



À LA SANTÉ DE...  
MARIE TURGEON,  
PASSIONNÉE DE PILATES  
PAGE 4

# SANTÉ



**BLOGUE**

Pour commenter l'actualité en santé, consultez notre blogue à [lapresse.ca/bloguesante](http://lapresse.ca/bloguesante)

## ALERTE À L'ALLERGIE!

# Le danger dans l'assiette



Elles occasionnent des symptômes divers, dont les plus sévères peuvent entraîner la mort. Plus de 170 aliments provoquent des allergies alimentaires qui touchent un nombre grandissant d'enfants et d'adultes. Quelles en sont les causes et comment composer avec ce problème de santé publique qui gagne en importance?

UN DOSSIER À LIRE EN PAGES 2 ET 3.

ILLUSTRATION LEILA ALEXANDRE, LA PRESSE

## COMPRIMÉS

MATHIEU PERREAULT

### 11%

C'est la proportion d'enfants et d'adolescents qui souffrent du trouble de déficit d'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH), selon les autorités médicales américaines (CDC). En 2003, ce chiffre était deux fois moins élevé. L'Académie américaine de neurologie, entre autres, avance que certains enfants simplement turbulents pourraient recevoir erronément le diagnostic de TDAH.

### L'APPÉTIT ET LES GRANDES ASSIETTES

Les enfants mangent 10% plus si on leur donne des assiettes d'adultes plutôt que de petites assiettes, selon une nouvelle étude américaine. L'augmentation est particulièrement perceptible pour les plats principaux, alors qu'elle est légère pour les fruits. Il n'y a pas de changements pour les légumes. Les chercheurs ont observé pendant une semaine 41 enfants de première année.



### L'OBÉSITÉ ET LA TÉLÉ

Ce n'est pas la télé qui fait grossir, mais l'attention qu'on lui porte. Telle est la conclusion de pédiatres de l'Université Harvard, qui ont examiné les habitudes de 91 adolescents pendant une semaine. La différence était énorme: entre le 25<sup>e</sup> et le 75<sup>e</sup> percentile d'écoute attentive de la télévision, il y avait 2,4 unités d'indice de masse corporelle (IMC). Les chercheurs avancent deux explications: les publicités de nourriture ou l'habitude de manger des croustilles et de la malbouffe devant le petit écran.

SOURCES: MEDLINE, PEDIATRICS, ELSEVIER, JAMA



## Je prends MaSanté en main.

+ Dossiers    + Renouvellements    + Rappels

Seulement chez



Inscrivez-vous en succursale ou sur [Brunet.ca/lapresse](http://Brunet.ca/lapresse)

# CES ENNEMIS LES ALIMENTS

NOUS SOMMES DE PLUS EN PLUS NOMBREUX À EN SOUFFRIR. EN CETTE SEMAINE MONDIALE DES ALLERGIES, VOICI UN PORTRAIT DE CELLES QUI NOUS OBLIGENT À RESTREINDRE NOTRE ALIMENTATION, POUR NE PAS RISQUER NOTRE SANTÉ.



ILLUSTRATION LEILA ALEXANDRE, LA PRESSE

MÉLISSA PROULX  
COLLABORATION SPÉCIALE

Quand une simple trace d'arachide peut provoquer la mort de notre enfant, toutes les avancées en matière de soins aux personnes allergiques sont reçues avec soulagement. Depuis le 4 avril, toute personne se trouvant dans l'entourage d'un enfant ou d'un adulte en réaction allergique grave est autorisée à administrer l'adrénaline destinée à lui sauver la vie. Un premier pas dans la bonne direction.

Depuis sa naissance, la petite Anne, 6 ans, a subi trois chocs anaphylactiques causés par l'ingestion accidentelle d'un des neuf aliments auxquels elle est allergique (œuf, lait, blé, orge, arachide, noix, kiwi, sésame, moutarde). Chaque épisode aurait pu lui être fatal. «Alors qu'elle n'avait qu'un an, elle a pris une gorgée d'un biberon qu'un enfant lui tendait. Je suis arrivée au bon moment pour lui administrer son EpiPen», raconte sa mère, Kim Dufour. «Sauf à la maison, Anne a toujours son auto-injecteur d'adrénaline à sa taille, dans un étui rose avec des princesses. Il fait partie d'elle. C'est son extincteur de feu.»

Comme Kim Dufour, nombreux ont été les parents à pousser un soupir de soulagement à la suite de la

modification au Règlement sur les activités professionnelles pouvant être exercées dans le cadre des services et soins préhospitaliers d'urgence, publiée dans la *Gazette officielle du Québec* le 20 mars. En l'absence d'un premier répondant, toute personne peut administrer de l'adrénaline lors d'une réaction allergique sévère de type anaphylactique. Ce geste était jusqu'à ce jour jugé illégal, à moins d'avoir suivi une formation en premiers soins agréée.

**« Pour l'instant, nous ne sommes pas arrivés à guérir, mais à induire une tolérance à l'aliment. À ce stade-ci de l'expérimentation, il n'y a pas de raison de fermer la porte à l'espoir en ces traitements. »**

— D<sup>r</sup> Rémi Gagnon, allergologue.

« C'est un pas dans la bonne direction, mais ce règlement ne signifie aucunement qu'une formation adéquate soit dispensée dans les écoles ou les services de garde. On observe de nombreuses lacunes dans la reconnaissance des

symptômes et dans les protocoles d'intervention dans tous les milieux qui accueillent les enfants », affirme Gervais Bélanger, directeur général d'Asthme et Allergies Québec, qui milite pour l'adoption d'une loi d'encadrement uniformisée.

Au Québec, quelque 72 000 élèves sont allergiques à un ou plusieurs aliments. Ces maladies touchent de 6 % à 8 % des enfants et de 3 à 4 % de la population adulte. L'Association québécoise des allergies alimentaires se base sur une étude américaine pour estimer une hausse des allergies alimentaires de 18 % entre 1997 et 2007 chez les moins de 18 ans. Des données recueillies en 2010 montrent que 2,5 millions de Canadiens (7 %) déclarent souffrir d'au moins une allergie alimentaire.

#### Imaginer le pire

Dans le pire des cas, l'allergie alimentaire entraîne l'anaphylaxie, qui touche plusieurs systèmes (respiratoire, cardiovasculaire, peau, etc.) et peut être fatale en l'absence de traitement. Pour les familles touchées, cette menace équivaut à une épée de Damoclès au-dessus de leur tête. « Comme parent, on a un radar pour déceler tout changement dans le regard, témoigne Kim Dufour. Ça en prend

du courage pour introduire de nouveaux aliments à un bambin. Aujourd'hui, je suis rassurée parce qu'Anne peut communiquer. Si quelque chose lui pique la langue, elle doit rapidement me dire si ça pique "épicé" ou "allergie". » Au Canada, l'incidence de l'anaphylaxie est supérieure à ce qu'on observe en Europe et en Australie, mais comparable à celle des États-Unis.

#### Combattre l'allergie par l'allergène

En dépit des chocs dont elle a été victime, la petite Anne jouit d'une enfance presque normale. Comme ses camarades de la maternelle, elle profite des fêtes d'amis, des activités scolaires et même des sorties au restaurant, où elle apporte son repas. « C'est elle qui a les plus beaux gâteaux de fête, assure sa mère. Je ne veux surtout pas qu'elle voie des monstres partout ou qu'elle croie que son monde est dangereux. Je lui explique que ces allergènes sont comme des microbes qui peuvent la rendre malade. Qu'il y a des précautions à prendre pour les tenir à l'écart. »

Jusqu'à ce jour, le régime d'éviction est le seul traitement accessible pour éviter les symptômes allergiques. En 2009, des chercheurs britanniques ont mis au point un traitement de désensibilisation

en introduisant des doses minimales d'arachides dans la diète d'enfants souffrant d'allergies sévères. Depuis, plusieurs études cliniques de désensibilisation ont été réalisées en Europe et aux États-Unis. Au cours de l'été, l'Hôpital de Montréal pour enfants réalisera une étude durant laquelle des enfants ingéreront graduellement du lait, sur une période d'un an. « Pour l'instant, nous ne sommes pas arrivés à guérir, mais à induire une tolérance à l'aliment. À ce stade-ci de l'expérimentation, il n'y a pas de raison de fermer la porte à l'espoir en ces traitements », estime le D<sup>r</sup> Rémi Gagnon, allergologue basé au Centre hospitalier de l'Université Laval et président de l'Association des allergologues et immunologues du Québec.

Malgré ces notes d'espoir, Kim Dufour garde les yeux ouverts. « J'ai lu des articles rapportant des histoires de miracle. Tant mieux si le traitement se concrétise, mais je ne peux m'y attarder. Je dois me concentrer sur aujourd'hui et demain. On envisage d'inscrire Anne à un camp de jour cet été. Quel est le protocole d'intervention? Il est vrai que le milieu de l'enfance est de plus en plus sensibilisé, mais on voit encore chaque jour des aberrations », dit-elle en soupirant.

## À la mémoire de Megann

MÉLISSA PROULX  
COLLABORATION SPÉCIALE

En 2010, la petite Megann Ayotte Lefort, 6 ans, est décédée à son école de Pointe-aux-Trembles des suites d'un épisode allergique-asthmatique, alors qu'elle était au service de garde lors d'une rencontre parent-professeur. À la suite de la publication du rapport du coroner l'année suivante, une coalition a vu le jour afin de réclamer l'adoption d'une loi pour protéger les enfants souffrant d'allergies alimentaires et d'asthme. « Le Québec accuse un retard pour encadrer et uniformiser les pratiques dans

les milieux de garde et scolaires. Il y a une bonne volonté manifestée de toute part, mais chacun y va avec son degré de connaissances. Avec cette loi, nous voulons uniformiser les pratiques », explique Gervais Bélanger, d'Asthme et Allergies Québec.

Inspirée de la Loi de Sabrina instaurée en 2006 en Ontario, cette loi viserait l'implantation d'un programme de prévention et des mesures d'urgence qui régissent l'anaphylaxie dans le réseau scolaire.

Un premier pas vient d'être franchi le 4 avril: un règlement permet dorénavant à quiconque d'administrer l'épinéphrine

en situation d'urgence. « Nous poursuivons nos pressions pour l'adoption d'une loi. Jusqu'à maintenant, le gouvernement a montré une belle ouverture. On espère que ça se concrétisera rapidement », explique Marie-Josée Bettez, présidente de Déjouer les allergies, aussi membre de la Coalition. Maman d'un garçon de 14 ans allergique à 25 aliments, elle se dit en défaveur de l'exclusion des allergènes en milieu scolaire, à l'exception des arachides et des noix. « L'exclusion crée beaucoup d'insatisfaction et de tensions. Je crois plutôt à la prévention et à l'encadrement », assure-t-elle.

Une campagne de lettres aux ministres de l'Éducation et de la Santé et des Services sociaux, initiée par la Coalition, compte aujourd'hui 3275 envois.

« On va commencer par sécuriser nos écoles et garderies, mais il y a encore beaucoup d'éducation à faire auprès du grand public et même des professionnels de la santé. Les personnes allergiques ne sont pas toujours prises au sérieux, mais le danger est encore présent. Je préconiserais une publicité-choc pour vraiment faire réagir la population », conclut Gervais Bélanger.



## Les 10 allergènes prioritaires

MÉLISSA PROULX  
COLLABORATION SPÉCIALE

Au Canada, les allergènes alimentaires les plus souvent associés à des réactions sévères se comptent sur les doigts de la main. Arachides, œufs, lait, noix, blé, soja, sésame, fruits de mer, sulfites et moutarde composent la liste d'allergènes d'intérêt prioritaire établie par Santé Canada. Des critères canadiens ont été adoptés afin de déterminer la validité scientifique d'ajouts à cette liste. « Elle pourrait continuer de s'allonger, mais pas du jour au lendemain », estime le D<sup>r</sup> Sébastien La Vieille, conseiller scientifique principal à la Direction des aliments de Santé Canada.

Prenons l'exemple de la moutarde, le petit dernier de la liste, soumis à la nouvelle réglementation canadienne sur l'étiquetage des allergènes alimentaires depuis août 2012. « La moutarde était classée prioritaire en Europe, mais pas aux États-Unis. Nous avons d'abord validé que les cas

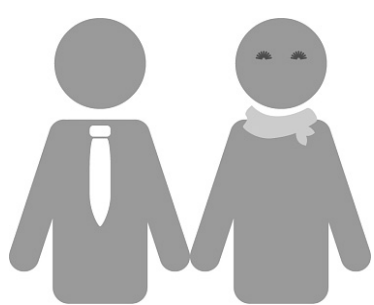
canadiens étaient bien des cas d'allergies en évaluant l'existence d'une cause à effet crédible. Des cliniciens nous ont confirmé qu'elles faisaient l'objet de réactions systémiques graves, donc multiorganes. Il ne faisait aucun doute que l'allergène se cache dans nombre de produits canadiens. D'autres facteurs sont venus s'ajouter pour son classement prioritaire », explique M. La Vieille.

Dans le cas de l'ail et de l'oignon, par contre, les données recueillies n'ont pas apporté de preuves suffisantes pour satisfaire aux critères canadiens, notamment en ce qui a trait à la prévalence dans la population canadienne.

« Il n'est pas exclu que des néoallergènes émergent. C'est pourquoi nous poursuivons une veille scientifique afin de les identifier rapidement s'ils répondent aux critères canadiens », précise le D<sup>r</sup> La Vieille. L'expert cite le sarrasin et le lupin (plante fourragère de la famille des légumineuses) comme des allergènes à surveiller au cours des prochaines années.

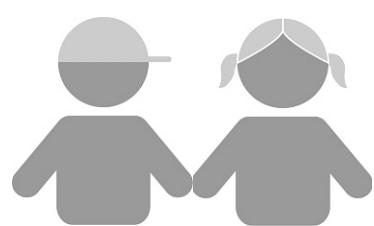
## LES ALLERGIES ALIMENTAIRES AU QUÉBEC

300 000  
Québécois en souffrent



4%

de la population d'âge adulte



6 à 8%

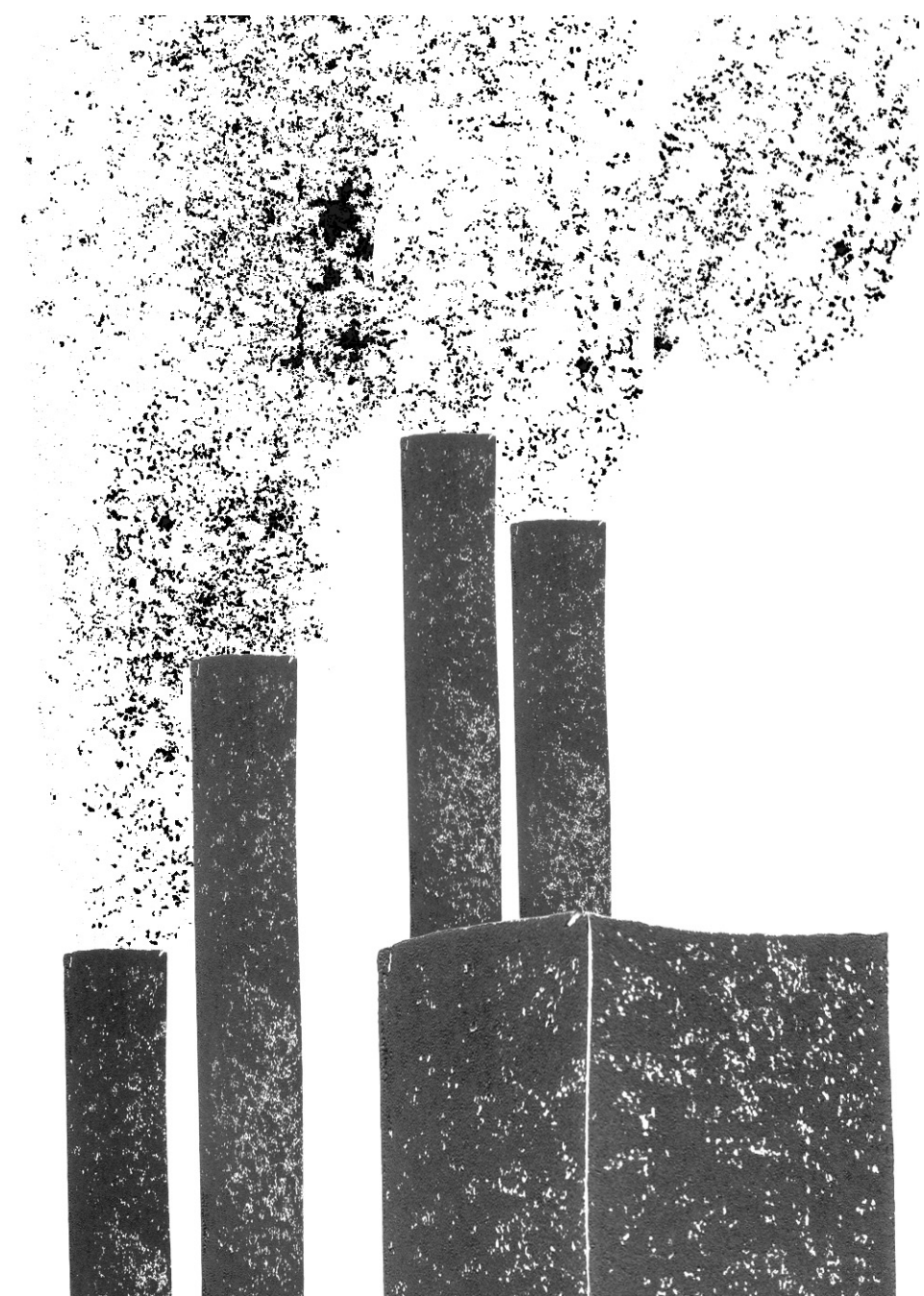
des enfants

18%

d'augmentation de cas entre 1997 et 2008 chez les moins de 18 ans



Source: Association québécoise des allergies alimentaires



## Pourquoi sommes-nous de plus en plus allergiques?

MÉLISSA PROULX  
COLLABORATION SPÉCIALE

Le système immunitaire est un guerrier redoutable. Il chasse et attaque les bactéries, virus, parasites et champignons. Il est aussi responsable des réactions allergiques lorsqu'il reconnaît à tort un allergène comme un danger. Pour expliquer la hausse des allergies alimentaires, les chercheurs se penchent sur les facteurs environnementaux.

Proposée en 1989 par le chercheur londonien David Strachan, l'« hypothèse hygiénique » soutient que le développement des allergies est favorisé par un retard de maturation du système immunitaire causé par une exposition réduite aux agents infectieux. « Aujourd'hui, on prend des antibiotiques, on ne mange plus les mêmes choses, on se lave les mains plus souvent, on se fait vacciner. Nos conditions d'hygiène se sont améliorées. Notre système immunitaire s'en trouve bouleversé », explique le D<sup>r</sup> Guy Delespesse, allergologue au Centre hospitalier de l'Université de Montréal et professeur à la faculté de médecine de l'Université de Montréal.

« On observe qu'un enfant élevé dans une ferme, par exemple, est moins susceptible de développer des allergies qu'un enfant à la ville. Est-ce en

raison de l'hygiène, de l'exposition aux microbes et animaux, de la pollution des villes? C'est encore hypothétique », explique la D<sup>re</sup> Marie-Noël Primeau, pédiatre-allergologue à l'Hôpital de Montréal pour enfants.

La hausse de la prévalence des allergies s'expliquerait peut-être simplement par le contenu de nos assiettes. « On évoque la diminution de gras comme l'oméga-3 au profit de gras d'autres origines. Des études se penchent sur la baisse d'antioxydants aux propriétés anti-inflammatoires dans nos fruits et légumes. Le manque d'exposition à la vitamine D a aussi été évoqué comme potentiellement responsable des allergies. Pour l'instant, nous n'avons pas de réponses, que des questions », ajoute la D<sup>re</sup> Primeau.

Les enfants consomment aujourd'hui une plus grande variété d'aliments à un plus jeune âge, soulève par ailleurs le D<sup>r</sup> Rémi Gagnon, du Centre hospitalier de l'Université Laval. « Nous voyons davantage d'allergies au sésame, par exemple, ou aux crustacés chez les plus jeunes, alors qu'auparavant, on le voyait surtout chez l'adulte », souligne-t-il.

Autrement, la prise de conscience accrue et un meilleur diagnostic expliqueraient en partie l'augmentation de la prévalence des allergies alimentaires, selon les experts.

## LA DOCTEURE RÉPOND

## J'ai mal au ventre... suite!



CHANTAL GUIMONT  
COLLABORATION SPÉCIALE

Dans la dernière chronique, je vous parlais des douleurs au ventre typiquement rencontrées chez les femmes. D'autres maladies sont plus souvent observées chez les hommes. C'est le cas de la colique néphrétique et de la prostatite. Finalement, une des douleurs au ventre que tous – hommes et femmes – craignent est celle causée par l'appendicite, qu'on voit plus fréquemment chez les jeunes de 10 à 30 ans.

#### Colique néphrétique

Ce problème est communément appelé « pierre aux reins ». Il s'agit d'une obstruction des voies urinaires par un calcul rénal. La douleur est violente, comparable à celle d'un accouchement. Elle débute subitement, elle est variable et souvent accompagnée de vomissements et d'urine rouge. La douleur est ressentie dans le dos et se dirige vers les organes génitaux. Les gens qui souffrent de colique néphrétique se présentent aux urgences, car la douleur est intolérable et n'est pas soulagée par des antidouleurs en vente libre. Le diagnostic est facile à établir par le médecin. Les calculs rénaux de moins de 1 cm passent généralement seuls par les voies naturelles, mais les plus gros calculs doivent être retirés par une intervention chirurgicale.

#### Prostatite

Il s'agit d'une infection de la prostate, petit organe situé entre la vessie et le rectum chez l'homme. La douleur associée à la prostatite est ressentie au bas-ventre et est augmentée par la défécation; elle peut s'accompagner de difficulté à uriner, de fièvre et de frissons. Il est important de consulter lorsqu'on ressent ces inconforts afin de confirmer le diagnostic et de traiter avec des antibiotiques et des anti-inflammatoires.

#### Appendicite

L'appendice est une petite structure de la taille d'un crayon située au début du gros intestin. Il peut se boucher et développer une infection. C'est ce qu'on appelle une appendicite. Typiquement, la douleur sera diffuse pour quelques heures, puis se localisera au bas et à droite du ventre. Si la douleur s'accompagne de nausée, de manque d'appétit ou de fièvre, l'appendicite est très probable! Dans le doute, une échographie confirmera le diagnostic. Le traitement est toujours l'intervention chirurgicale, simple et de courte durée lorsque le problème est diagnostiqué au bon moment.

Vous devez retenir de cette chronique et de la précédente que peu importe l'origine de la douleur au ventre, il faut consulter un médecin, qui pourra faire le diagnostic. L'idéal, pour les douleurs de faible intensité, est de prendre un antidouleur – acétaminophène ou ibuprofène – et de regarder les choses évoluer pendant quelque temps. Si la fièvre s'installe ou s'il n'y a aucune amélioration après une journée ou deux, consultez. Un bon questionnaire, un examen physique approprié et quelques tests seront alors faits. Bien sûr, si la douleur est trop intense, rendez-vous aux urgences rapidement.

Aux urgences, si un problème précis est trouvé, un traitement sera proposé. Il s'agit tantôt d'une intervention chirurgicale, tantôt d'antibiotiques, souvent accompagnés de médicaments antidouleur. Il est également possible que tous les tests soient normaux et qu'on ne trouve rien d'anormal. C'est inquiétant de ne pas savoir ce qu'on a, mais sachez que les maladies graves qui nécessitent un traitement rapide sont habituellement diagnostiquées assez facilement. Il n'y a donc pas de raison de s'inquiéter. Parfois, on est au tout début d'une maladie et le médecin vous dira alors dans quelles circonstances il serait approprié de consulter de nouveau. Parfois, le problème est introuvable et disparaît comme il est venu.



Vous vous demandez encore quand consulter? Comme je vous le dis souvent, faites-vous confiance! Devant une douleur tolérable, attendez quelques heures, car certaines douleurs s'atténuent d'elles-mêmes. Dans le doute, nous serons là pour vous aider!

Vous avez des questions?  
santé@lapresse.ca

Urgentologue et mère de trois enfants, la D<sup>re</sup> Chantal Guimont est professeure au département de médecine familiale et de médecine d'urgence de l'Université Laval et coanimatrice de l'émission *Les docteurs* à Radio-Canada.



À la santé de...  
Marie Turgeon



Porte-parole du Mois de la jonquille de la Société canadienne du cancer, qui bat son plein tout le mois d'avril, Marie Turgeon est une femme très active. La comédienne, qui sera de retour dans son rôle d'Anaïs pour la septième saison de *Destinées* diffusée l'automne prochain, est notamment une adepte de Pilates.



IRIS GAGNON-PARADIS

#### Pourquoi vous associer au Mois de la jonquille?

Il y a beaucoup de gens autour de moi qui ont eu à combattre le cancer; certains en sont morts, d'autres sont en rémission, d'autres ont eu des diagnostics récemment. Je pense que c'est important de soutenir la recherche faite par la Société canadienne du cancer, par exemple en achetant l'épinglette Jonquille ou en faisant un don en ligne à cancer.ca.

#### Une façon de prévenir le cancer, c'est d'être actif. C'est votre cas?

Oui! J'en ai besoin, c'est un exutoire. J'ai toujours été active. Jeune, j'ai fait du ballet classique durant plus de 10 ans et cela m'a donné de la discipline et de la rigueur.

#### Quel est votre sport de prédilection ces temps-ci?

J'ai fait du yoga pendant plusieurs années, mais avec mon horaire, suivre un cours est très difficile. C'est pourquoi je pratique le Pilates à la maison, avec les DVD d'Ana Caban. J'essaie d'en faire régulièrement, car la constance est la meilleure règle!

#### Ce qui vous plaît dans ce sport?

Le fait de se centrer sur sa respiration, de travailler le centre du corps. Le Pilates m'enracine au sol, me rend solide. Mon but ultime n'est pas de sculpter le corps, mais de rester connectée avec lui.

#### Par quels autres moyens gardez-vous la forme?

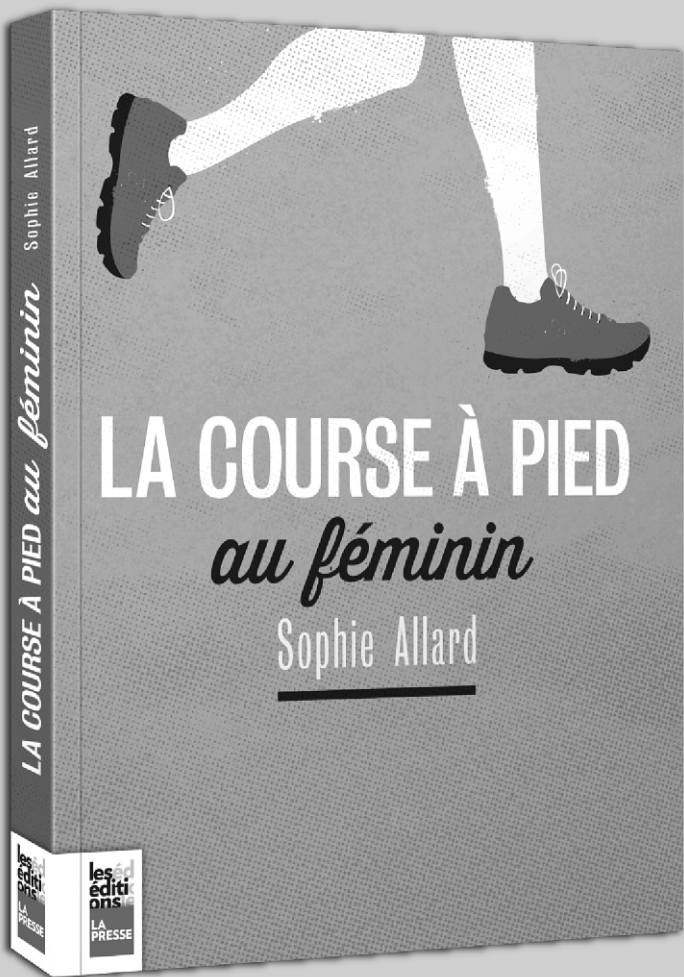
J'habite près du fleuve, devant le parc Bellerive, et j'adore aller faire des marches santé, cela m'aide à m'aérer l'esprit et à m'energiser. L'été, j'aime bien faire du vélo sur la piste cyclable avec ma fille.

#### Faites-vous attention à votre alimentation?

J'ai une chance dans la vie: je n'ai jamais aimé la friture et la malbouffe! Je mange beaucoup de poisson, j'essaie de consommer des aliments crus le plus possible et je mange énormément de salades, je ne me tanne pas!

#### Complétez la phrase: Pour moi, être en santé, c'est...

Être en accord avec ce qu'on est. Prendre soin autant de l'intérieur que de l'extérieur.



UN GUIDE COMPLET POUR  
TOUTES LES COUREUSES

f / LaCourseAPiedAuFeminin

Offert en librairie ou sur  
librairie.lapresse.ca



# SANTÉ DENTAIRE



## PRENEZ SOIN DE VOS DENTS!

Le saviez-vous? Avril est le Mois de la santé buccodentaire. Il n'y a donc pas de meilleur moment pour vous présenter un dossier sur le sujet! Cela est d'autant plus pertinent que nos dents n'obtiennent pas toujours toute l'attention qu'elles méritent. Pourtant, la santé buccodentaire est un élément clé de la santé globale. Eh oui! L'importance des soins buccodentaires va bien au-delà des préoccupations esthétiques! Une mauvaise santé buccodentaire peut non seulement causer des caries et des maladies des gencives, mais elle peut aussi porter atteinte à l'état de santé général. Des études scientifiques ont en effet mis en évidence des liens étroits entre des affections buccales et certaines maladies apparemment bien éloignées de la bouche. Comment est-ce possible? Il faut comprendre que la bouche est un bouillon de culture grouillant de bactéries. Mais c'est aussi une voie d'accès direct au reste de l'organisme par l'œsophage, la trachée et la circulation sanguine. Les bactéries qui s'y trouvent peuvent donc se propager ailleurs dans l'organisme et contribuer à l'apparition de nombreux problèmes de santé comme les maladies cardiovasculaires, les maladies respiratoires et le diabète. Il est donc important de garder une bonne santé buccodentaire tout au long de sa vie. Cela dit, il importe de savoir que, grâce aux nouvelles technologies en dentisterie, il est désormais possible de corriger aisément des problèmes tels que des dents mal alignées, trop espacées, cassées ou encore manquantes. Inutile donc de prendre le mors aux dents... mieux vaut en parler avec un professionnel de la santé dentaire qui saura vous aider à retrouver un sourire éblouissant, tout en aidant votre corps à demeurer resplendissant de santé!



## UNE SAINE ALIMENTATION, C'EST AUSSI IMPORTANT POUR VOS DENTS!

«Notre alimentation a un impact majeur sur notre santé buccodentaire», affirme Johanne Côté, directrice générale de l'Ordre des hygiénistes dentaires du Québec (OHDQ). Une bonne alimentation est en effet primordiale pour la santé de notre sourire, car celle-ci a une influence sur la qualité de l'émail, sur la santé des gencives, sur le bon fonctionnement des glandes salivaires et les composantes de la salive. Saviez-vous, par exemple, que le calcium constitue une composante importante des dents et des mâchoires, que le fer aide à prévenir l'inflammation des gencives et que la vitamine A aide à la croissance des os? Saviez-vous aussi que les aliments riches en amidon comme les pâtes, les croustilles et les barres tendres, favorisent la carie dentaire? Ou encore que certaines boissons acides, comme les jus de fruits, les boissons énergisantes et les boissons gazeuses, peuvent causer une usure prématurée des dents? «Les liens entre la santé buccodentaire et l'alimentation sont nombreux et encore trop peu connus de la population», indique Johanne Côté. Certains aliments sont en effet très bénéfiques et devraient être privilégiés, alors que d'autres sont mauvais pour la santé des dents et devraient être évités ou consommés en quantité modérée. Par exemple, le lait, le yogourt et le fromage sont excellents

pour nos dents. «Ces aliments anticaries contiennent peu ou pas de sucre et plus leur teneur en calcium et en phosphore est élevée, plus ils peuvent prévenir la dissolution de l'émail des dents», explique Mme Côté. Les fruits et les légumes frais sont aussi bénéfiques pour notre sourire. «Ils ne nettoient pas les dents mais le fait de mastiquer ces aliments fibreux augmente l'action autonettoyante de la salive», raconte Mme Côté. En revanche, les aliments riches en sucre et en amidon (un sucre complexe) sont néfastes pour les dents. «Le sucre nourrit les bactéries de la plaque dentaire, qui vont alors produire un acide qui attaque l'émail des dents et favorise la carie dentaire», poursuit Mme Côté. Mieux vaut donc limiter leur consommation ou nettoyer vos dents après leur consommation. «S'il n'est pas possible de se brosser les dents, on peut toujours boire un verre de lait ou manger un morceau de fromage pour neutraliser l'acide», précise Mme Côté. Bref, il est indéniable que l'alimentation joue un rôle important dans la santé buccodentaire. Pour en savoir plus ou tester vos connaissances sur le sujet, visitez le site de l'Ordre des hygiénistes dentaires du Québec au [www.ohdq.com](http://www.ohdq.com).



## LA CLÉ DU SUCCÈS : MON SOURIRE

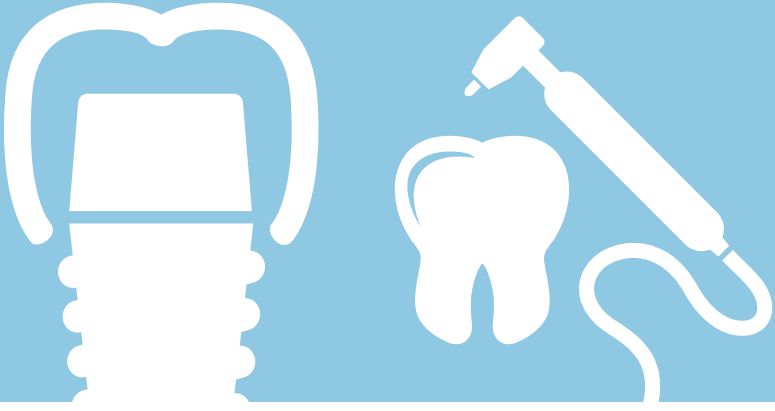
- Horaires flexibles
- Service personnalisé
- Première consultation sans frais
- Laboratoire dentaire – méthode brevetée
- Garantie de 5 ans sur les produits fabriqués au laboratoire\*
- Crédits d'impôts disponibles
- Plans de financement avantageux
- 16 centres dentaires au Québec

Lapointe  
CENTRES DENTAIRE

1 800 LAPOINTE (527-6468) / [www.centreslapointe.com](http://www.centreslapointe.com)

Michel Laplante  
président des Capitales de Québec

Non jumelable. \* Voir les détails de la garantie en clinique.



## LES IMPLANTS DENTAIRES: RETROUVEZ SOURIRE ET MORDANT!

Il est loin le temps où nos grands-parents perdaient leur dentier en pleine conversation! Aujourd'hui, plusieurs solutions existent pour remplacer des dents manquantes, avec le plus de discrétion et de confort possible. Parmi les innovations des dernières années, les implants dentaires sont particulièrement populaires. Ils permettent de remplacer une ou plusieurs dents, sans mutiler celles qui sont saines, à l'inverse du pont fixe (prothèse partielle fixe), et avec la certitude de pouvoir croquer dans une pomme sans perdre son râtelier!

«Les implants dentaires sont de petites vis en titane qu'on insère dans la mâchoire afin de servir d'ancrage aux dents artificielles», explique le Dr Antony Carbery, dentiste généraliste. Ils remplacent en quelque sorte les racines naturelles des dents. Ils peuvent être employés pour remplacer une seule dent manquante, de multiples dents manquantes, pour supporter une prothèse fixe ou pour restaurer une bouche complète. Ils peuvent aussi être employés pour fixer un pont ou stabiliser une prothèse amovible.

«Outre leur grande polyvalence, les implants dentaires procurent une panoplie d'autres avantages», assure le Dr Carbery. Ils permettent notamment de remplacer de manière fixe et permanente les dents manquantes. Pas besoin d'utiliser de colle ou de bandes adhésives ou encore de craindre de perdre son dentier! Ils permettent également de reproduire exactement le même confort que des dents naturelles. On peut donc manger n'importe quels aliments! Ils aident aussi à conserver la beauté du visage en empêchant l'os des mâchoires de se résorber. Il faut en effet comprendre que l'implant est placé dans l'os de la mâchoire auquel il s'intègre, ce qui stimule les cellules osseuses et les empêche de s'atrophier. Les implants dentaires facilitent aussi la mastication et l'élocution, ce qui favorise la confiance et l'estime de soi. De plus, comme ils dégagent le palais, ils accentuent la finesse des saveurs, ce qui permet d'apprécier davantage nos repas. Enfin, ils augmentent la stabilité et la rétention des prothèses amovibles. Bref, si vous vivez avec des prothèses dentaires amovibles ou des dents en mauvais état, les implants dentaires peuvent vous aider à retrouver le goût de croquer dans la vie... à pleines dents, et ce, pour longtemps!



EXCLUSIF

**MALOCLINIC**  
antonyCarbery  
DENTISTERIE  
IMPLANTOLOGIE

### Dr Antony Carbery intègre le groupe Malo Clinic!

Le Dr Paulo Malo, inventeur de la technique d'implants dentaires *All-on-4<sup>MC</sup>* et leader mondial en soins dentaires et en implantologie, a choisi la clinique Antony Carbery dentisterie pour s'implanter au Canada. Cet appui de taille vient reconnaître le savoir-faire du Dr Carbery et confirme l'importance que celui-ci occupe dans le domaine de l'implantologie au Québec.

Faites comme des milliers de patients à travers le monde et optez vous aussi pour la procédure *All-on-4<sup>MC</sup>* et ses nombreux avantages :

- Ne nécessite aucune greffe osseuse\*
- Permet de retrouver la fonction et la sensation des dents fixes
- Permet de manger n'importe quels aliments
- Offre un résultat à long terme
- Ralenti le vieillissement et l'affaissement de la structure du visage
- Temps de récupération minime
- Permet d'obtenir un tout nouveau sourire en une seule journée

\*Dans la plupart des cas

Contactez-nous dès maintenant pour savoir comment la technique d'implants dentaires *All-on-4<sup>MC</sup>* peut vous aider à **retrouver votre sourire en une seule journée!**

Dr Antony Carbery  
DMD Dentiste généraliste

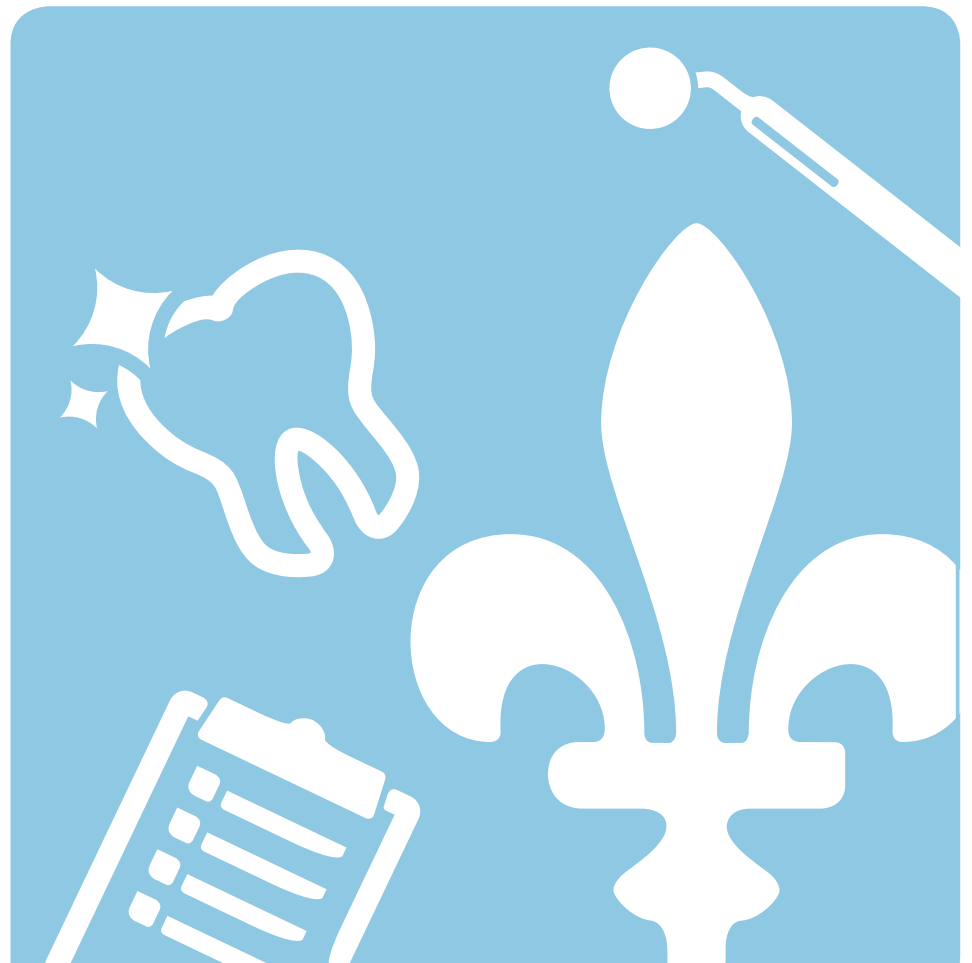
**ANTONYCARBERY.COM 514 376-1204**

## QU'EST-CE QU'UN DENTUROLOGISTE ?

Le denturologiste est un professionnel de la santé dentaire qui offre aux personnes présentant une édentation partielle ou complète, des services complets de prothèses dentaires. Comme près d'un Canadien sur quatre porte une prothèse partielle ou complète, le denturologiste est un professionnel très recherché! Celui-ci travaille directement avec le patient et s'occupe entre autres de la prise d'empreintes, de l'essayage et de la mise en bouche des prothèses. Il effectue aussi la partie laboratoire des travaux (montage des dents, finition, etc.). Il peut également réparer, modifier et entretenir des prothèses et fabriquer des appareils buccaux spécialisés, tels que des protecteurs buccaux pour les sportifs, des gouttières pour le blanchiment des dents et des appareils antironflements. Cela dit,

ce professionnel, qui fait partie de l'Ordre des denturologistes du Québec, occupe un champ d'action dans lequel l'évolution technologique est rapide et constante. Par exemple, les prothèses peuvent aujourd'hui être fixées à des implants dentaires. En complémentarité à la formation régulière de trois ans, un cours de 780 heures en pratique avancée de la denturologie est donc offert aux denturologistes qui veulent axer leur pratique en implantologie. Le travail en implantologie se fait en interdisciplinarité avec les autres intervenants du domaine de la santé buccodentaire qui participent également au processus de modernisation des lois du domaine buccodentaire en lien avec les avancées technologiques.

Merci à Robert Cabana, d.d., président de l'Ordre des denturologistes du Québec.



## QUE FAIT UN...

### ENDODONTISTE

C'est un dentiste spécialisé dans le traitement des maladies de l'intérieur de la dent, soit de la chambre pulpaire et des canaux radiculaires. Autrement dit, il est le spécialiste du traitement de canal.

### ORTHODONTISTE

C'est un dentiste spécialisé dans la correction des anomalies de position des dents et des malocclusions dentaires dans un but fonctionnel et esthétique. Il est le spécialiste des appareils correcteurs fixes (communément appelés broches), et des appareils correcteurs amovibles.

### PARODONTISTE

C'est un dentiste spécialisé dans le traitement des maladies parodontales, c'est-à-dire des tissus qui entourent et soutiennent les dents tels que les gencives et l'os alvéolaire. Il est le spécialiste du traitement des gingivites et des parodontites, mais aussi des greffes de gencives.

### PÉDODONTISTE

C'est un dentiste spécialisé dans les soins buccodentaires des enfants, de la naissance à l'adolescence. Aussi appelé dentiste pédiatrique, le pédodontiste met les enfants en confiance par rapport aux traitements dentaires à l'aide de techniques appropriées et d'une approche psychologique propre à la clientèle pédiatrique.

### PROSTHODONTISTE

C'est un dentiste spécialisé dans la restauration et le remplacement des dents naturelles. Il peut améliorer l'aspect et la fonction de ces dernières à l'aide de différentes techniques telles que le blanchiment des dents, les facettes, les couronnes, les ponts et les implants dentaires.

Source : Ordre des dentistes du Québec.

## AMÉLIORER L'ACCÈS AUX SOINS BUCCODENTAIRES DES QUÉBÉCOIS

Une bonne santé buccodentaire est essentielle pour la santé globale! Malheureusement, contrairement à ce qu'on pourrait croire, certains Québécois n'ont pas accès à des soins dentaires adéquats. « Bien que les Québécois bénéficient de l'un des meilleurs systèmes de santé au monde, on estime que de 30% à 50% de la population ne consulte pas un dentiste sur une base régulière », raconte le Dr Barry Dolman, président de l'Ordre des dentistes du Québec. Le faible revenu, la perte d'autonomie, l'éloignement et la peur du dentiste font partie des raisons qui empêchent certaines personnes d'avoir recours à des services dentaires ou de ne le faire que dans des situations extrêmes. « Si on ne fait rien pour corriger ces problèmes grandissants d'accessibilité aux soins buccodentaires, on va éventuellement se retrouver avec une situation catastrophique », assure le Dr Dolman. Ces problèmes d'accès aux soins dentaires vont considérablement s'accroître au cours des prochaines années en raison du vieillissement de la population. « À l'heure actuelle, l'accès aux soins dentaires offerts aux aînés, particulièrement aux personnes en perte d'autonomie, est déficient », explique le président de l'Ordre des dentistes du Québec. Les services

dentaires sont en effet pratiquement absents des centres d'hébergement au Québec.

« Dans ce contexte, il est évident qu'il est nécessaire d'améliorer l'accès aux soins buccodentaires pour une portion des citoyens », affirme le Dr Dolman. Pour y arriver, l'Ordre des dentistes du Québec a créé un comité sur l'accès aux soins buccodentaires. Ce comité aura pour mandat de mener une vaste consultation à l'échelle provinciale sur le sujet afin d'effectuer une analyse approfondie de la situation et de proposer des solutions concrètes, basées sur des faits. « Comme on veut agir rapidement, les résultats des travaux de ce comité seront présentés en avril 2014, à l'occasion du Mois de la santé buccodentaire », indique le président. L'Ordre des dentistes du Québec espère d'ailleurs que les Québécois participeront en grand nombre à cette consultation et qu'ils contribueront ainsi à améliorer la santé buccodentaire collective. « Les solutions aux problèmes d'accès aux soins buccodentaires sont complexes, mais il est possible d'assurer un accès équitable à des services dentaires professionnels pour tous les Québécois », conclut le Dr Dolman.

## Bonne bouffe, belle bouche!

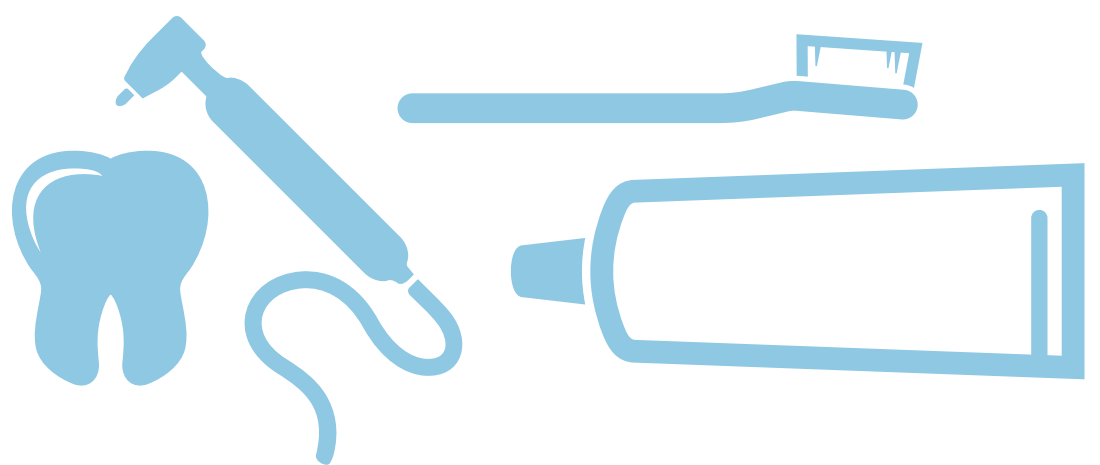
Le lien entre la santé buccodentaire et l'alimentation

Testez vos connaissances au [www.ohdq.com](http://www.ohdq.com)

Comptant plus de 5 600 experts en soins buccodentaires préventifs, l'**Ordre des hygiénistes dentaires du Québec** assure la protection du public en surveillant l'exercice de la profession.



Ordre des  
hygiénistes dentaires  
du Québec



Une priorité pour l'Ordre :

Faire la lumière sur les enjeux liés à l'accès aux soins de santé buccodentaire.

 **Ordre des dentistes  
du Québec**

Le dentiste,  
le docteur qui veille  
sur votre bouche.

# 8 CONSEILS À SUIVRE POUR UNE BONNE SANTÉ BUCCODENTAIRE

## 1 Brossez-vous méticuleusement les dents.

Il faut se brosser les dents avec une pâte dentifrice au moins deux à trois fois par jour (si possible, une heure après les repas et avant le coucher) pour enlever la plaque dentaire qui se forme continuellement sur les dents et qui est responsable de l'apparition de multiples problèmes buccodentaires tels que la carie, la maladie parodontale et l'halitose (mauvaise haleine). Un bon brossage devrait durer deux à trois minutes et être très méthodique.

## 2 Passez quotidiennement la soie dentaire.

Il faut passer la soie dentaire une fois par jour – idéalement avant le coucher – pour éliminer la plaque des endroits difficiles à atteindre avec une simple brosse à dents, notamment entre les dents et sous la ligne gingivale. Lorsqu'on ne passe pas la soie dentaire, on néglige 35 % de la surface de nos dents!

## 3 Utilisez un rince-bouche avant de vous coucher.

Celui-ci diminue la présence des bactéries dans la bouche. On recommande toutefois d'éviter les rince-bouche contenant de l'alcool (ou de les diluer avec de l'eau), car ils entraînent à long terme un assèchement de la bouche. Or, les bactéries adhèrent plus facilement sur les surfaces sèches, ce qui accélère la formation de plaque et de tartre.

## 4 Nettoyez votre langue quotidiennement.

Ce geste réduit considérablement la quantité de bactéries dans la bouche. Vous pouvez le faire avec une brosse à dents ou un nettoie-langue.

## 5 Examinez régulièrement vos gencives.

Il est important de surveiller régulièrement nos gencives afin de pouvoir détecter tout changement qu'il puisse y avoir tel que de l'enflure, de la rougeur ou des saignements. Normalement, une gencive saine va être rose pâle, alors qu'une gencive enflammée va être rouge. De même, une gencive malade va avoir tendance à saigner facilement au brossage et va causer des problèmes de mauvaise haleine.

## 6 Visitez votre dentiste périodiquement.

Une visite chez le dentiste, de préférence tous les six mois, est aussi nécessaire. Le dentiste procédera à un examen dentaire complet, alors que l'hygiéniste effectuera un détartrage afin de débarrasser les dents de tous les dépôts de tartre. Le nettoyage effectué par l'hygiéniste permet aussi de polir la face des dents pour y freiner l'accumulation de la plaque dentaire.

## 7 Limitez votre consommation de sucre.

Ce dernier favorise la croissance des bactéries et, par le fait même, des toxines qui vont aggraver les maladies des gencives. Le sucre joue aussi un rôle dans l'apparition des caries.

## 8 Évitez de fumer.

En plus de causer le cancer de la bouche, le tabac est l'un des facteurs principaux qui contribuent aux problèmes de gencives. Les études ont démontré que les fumeurs ont plus de maladies gingivales et que ces dernières ont tendance à être plus graves que ceux des non-fumeurs.



# L'ESTHÉTIQUE DENTAIRE: POUR UN SOURIRE ÉBLOUISSANT!

Aujourd'hui, l'intérêt envers les traitements esthétiques ne fait plus de doutes. Et le monde dentaire ne fait pas exception à ce phénomène. Qui en effet n'a jamais rêvé d'un sourire hollywoodien? Heureusement, la dentisterie a considérablement évolué depuis quelques années. Les progrès technologiques permettent dorénavant la réalisation de transformations dentaires esthétiques, qui autrefois n'auraient jamais été réalisables. Cela dit, l'esthétique dentaire est un art complexe où rien n'est laissé au hasard. La création d'un beau sourire demande une excellente analyse et une planification adéquate. «Lorsqu'on restaure un sourire, plusieurs aspects sont à considérer afin que celui-ci soit en harmonie avec le visage», explique Yves Lapointe, denturologue et propriétaire des Centres dentaires Lapointe. La forme, la dimension, la couleur, la position, le plan occlusal et la symétrie des dents sont autant d'éléments dont le dentiste doit tenir compte pour créer un sourire naturel et magnifique.

## UNE PANOPLIE DE SOLUTIONS

Plusieurs options de traitements s'offrent à ceux qui désirent améliorer l'apparence de leur sourire telles que:

### LE BLANCHIMENT DES DENTS

Il peut se faire à la maison en utilisant des gouttières fabriquées sur mesure par le dentiste, qu'on remplit d'un gel de blanchiment et qu'on porte durant une période déterminée, de jour ou de nuit. Il peut aussi se faire au cabinet du dentiste, où l'on utilise un produit de blanchiment plus concentré qu'on applique directement sur les dents, après avoir bien isolé la gencive afin de la protéger. Ces deux traitements peuvent également être combinés.

### LES FACETTES DENTAIRES

Ce sont de petites coquilles très fines qui recouvrent la surface antérieure des dents, un peu comme les ongles artificiels. Elles constituent un choix idéal pour embellir le sourire et sont de plus en plus populaires étant donné leur simplicité et leur polyvalence. Elles peuvent être en composite ou en céramique.

### LES INCRUSTATIONS DENTAIRES

Ce sont des restaurations fabriquées sur mesure qu'on insère dans la dent, un peu comme un casse-tête, et qui donne un résultat parfaitement naturel. Elles représentent une solution de remplacement intéressante aux obturations en amalgame (plombage gris) ou en composite (plombage blanc). Ces restaurations sont en effet plus confortables, plus durables et beaucoup plus esthétiques que les obturations traditionnelles.

### LES BROCHES INVISIBLES

Il n'est plus nécessaire de porter des broches pour avoir un beau sourire! Il existe maintenant des appareils orthodontiques amovibles, dont le plus connu est Invisalign, qui passent pratiquement inaperçus. Pour bouger les dents et les aligner progressivement, on utilise une série de gouttières transparentes fabriquées sur mesure (grâce à l'imagerie numérique 3D), qu'on doit changer toutes les deux semaines jusqu'à ce qu'on atteigne la position désirée.

Évidemment, d'autres traitements de pointe (ponts, couronnes, prothèses, implants...) existent pour transformer notre sourire. Vous l'aurez compris: les possibilités sont variées et dépendent non seulement de la situation de départ, mais surtout des attentes propres à chacun, et du budget alloué. Car après tout: le sourire n'est-il pas le principal instrument de séduction?

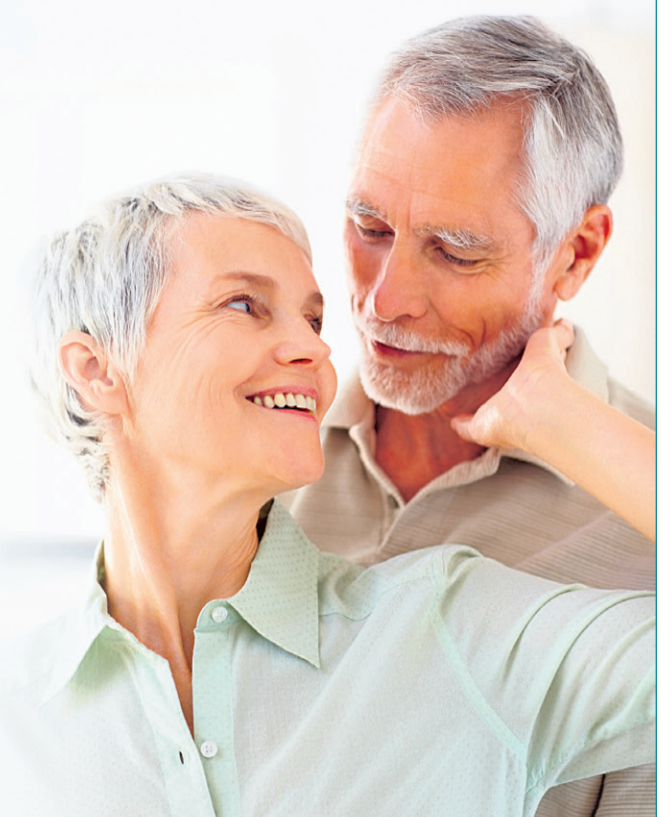
## VOTRE DENTUROLOGISTE EST L'EXPERT DES PROTHÈSES DENTAIRES ET DES BEAUX SOURIRES!

Une prothèse dentaire devrait être vérifiée tous les ans et renouvelée tous les cinq ans afin de s'assurer de son bon ajustement et de prévenir tout inconfort ainsi que d'éventuels problèmes esthétiques, masticatoires ou articulaires.

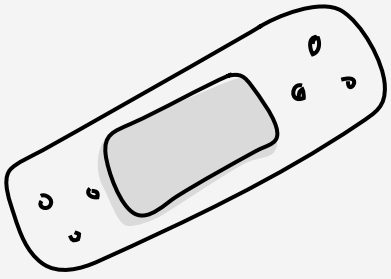
Une personne n'ayant plus toutes ses dents ou portant une prothèse dentaire mal adaptée verra le contour de sa bouche paraître plus ridé et ses lèvres s'affaisser; or il n'y a aucune raison de renoncer à votre sourire!

D'autre part, grâce aux progrès de la technologie, la prothèse sur implants permet de retrouver une mastication encore plus efficace, un facteur indispensable au maintien d'une bonne santé. Conçue par une équipe multidisciplinaire, elle vous procurera confort, stabilité et apparence plus jeune, en plus de freiner la résorption osseuse.

Votre denturologue saura vous proposer les prothèses dentaires complètes ou partielles, traditionnelles ou sur implants, adaptées à votre situation.

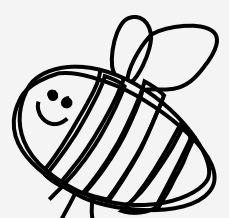
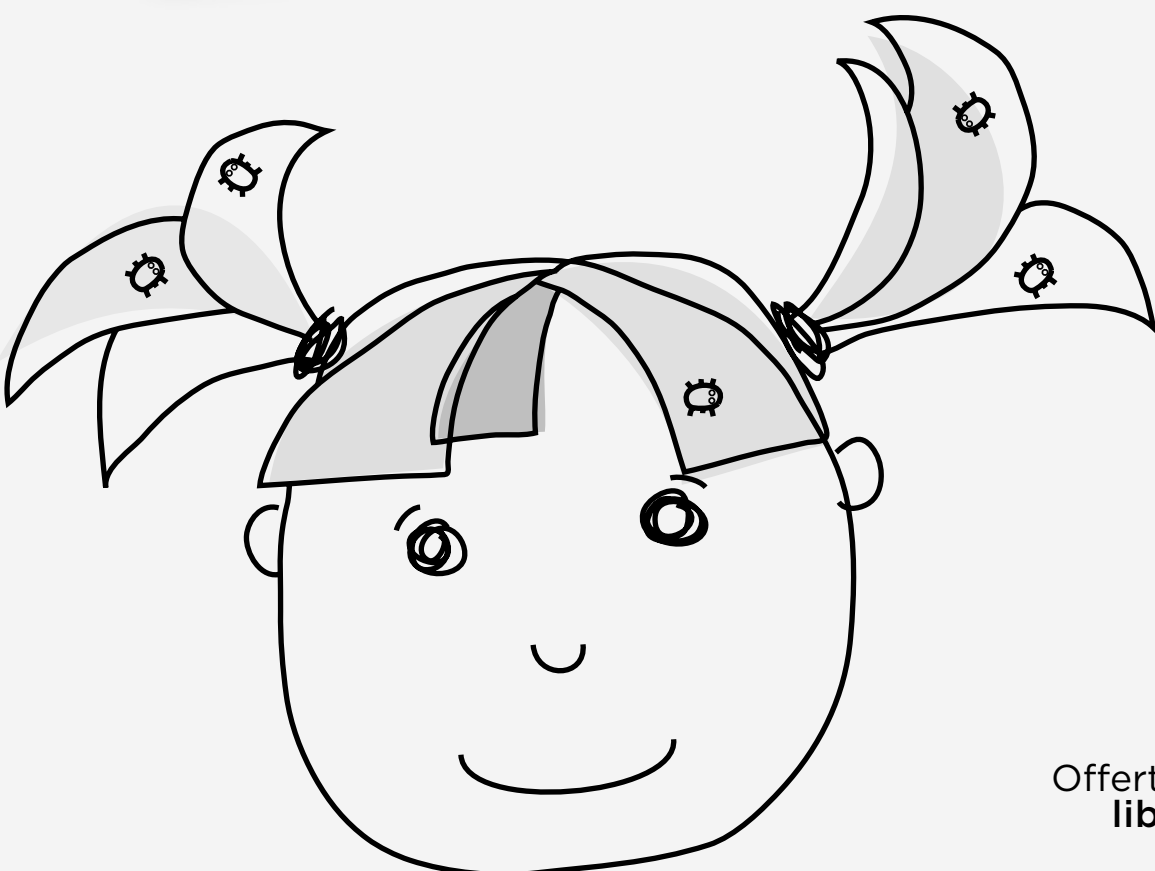
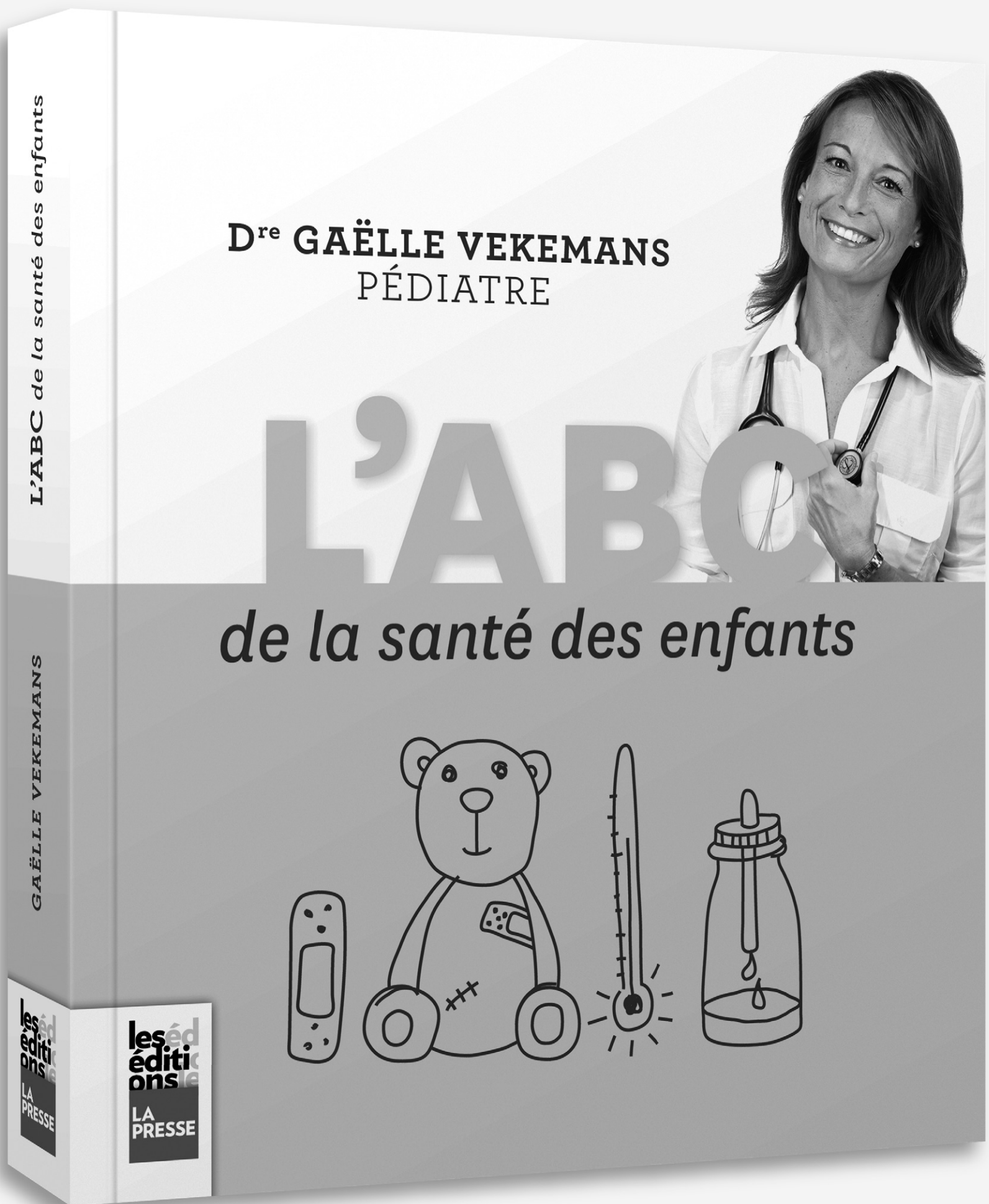
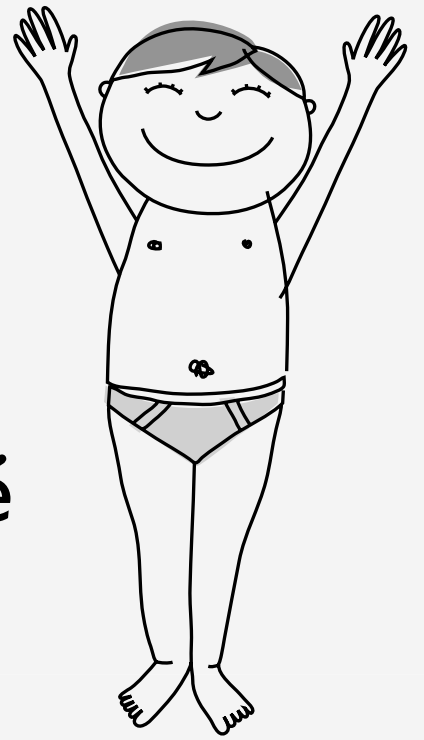


**SOURIEZ AU CHANGEMENT**  
www.lesdenturologistesduquebec.com



# LA NOUVELLE RÉFÉRENCE

Pour tout savoir sur la santé  
des enfants de 0 à 16 ans



Offert en librairie ou sur  
[librairie.lapresse.ca](http://librairie.lapresse.ca)

leséd  
éditions  
LA  
PRESSE