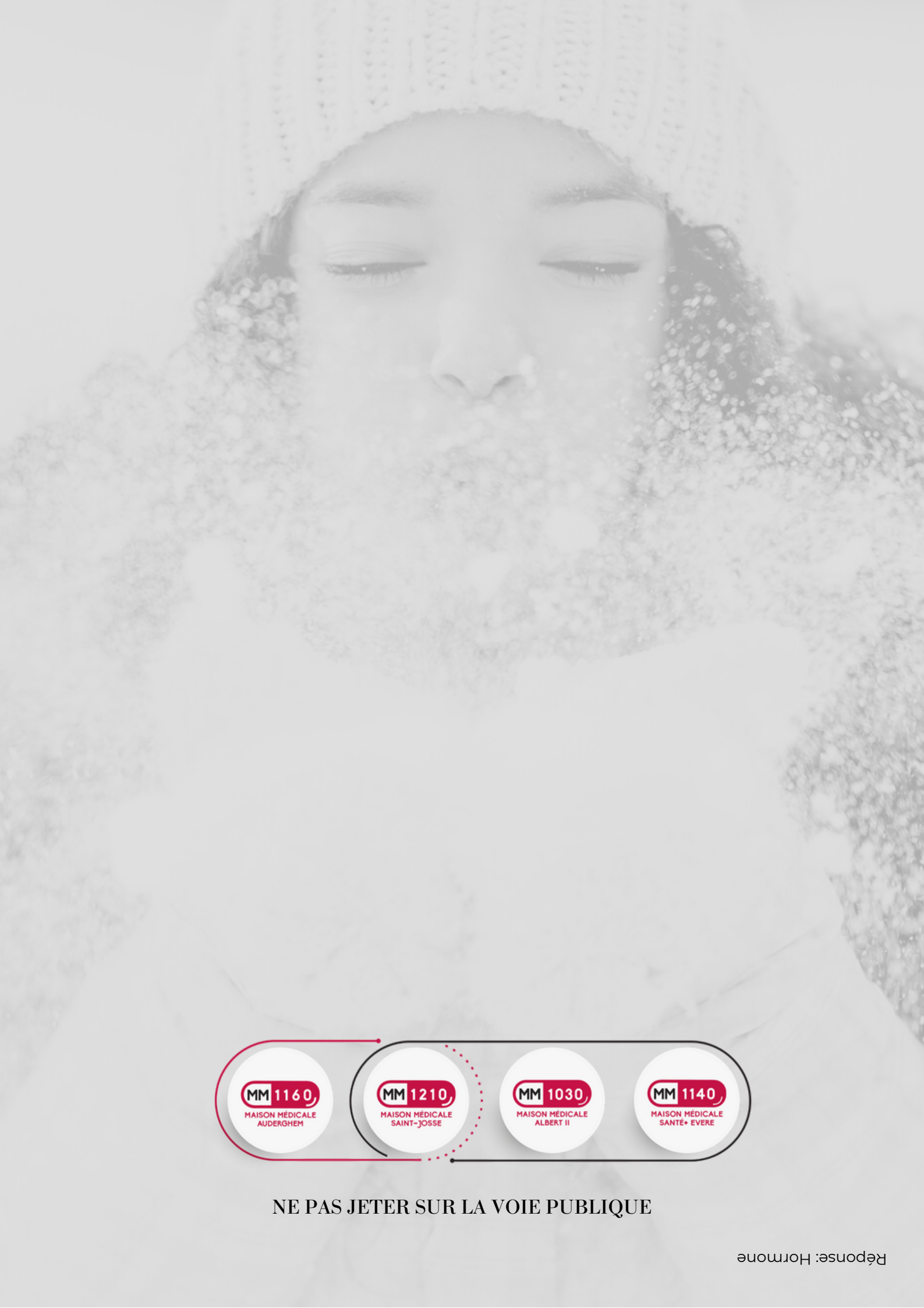
# MOTS-CACHÉS

B H o r H m o e s D n e S t H  
 o Y f X u e t F i t G y R n e  
 u e d y f s m a C X n u Z a m  
 c M z T i k p o a d X e J l o  
 h i b t k h e q r r w b D p g  
 e z n c r n e o i r U o s m l  
 H e q a è e m l e v a C C I o  
 D y g i Y e F E u Z L g G b b  
 Q m g R Z a Q K T l v T i f i  
 e y j t t H C U d o i w c e n  
 H r h i s G y q I C e P z r e  
 a N g r e F c t e l i r é t s  
 M u Y q R m l b Q D M I T Y J  
 e G Y R g s e h W Q x Z q b i  
 b r w E C a r e n c e L F D Y

Les mots suivants sont cachés, **retrouvez**-les horizontalement, verticalement, en diagonale ou à l'envers et **composez** le mot-mystère (réponse à la page 24):

Bouche	Dents
Carence	Fer
Hémorragie	Diaphragme
Cycle	Carie
Dentiste	Hémoglobine
Syndrome	Implant
Fatigue	Hygiène
Pilule	Stérilet

Mot-mystère: \_ \_ \_ \_ \_



NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE