

## L'EXPERT Dr Vivien MOLL

Gencives irritées,  
c'est une gingivite ?

Qu'est ce que la gingivite ? La gingivite est une pathologie infectieuse liée à la présence de bactéries qui se manifeste principalement par une inflammation de la gencive. Elle touche près de 80% de la population adulte.

Quels sont les signes de la gingivite ? La gencive est rouge, gonflée et saigne au brossage de manière ponctuelle ou systématique. D'autres signes comme une mauvaise haleine ou des douleurs peuvent être présents. Cette inflammation est la conséquence de l'accumulation de bactéries sur les dents et les gencives, qui s'organisent en un film incolore et collant : la plaque dentaire. Si elle n'est pas éliminée quotidiennement, celle-ci se calcifie et devient le tartre, très rugueux qui adhère aux dents.

Comment s'installe une gingivite ? Un nettoyage des dents insuffisant ou pas assez efficace, favorise la formation du tartre qui contient des milliards de bactéries. Avec le temps, le milieu bactérien devient plus agressif pour la bouche, la gencive se décolle de la dent et les bactéries progressent vers le bout ou bien en profondeur autour de la dent en détruisant l'os qui la tient : c'est la parodontite. Par conséquent, une gingivite non traitée peut conduire à une parodontite avec des dégâts sur l'os parfois irréversible. On parle de dent qui se déchausse.

Qu'est ce qui favorise son apparition ? Une hygiène

bucco-dentaire inadaptée est le principal facteur. Cependant d'autres facteurs jouent un rôle important : la génétique (si vos parents ont perdu leurs dents), le tabac, le diabète, la grossesse ou la ménopause.

Quels sont les traitements ? Le traitement consiste à combiner un nettoyage professionnel pour éliminer la plaque dentaire présente, et un brossage quotidien et soigneux au moins deux fois par jour de vos dents en suivant les conseils adaptés à votre situation pour éviter que la plaque dentaire se reforme chaque jour. L'objectif est de rendre l'action de la brosse à dents plus efficace et surtout de nettoyer les espaces entre les dents avec du fil dentaire ou des brossettes interdentaires. Dans le cas où l'os qui tient les dents, s'est résorbé, le nettoyage professionnel doit se faire plus profondément, généralement en deux séances d'une heure sous anesthésie locale, afin de nettoyer la racine des dents et permettre à la gencive décollée de se rattacher et de dégonfler.

Pourquoi est-il important de traiter une gingivite ? La gingivite et la parodontite sont avant tout des pathologies infectieuses qui peuvent avoir des répercussions sur tout l'organisme par le passage des bactéries présentes dans la bouche dans le sang.

Dr Vivien MOLL  
Unité fonctionnelle spécialités  
odontologiques - CHU Timone



## Publi-information

## LASER POUR LES YEUX

Une solution efficace  
pour oublier définitivement  
lunettes et lentilles!

Pratiquée depuis plus de 20 ans, cette technique révolutionnaire fait de nombreux adeptes. Que vous soyez myope, astigmate, hypermétrope ou encore presbyte, vous retrouvez une vue parfaite en quelques minutes et sans douleur.

Lunettes et lentilles offrent une correction efficace mais chacun a son lot d'inconvénients. Lecture, esthétique, sport ou frais d'optique excessifs, nombreuses sont les motivations qui ont poussé ceux qui ont franchi le cap.

Une technique sécurisée et éprouvée. On estime à 150 000 les Français ayant choisi cette solution contre environ 10 millions dans le monde. Plus de 20 ans après l'arrivée des premiers lasers, ce succès s'explique par les avancées technologiques de ces 10 dernières années. Chaque candidat bénéficie aujourd'hui d'une procédure personnalisée, réalisée sur du matériel de haute technologie, garantissant fiabilité et résultat.

Centre SupraLaser  
Clinique La phocéenne  
13012 Marseille  
Informations au  
04 91 32 15 15



SUPRALASER.com  
Traitement laser de la vision

Reprendre une activité  
sportive : ça peut faire mal

En cas de blessures, conseils pour accélérer la guérison et éviter les rechutes

Les températures commencent à grimper, ça sent le printemps. L'heure de chauffer les baskets pour aller vérifier que nos articulations n'ont pas rouillé, est arrivée. C'est aussi le bon moment pour "préparer" son corps si on veut "frimer" sur la plage cet été. Mais attention "l'abus" de sport peut être nocif surtout après de longs mois de farniente. Courbatures, claquage, tendinite, entorse ou encore déchirure nous guettent. Même une partie de pétanque peut déclencher un lumbago. Il faut s'y remettre en douceur, conseillent les médecins du sport. Certains, hélas, ne passeront pas au travers de la blessure. Kinésithérapeute-ostéopathe, spécialiste auprès des sportifs de haut niveau en F1 et football, Dominique Sappia donne quelques conseils pour favoriser la guérison et éviter une récurrence.

D COURBATURES : PENSEZ  
AUX ÉTIREMENTS

Les courbatures sont des douleurs d'ordre musculaire. Si elles apparaissent après la reprise d'une activité physique, cela n'a rien d'exceptionnel. Elles sont dues à l'acide lactique sécrété par les muscles après des efforts intenses. Avoir des courbatures, c'est aussi bon signe. Cela signifie qu'on a bien fait travailler sa masse musculaire. Dououreuses mais pas invalidantes, elles disparaissent, en principe, en quelques jours.

Le conseil : "Inutile d'avoir recours à un traitement agressif, l'homéopathie peut être une bonne alternative pour calmer ces douleurs. N'oubliez pas de boire avant, pendant et après toute activité sportive, cela permet d'éliminer les toxines. N'hésitez pas à sacrifier un quart d'heure pour faire des étirements, vous diminuerez ainsi le risque de ne plus pouvoir marcher le lendemain. Surtout qu'on peut les faire n'importe où, même en regardant la télé. Enfin, prendre un bain peut être salutaire. Le muscle aime l'eau en général et chaude de préférence."

## D TENDINITE : GARE À LA RÉCIDIVE

Des mouvements répétés dans la vie de tous les jours, une mauvaise position à l'effort et c'est la tendinite assurée. Si elle touche le plus fréquemment le tendon d'Achille, cette inflammation des tendons qui relient les muscles aux os touche



Contre les tendinites, pensez par exemple à utiliser le plus vite possible du froid, qui drainera l'œdème.

/PHOTO DR

d'autres parties du corps comme le bras ou le coude. On parle de *tennis elbow*. La pratique intense du tennis n'est pas seule responsable, des travaux domestiques ou professionnels peuvent déclencher l'inflammation. C'est une pathologie difficile à soigner et les récurrences sont fréquentes.

Le conseil : "Un tendon qui souffre c'est obligatoirement du repos mais parfois cela ne suffit pas. Il y a un tas de paramètres qui influencent la guérison. Dès le début des symptômes, il faut mettre du froid, cela drainera l'œdème. On peut avoir recours par la suite aux patchs anti-inflammatoires. Si la douleur persiste, consultez un médecin qui vous prescrira un traitement et éventuellement des séances de kinésithérapie ou de physiothérapie. Mais n'oubliez pas que la meilleure des préventions, ce sont les étirements et une bonne hydratation. Les tendons y sont très sensibles.

Enfin, en fonction de la gravité, il faut compter entre 1 à 6 mois de récupération.

## D DÉCHIRURE : REPOS ABSOLU

Il y a plusieurs degrés de déchirure. Cela va du simple claquage (ou déchirure partielle) à la déchirure totale. C'est-à-dire de quelques fibres touchées à un muscle totalement rompu. En traitement de choc, dans tous les cas, il faut mettre du froid et aller consulter pour déterminer la gravité de la rupture. Les anti-inflammatoires sont contre-indiqués. Ce sont des vasodilata-

teurs qui auraient pour conséquence de faire saigner l'œdème. Mieux vaut pour la douleur privilégier les antalgiques comme le paracétamol. Enfin, attendez au moins 48 heures avant d'effectuer une échographie, avant c'est inutile.

Le conseil : "Chez les sportifs de haut niveau, c'est le glaçage immédiat avec une contention sans faire de garrot. Enfin, ne gardez pas 3 heures de rang, la poche de glace sur la déchirure mais plutôt par phase de 20 à 30 minutes. Pour une meilleure guérison, le repos absolu doit être observé (entre 3 à 6 semaines). Pour une déchirure complète cela peut durer 6 mois et dans certains cas, l'opération est proposée."

## D ENTORSE : PENSEZ À LA NATATION

L'entorse, c'est la plus grosse pathologie. Avec un passage obligé à l'hôpital pour passer au plus tôt des radios. Si on utilise de moins en moins le plâtre, l'entorse nécessite une immobilisation.

Le conseil : "Il faut glacer une entorse mais pas trop. L'évolution dans le matériel avec l'arrivée des bottes amovibles permet de démarrer des soins plus tôt. Dès le lendemain d'ailleurs. Mais qui dit entorse dit étirement ou rupture totale du ligament, et dans ce cas il faut prendre son mal en patience. Pour reprendre une activité physique, il faut compter 3 semaines pour une cheville et 5 semaines pour le genou."

Florence COTTIN

## PSYCHO

Ados turbulents,  
parents impuissants

C'est bien connu : l'adolescence est une période difficile. Si les jeunes profitent de leurs nouvelles libertés, les parents, en revanche, ont souvent beaucoup plus de mal à gérer cette étape aussi ingrate qu'indispensable. Certains ont tendance à exercer une trop forte pression sur leurs enfants, alors que d'autres préfèrent "laisser aller" en pensant qu'il s'agit d'une difficulté normale, avec laquelle chaque famille doit composer. "Il ne faut pas laisser faire. Les enfants, peu importe leur âge, ont besoin d'une base structurante sur laquelle ils peuvent se reposer. Il faut pouvoir dialoguer et échanger, c'est le plus important" explique Christophe Boulanger, médecin psychiatre pour adultes et adolescents.

S'il semble facile d'alimenter la discussion avec ses enfants et de rester à leur écoute, pour

certaines parents, la tâche s'annonce en fait plutôt rude. Il arrive souvent que les adolescents refusent de partager leur nouveau jardin intime avec leurs parents, qui ne pourraient pas comprendre leurs problèmes ou qui iraient même jusqu'à les juger ou à s'inquiéter inutilement.

Alors comment être présents pour eux s'ils refusent la présence parentale dans leur quotidien le plus intime ? "On peut être respectueux du fait qu'ils n'aient pas envie de parler. L'idéal, c'est de montrer aux adolescents que nous sommes là pour eux s'ils en ont besoin, s'ils ont un problème ou s'ils ont juste envie de discuter. Sans les forcer, la présence suffit à les rassurer quand cela ne va pas" poursuit le docteur Boulanger, "les parents peuvent aussi les orienter vers une tierce personne : un membre de la famille,

un oncle, une tante, un cousin, un enseignant ou un psychologue par exemple". Ces démarches devraient ainsi permettre aux interlocuteurs de comprendre davantage les émotions des adolescents, de savoir s'ils sont en souffrance ou s'ils se sentent exclus du système. La discussion peut également aider les parents à contenir la violence verbale ou physique de leurs enfants, qui peut s'avérer très néfaste pour l'équilibre familial. "Certains adolescents adoptent des conduites à risques qui peuvent être violentes. Si ce n'est pas contrôlé, et que la violence se répète, cela peut signifier que le jeune est en souffrance intérieure ou qu'il subit un handicap social en terme de communication" conclut le docteur Boulanger.

Sans s'alarmer, la discussion reste donc la meilleure solution à adopter.

## INNOVATION

Une micropompe  
électronique  
pour soigner au  
cœur du cerveau

De nombreux médicaments potentiellement efficaces sont créés pour traiter les désordres neurologiques, mais ne peuvent pas toujours être utilisés dans la pratique. Typiquement, pour une maladie telle que l'épilepsie, agir sur le cerveau exactement au bon moment et au bon endroit est essentiel. C'est pourquoi l'équipe de chercheurs dirigée par Christophe Bernard au sein de l'Unité Inserm 1106 "Institut de neurosciences des systèmes" à Marseille, avec l'aide de scientifiques de l'École des Mines de Saint-Étienne et de l'Université de Linköping (Suède), a développé une micropompe électronique et organique qui, associée à un antiépileptique, inhibe de manière localisée, la crise épileptique au niveau du cerveau in vitro. Au-delà de l'épilepsie, cette technologie de pointe combinée avec des médicaments déjà existants, offre de nouvelles perspectives pour de nombreuses pathologies du cerveau qui restent difficilement traitables aujourd'hui.