

LA PRESSE



FLORENCE K
LES BIENFAITS DU
YOGA CHAUD
PAGE 4

DOSSIER PROFIL SANTÉ
LE DIABÈTE PROGRESSE...
LA MÉDECINE AUSSI
PAGES 6 ET 7

SANTÉ



BLOGUE SANTÉ

La santé vous préoccupe?
Rendez-vous
sur notre blogue!
lapresse.ca/
bloguesante



ON JOUE POUR LA FORME
SE LAISSER PRENDRE
AU TRAPÈZE VOLANT
PAGE 5

LES JEUX VIDÉO SONT-ILS SAINS POUR LES JEUNES ?

Dénoncés par les uns, défendus par les autres. La question de l'impact des jeux vidéo sur la santé des jeunes divise aussi bien les parents que les spécialistes de l'enfance. Devant le puissant attrait des jeux vidéo, les familles cherchent des réponses. PAGES 2 ET 3



COMPRIMÉS

MATHIEU PERREAULT

LE SOMMEIL ET L'ÉCOLE

On s'en doutait, mais ça n'avait jamais été prouvé. Les enfants qui manquent de sommeil ont des problèmes de comportement à l'école, notamment pour ce qui est de l'impulsivité, de l'agitation et du contrôle de leurs émotions, selon une étude montréalaise. Les psychologues de McGill ont étudié 34 enfants de la fin du primaire, dont la moitié dormaient 30 minutes de plus qu'à l'habitude chaque jour pendant une semaine, et l'autre moitié une heure de moins. Le comportement du premier groupe s'est amélioré et celui du deuxième s'est détérioré. (Voir autre texte en page 5).

L'ASPIRINE CONTRE LE CANCER DES OVAIRES

Une dose régulière d'aspirine pourrait protéger contre le cancer des ovaires, selon une étude danoise. La diminution pourrait atteindre 40% pour les types les plus mortels. Les oncologues de l'Université de Copenhague ont comparé les dossiers de 750 patientes et de 1560 femmes n'ayant pas le cancer des ovaires, sur une durée de quatre ans. Chaque année, on constate 650 nouveaux cas de cancer des ovaires au Québec entraînant la mort de 380 femmes.



PHOTO ARCHIVES LA PRESSE

PAS PLUS DE SEXE AVEC LE VACCIN

Le vaccin contre le virus du papillome humain (VPH), que les petites Québécoises reçoivent en cinquième année du primaire depuis 2008, ne rend pas la sexualité plus précoce, selon une nouvelle étude américaine. Les chercheurs d'Atlanta ont suivi 1400 adolescentes, dont le tiers avait reçu le vaccin, de 11-12 ans jusqu'à 15-16 ans. Le VPH, qui est transmis sexuellement, augmente le risque de cancer du col de l'utérus.

Sources: Pediatrics, Medline, Wiley



Je prends MaSanté en main.

🕒 Créez des rappels de prise.

Seulement chez



Inscrivez-vous en succursale ou sur Brunet.ca.

SANTÉ JEUX VIDÉO

Nos enfants y perdent-ils?

MÉLISSA PROULX
COLLABORATION SPÉCIALE

Baladeur tactile, tablette, ordinateur, console portable ou fixe... Au sein de la famille d'Anika Gaudet et de son conjoint (six enfants de 2 à 19 ans), chaque enfant (à part les jumeaux de 2 ans) a son support numérique de jeux vidéo. « Pour assurer un rapport sain à l'activité, nous avons établi une règle d'or: il est possible de jouer à des jeux vidéo tant et aussi longtemps que ceux-ci n'ont pas de conséquences sur l'humeur, le caractère et qu'ils n'empêchent pas de remplir les corvées journalières. » Jusqu'à maintenant, la règle a fait ses preuves: aucun enfant n'a développé de problèmes de comportement notables. Mais la mère de famille reste sur ses gardes.

Le temps écran

Devant l'immense popularité des jeux vidéo, les parents et les spécialistes de la santé sonnent l'alarme. Surplus de poids, comportements agressifs, problèmes d'apprentissage, de dépendances, isolement social, les jeux vidéo ont souvent mauvaise presse.

« Cela demeure des jeux et le jeu est le langage de l'enfant, rappelle la neuropsychologue Francine Lussier. C'est à travers lui qu'il apprend, qu'il a des interactions. » Or, les coffres à jouets de la famille moderne regorgent d'appareils numériques favorisant l'inertie et dans certains, l'isolement.

Selon le *Bulletin 2012 de l'activité physique chez les jeunes* de Jeunes en forme Canada, les jeunes Canadiens de 10 à 16 ans passent en moyenne 7 heures 48 minutes par jour devant les écrans

(télévision, ordinateur, appareil électronique). « Ils y sont rivés du matin au soir. C'est beaucoup trop », déplore le D^r Emmett Francoeur, pédiatre et D^r du programme de développement de l'enfant de l'Hôpital de Montréal pour enfants (HME).

Dans la famille d'Anika Gaudet, le temps de jeu excède rarement deux heures par jour, ce qui correspond aux directives canadiennes en matière d'activité physique pour les 5 à 17 ans, document présenté par la Société canadienne de physiologie de l'exercice et ParticipACTION.

Risques de dépendance

Avec la violence (voir autre texte), la dépendance pathologique compte parmi les principales inquiétudes des parents, comme en témoigne Anika Gaudet. « J'achète occasionnellement la paix en envoyant mon fils de 6 ans jouer pendant qu'on prépare le souper. Chaque fois, je me dis qu'il risque de devenir accro ou antisocial. Il faut rester vigilant. »

Selon une étude longitudinale réalisée par l'Institut national américain sur les médias et la famille de l'Université de l'Iowa, près de 9 % des enfants qui pratiquent les jeux vidéo risquent de développer une dépendance pathologique qui pourrait entraîner des troubles du sommeil, de l'anxiété, des problèmes sociaux, de la dépression.

« On perçoit une dépendance pathologique lorsque l'enfant ne pense plus qu'à jouer, que ses jeux se retrouvent dans ses dessins, qu'il vit des échecs scolaires », précise le D^r Francoeur, qui

s'étonne toutefois que ce pourcentage soit aussi bas.

Comme lui, plusieurs spécialistes de l'enfance avaient anticipé plus de conséquences d'ordre psychique chez les grands joueurs. Or, les scientifiques n'ont pas prouvé que l'augmentation de cas de troubles de l'attention, d'hyperactivité ou d'agressivité était liée aux pratiques vidéo-ludiques des enfants.

Plusieurs chercheurs et médecins, dont le pédopsychologue français Michael Stora, défendent même le jeu vidéo à condition de ne pas en abuser et de bien encadrer le jeune joueur. Selon eux, les jeux vidéo améliorent les capacités cognitives, favorisent la mémoire, la logique, la concentration et la socialisation.

Des aspects positifs

Un jeune au tempérament solitaire, comme l'adolescent de 16 ans de la famille Gaudet, peut aussi profiter du jeu vidéo. « Plus jeune, il devenait agressif lorsqu'on l'obligeait à se socialiser, explique Anika Gaudet.

Un spécialiste nous a conseillé de privilégier des activités en solo. Au retour de l'école, il se retire dans sa lecture ou ses jeux vidéo. Il en a besoin et cela fonctionne. »

« Les adolescents ont parfois besoin de se retrouver seuls après une journée stressante. Dans certains cas, les jeux vidéo permettent de passer leur agressivité, leur frustration », note Marie-France Haineault, psychoéducatrice à l'HME. Lorsqu'il est employé intelligemment, le jeu vidéo peut être un excellent outil pédagogique.

« Malgré cela, le jeu spontané à l'extérieur demeurera toujours le choix le plus santé pour l'équilibre physique et mental de mes enfants », affirme Anika Gaudet.

Un avis que partagent les spécialistes interrogés qui qualifient la situation de l'obésité juvénile (31,5 % au Canada) de très préoccupante.



H

LES JEUX VIDÉO
DANS LES HÔPITAUX

Grâce au programme Click (Child Life Interactive Computers for Kids) implanté dans 14 hôpitaux canadiens membres du Réseau Enfants-Santé, les jeunes patients ont accès à des tablettes électroniques, des consoles de jeux vidéo, des logiciels, des webcams et autres appareils numériques. Loin d'accroître leur isolement, les écrans et jeux vidéo aident ces enfants hospitalisés à rester en contact avec les membres de leur entourage, leur école, leur communauté. « Ce serait une erreur de nier que l'internet et les jeux vidéo font partie de la vie des jeunes aujourd'hui. C'est à nous d'adapter nos stratégies en fonction de ce qui les attire et de tirer les bienfaits de l'activité », affirme Maureen Jones, coordonnatrice du programme Click et spécialiste du milieu de l'enfant au Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario. Les jeux vidéo sont utilisés pour distraire et motiver les enfants, mais sont ils aussi employés par les thérapeutes, notamment pour travailler la motricité fine des enfants.

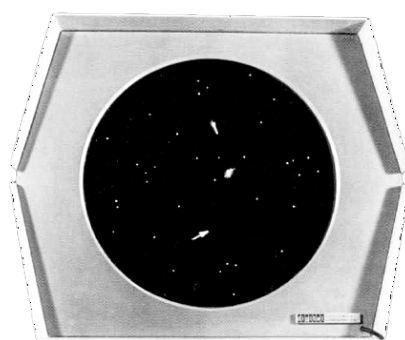
— MéliSSa Proulx, collaboration spéciale

De *Tennis for Two*
à *Assassin's Creed*

1958

Tennis for Two

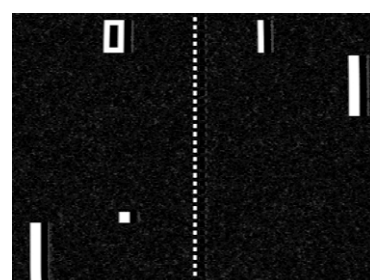
Premier jeu vidéo sur ordinateur analogique avec un oscilloscope pour écran.



1962

Spacewar!

Premier jeu interactif sur support informatique qui sera vendu avec l'ordinateur Dec PDP-1.



1972

Pong

Jeu de tennis programmé par Al Alcorn et commercialisé en arcade.

SANTÉ JEUX VIDÉO



LA VIOLENCE ET L'ÉDUCATION

Gicllements de sang, cris de douleurs, décapitation, carnage... Les jeux vidéo sont parfois le théâtre de scènes violentes très réalistes. Ces jeux dominent le marché et attirent de plus en plus de jeunes adeptes. Chaque fois qu'un événement malheureux impliquant un jeune coiffe les manchettes, le débat refait surface : devrions-nous mettre les jeux vidéo violents au banc des accusés ?

À ce jour, aucune étude n'a réussi à prouver hors de tout doute une relation causale entre la violence des jeux vidéo et les comportements agressifs chez les jeunes, signale le pédiatre Emmett Francoeur. « La violence chez l'enfant peut être provoquée par un ensemble de facteurs tels que son tempérament, sa santé, son climat familial, l'historique de la famille, etc. », note le spécialiste.

Les conséquences qu'ont ces jeux sur les émotions, les pensées et la conduite dépendent surtout de la sensibilité de l'enfant, estime pour sa part la neuropsychologue Francine Lussier. « Il y a des enfants pour qui ces jeux sont source d'excitabilité de la colère, alors que pour d'autres, c'est un exutoire, un canalisateur », énonce-t-elle.

Anika Gaudet qui, avec son conjoint, a six enfants à la maison, se préoccupe de la violence présente

dans les jeux de leur adolescent de 16 ans. « Nous ne les autorisons qu'une fois les plus jeunes au lit. »

« Exposer un enfant à de la violence alors que la structure de sa moralité n'est pas rafferme devient antipédagogique », estime l'orthopédagogue Nicole de Grandmont, spécialiste de la pédagogie du jeu.

Plutôt que de les interdire, la physicienne propose aux parents de s'intéresser aux jeux de leurs jeunes, aussi violents soient-ils. « Si l'adulte s'implique, il pourra gérer cette violence, la mettre en contexte, mesurer son impact sur l'enfant. Les parents ont peur parce que la violence y est excessive. Mais tous les enfants ont joué aux fusils et à la guerre. C'est la diversité des jeux qui permet à l'enfant de bien se développer », poursuit la D^{re} Lussier.

De plus en plus employés par les thérapeutes, les jeux à vocation éducative et pédagogique apportent un renouveau intéressant, pense la neuropsychologue, pour peu que les créateurs développent des produits ludiques et captivants pour les jeunes. Lorsqu'ils sont bien élaborés, ils permettent de développer l'imagerie mentale, la mémoire, la créativité, la logique, la concentration, l'intuition. — Mélissa Proulx, collaboration spéciale

LES JEUNES JOUEURS EN CHIFFRES

7,48 Heures passées devant les écrans par jour pour les jeunes canadiens de 10 à 16 ans.

7 % Enfants et jeunes Canadiens de 6 à 19 ans qui satisfont aux directives de 60 minutes par jour d'activité physique recommandées.

46 % Enfants canadiens qui profitent de 3 heures ou moins de jeu actif par semaine

63 % Temps libre après l'école et les week-ends passé à des activités sédentaires



JEUX ACTIFS À LA RESCOUSSE ?

Près du tiers des jeunes Canadiens présentent un problème de surpoids. Parmi les nombreux facteurs qui peuvent expliquer cette prévalence selon l'Agence de la santé publique du Canada : les loisirs inactifs comme les jeux vidéo et la télévision. En effet, seuls 7 % des enfants et jeunes satisfont aux *Directives canadiennes en matière d'activité physique* de 60 minutes par jour pour les 5 à 17 ans.

Une étude réalisée par Jean-Philippe Chaput, titulaire d'une chaire de recherche junior sur les saines habitudes de vie et l'obésité

à l'hôpital pour enfants de l'est de l'Ontario, les enfants qui s'adonnent à des jeux vidéo ingèrent plus de calories (163 calories de plus par jour) que ceux qui n'en pratiquent pas. « Jouer à des jeux vidéo passifs représente un stress pour le corps. La pression artérielle augmente, de même que le rythme cardiaque et le cortisol, hormone associée à une augmentation de la prise alimentaire », précise le professeur à l'Université d'Ottawa. Sur le plan psychologique, les jeunes joueurs ont aussi une tendance à la compensation et à la récompense, a-t-il observé.

Les jeux actifs permettent de se rapprocher du niveau d'activité physique recommandé, suggère Erin O'Loughlin, principale auteure d'une étude de l'Université de Montréal publiée récemment dans *Pediatrics*. Celle-ci révèle que le jeu vidéo physique attire surtout les jeunes filles qui pratiquent en moyenne deux séances de 50 minutes par semaine. « C'est encourageant, mais ce n'est pas encore suffisant », constate la chercheuse, qui voudrait voir les écoles et centres communautaires offrir des espaces de jeux vidéo actifs. — Mélissa Proulx, collaboration spéciale



JOUER EN GROUPE

Leur nouveau jeu en ligne les accapare à un point tel qu'ils y passent leur journée entière, sans contact avec l'extérieur, se plaignent les parents. L'époque où les jeux vidéo se jouaient en solo ou à deux sur un même écran semble en voie d'être révolue. Depuis l'arrivée des jeux en ligne multijoueurs, où les joueurs peuvent interagir avec

des joueurs un peu partout sur la planète, les jeunes se donnent plutôt rendez-vous sur l'internet. « Ces jeux contribuent à l'isolement si l'enfant pense que son réseau social se résume à celui des jeux en ligne. À l'inverse pourtant, ces jeux aident certains enfants à développer des habiletés sociales », nuance la neuropsychologue Francine Lussier.

Le pédiatre Emmett Francoeur partage cet avis : le jeu en ligne

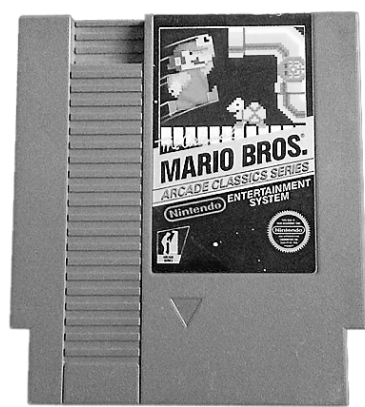
peut aider l'enfant à construire son estime de soi, à interagir. Ce type d'interactions ne doit toutefois pas remplacer la socialisation, prévient-il. « Avec le jeu en ligne, les enfants risquent de se faire une idée erronée et artificielle de ce qu'est la vie sociale. Les communications virtuelles sont dénudées des contacts et des signaux personnels très importants dans le développement de l'enfant ».

Chronomètre
Limiter le temps de jeu permet de prévenir le développement des problèmes d'ordre social, pensent les deux spécialistes. Le D^r Francoeur propose de se fier aux *Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire* et de limiter le temps passé devant un écran à une heure et moins par jour pour les 2 à 4 ans, et de deux heures et moins pour les 5 à 11 ans. — Mélissa Proulx, collaboration spéciale



1980
Pacman

Célèbre jeu japonais développé par Namco et vendu partout dans le monde.



1983
Mario Bros

Jeu d'arcade édité par Nintendo mettant en scène un plombier et son frère Luigi.



2004
World of Warcraft

Jeu de rôle en ligne multijoueurs développé par Blizzard Entertainment qui compte 5 millions d'utilisateurs chaque mois.



2007
Assassin's Creed

Jeu d'action-aventure développé par Ubisoft Montréal qui bat des records de vente.

LA DOCTEURE RÉPOND

Maman, j'ai mal à l'oreille!



CHANTAL GUIMONT
COLLABORATION SPÉCIALE

Que faire quand notre enfant a une otite?

L'automne est arrivé, les rhumes aussi, avec leur lot de complications... L'otite moyenne aiguë constitue la complication la plus fréquente des rhumes. En effet, pendant un rhume, l'oreille moyenne, la portion de l'oreille située derrière le tympan, est envahie par des virus et des bactéries. Les sécrétions du nez trouvent facilement leur chemin vers l'oreille moyenne par l'entremise des trompes d'Eustache, petits conduits qui les relient. Lorsque les sécrétions restent emprisonnées dans l'oreille moyenne, elles causent l'otite classique que la majorité des parents connaît: douleur à

l'oreille, fièvre inexpliquée, difficulté à dormir et diminution de l'audition. Les enfants sont plus sujets à cette complication parce que leurs trompes d'Eustache sont plus petites et plus horizontales.

Comment éviter les otites?

Nous répétons sans arrêt aux urgences de nettoyer le nez des enfants (eau saline) lorsque ceux-ci ont un vilain rhume. Cette recommandation peut paraître banale. Or, c'est tout le contraire! En nettoyant le nez régulièrement, on évite que les sécrétions migrent vers l'oreille moyenne. Une autre façon de déjouer la nature est de tenter d'ouvrir les trompes d'Eustache. Pour ce faire, à partir de l'âge de 2 ans, un vaporisateur nasal de corticostéroïdes peut être prescrit. Les sécrétions emprisonnées dans l'oreille moyenne retournent ainsi plus facilement vers le nez et sont évacuées.

Certains facteurs favorisent le développement des otites, y compris l'exposition à la fumée de cigarette, le biberon

bu en position couchée et les allergies. On peut aussi réduire le risque d'otite chez votre enfant par la vaccination.

Comment la soulager?

La douleur de l'otite est due à l'inflammation ainsi qu'à la pression qu'exercent les sécrétions sur le tympan. Le premier traitement à considérer est, par conséquent, l'ibuprofène (Advil ou Motrin) et l'acétaminophène (Tylenol ou Tempra). Ces médicaments en vente libre peuvent être administrés de façon sûre en considérant le poids de l'enfant ainsi que l'intervalle entre les doses. Également, les enfants sont plus souffrants lorsqu'ils sont couchés, car la pression sur le tympan est alors plus grande. Soulevez la tête du lit en glissant un oreiller sous le matelas et vous serez récompensé par un sourire!

Il est parfois possible que la pression exercée par les sécrétions sur le tympan soit si forte que le tympan se perce. On observe alors un écoulement de l'oreille. La douleur

est fortement diminuée par la suite. Le traitement demeure essentiellement le même.

Et le traitement définitif?

Un enfant de moins de 2 ans devra recevoir un antibiotique. Il se sentira mieux après deux jours de traitement, mais celui-ci doit être suivi jusqu'au bout pour guérir l'infection, éviter les rechutes et la résistance aux antibiotiques.

Par contre, si votre enfant a plus de 2 ans et s'il n'est pas trop malade, le médecin peut recommander de lui donner un médicament contre le mal et le réexaminera dans les jours suivants si les symptômes persistent. À cet âge, la plupart des otites guérissent spontanément.

Y a-t-il des complications à craindre?

La plus fréquente est la persistance de liquide dans l'oreille moyenne après la disparition de l'infection. Cette situation peut entraîner une perte d'audition temporaire. En général, le liquide se

draine sans aide. Il est donc essentiel de revoir un médecin un à deux mois après l'épisode d'otite afin de détecter précocement cette complication.

Ces petits conseils aideront sûrement à soulager rapidement vos trésors. Ils dormiront mieux, et vous aussi!

Vous avez des questions sur la santé? Écrivez-nous! sante@lapresse.ca

Urgentologue, chercheuse en médecine d'urgence pédiatrique, mère de trois enfants, sportive, la D^{re} Chantal Guimont est aussi 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... Florence K



Pendant qu'elle travaille sur son sixième album, créé entre Montréal et L.A., Florence K a pris quelques profondes respirations pour nous parler de yoga chaud.



IRIS GAGNON-PARADIS
COLLABORATION SPÉCIALE

Comment êtes-vous tombée sous le charme du yoga chaud?

J'avais déjà essayé le yoga, de façon sporadique, mais c'est lorsque j'ai découvert, il y a trois ans, les studios de Moksha Yoga, qui venaient d'ouvrir dans mon quartier à Notre-Dame-de-Grâce, que j'ai commencé à pratiquer le yoga chaud régulièrement. Je venais de faire une commotion cérébrale et le yoga m'a beaucoup aidée à retrouver ma concentration.

Qu'est-ce qui vous allume dans ce sport?

Le yoga chaud reproduit les vraies conditions dans lesquelles on pratique le yoga en Inde. C'est une activité qui est complète et qui a plusieurs avantages. Comme le muscle est plus détendu grâce à la chaleur, on peut aller plus loin dans les postures. Le yoga chaud peut aussi être très cardio, tout en permettant de régulariser la respiration. Je chante tellement mieux depuis que je fais du yoga!

À quelle fréquence pratiquez-vous le yoga?

De quatre à cinq fois par semaine. Quand je peux, je relève les défis 30 jours de yoga, organisés par le Moksha: le prochain commence le 1^{er} novembre!

Par quels autres moyens gardez-vous la forme?

Comme j'ai des problèmes de dos, je dois pratiquer des sports sans impact. J'adore le vélo et je suis une folle de la natation. J'adore nager dans la mer ou dans un lac, même si je vais aussi parfois à la piscine, l'hiver. J'ai aussi découvert la plongée sous-marine cet été et j'ai adoré l'impression d'être dans un autre univers.

Pourquoi avoir un mode de vie sain est-il important pour vous?

Parce que je me sens mieux! Mais en même temps, je ne me culpabilise pas (je l'ai déjà fait!) si j'ai moins le temps pour faire de l'exercice au cours d'une semaine chargée. Je pense que tout extrême, même dans les sports, peut être malsain. L'important, c'est de trouver l'équilibre; le yoga m'apporte ça.

Qui vous inspire?

Les professeurs du Moksha Yoga; chacun a son approche et sa personnalité. J'aimerais beaucoup suivre la formation pour devenir prof un jour.

Utilisez-vous des gadgets techno ou des applications?

Au début de ma pratique, j'utilisais le Yoga Journal (application grâce à laquelle on peut se remémorer, en images ou en vidéo, les principales positions utilisées en yoga) lorsque j'étais en tournée, pour me remémorer les postures et enchaînements.

Pour moi, être en santé, c'est...

Trouver l'équilibre entre santé mentale, physique et émotionnelle. Se connaître et savoir ce qui nous fait du bien.

JOUER POUR LA FORME

S'envoyer en l'air en trapèze volant

SIMON DIOTTE, COLLABORATION SPÉCIALE

Vous croyez que seuls les artistes du Cirque du Soleil peuvent voltiger dans les airs en trapèze volant? Détrompez-vous. Cet art traditionnel est accessible au commun des mortels, à condition de ne pas souffrir de vertige. Dans la région de Montréal, quelques écoles proposent la pratique de cette discipline circassienne de façon récréative. De quoi donner des ailes à votre quotidien!

i Qu'est-ce que c'est?

Le trapèze volant est constitué de deux trapèzes suspendus par de longues cordes. Les trapézistes sautent à partir d'une plate-forme suspendue à sept mètres de hauteur, et se balancent sur une barre de trapèze au-dessus d'un filet. Le but: réussir à se faire attraper par un porteur, qui se balance sur un autre trapèze, puis rattraper sa barre de trapèze. Ouf!

o Pour qui?

Pour tout le monde ou presque. Il suffit d'être moins en forme, d'être capable de supporter son poids en étant suspendu sur une barre et de ne pas avoir peur des hauteurs. Est-ce risqué? « Il n'y a aucun danger. Le pire qui peut vous arriver, c'est de devenir accro! », rigole Simon Fortin, propriétaire de Trapezium.

**A**vec quoi?

Les voltigeurs s'habillent en tenue sportive, idéalement en pantalon extensible long, ne portent pas de chaussettes et volent en étant attachés à un harnais en tout temps.

PETITS SOINS



PHOTO ARCHIVES LA PRESSE

Stressé par les examens

NATHALIE CÔTÉ
COLLABORATION SPÉCIALE

La veille d'un examen, mon fils de 11 ans a parfois de la difficulté à s'endormir parce qu'il est trop nerveux. Il lui arrive aussi de se plaindre de maux de ventre. Comment l'aider à être plus détendu?

«Tout d'abord, il faut déterminer pourquoi il est anxieux avant un examen. Est-ce nouveau? A-t-il vécu des choses récemment? On peut profiter d'un moment calme et intime pour discuter de ses craintes», indique Catherine Cloutier, psychologue. Les parents peuvent aussi aider leur jeune à exprimer ce qu'il ressent par l'art ou le jeu. Connaître la cause du stress permet d'intervenir beaucoup plus efficacement, souligne M^{me} Cloutier. Discuter avec l'enseignant et consulter un psychologue pour enfants peuvent certainement contribuer à améliorer la situation.

Un carnet de fierté

Pour contrer le stress de performance, il peut être bénéfique de rappeler au jeune ses succès passés. «Il faut l'amener à

évoquer des situations difficiles ou stressantes qu'il a réussi à surmonter. On lui démontre qu'il a été capable de relever des défis et qu'il pourra relever celui-là», explique Germain Duclos, orthopédoque et psychoéducateur.

Un carnet de fierté, soit un livret dans lequel l'enfant inscrit ses succès, s'avère très utile. «Faites-lui relire avant l'examen. C'est un truc très simple qui travaille directement l'estime de soi, note M. Duclos. On remet le jeune en contact avec sa compétence.» Et par conséquent, on réduit son niveau de stress.

La visualisation, un truc employé par les athlètes avant une compétition, peut aussi aider le jeune à se détendre. «On discute avec lui de ce qui va se passer. Il pourra alors apprivoiser la situation en pensée», explique M. Duclos.

Il juge important que les jeunes comprennent, dès la troisième année du primaire, qu'ils sont responsables de leurs apprentissages. Les enfants réalisent alors qu'ils ont un pouvoir sur la situation et cela fait diminuer le stress. Par ailleurs, plusieurs parents veulent bien faire en vérifiant constamment auprès de leur enfant s'il a bien étudié. «Mais le jeune le ressent comme un manque de confiance», analyse M. Duclos.

Des exercices de respiration ou la pratique d'activités

exemptes de compétition, comme le yoga par exemple, peuvent aider l'enfant à se détendre, ajoute M^{me} Cloutier.

Du calme!

Le stress est contagieux. Pour aider leur enfant à être plus calme, les parents eux-mêmes doivent apprendre à se détendre. De plus, ils ne doivent pas avoir des attentes irréalistes envers leur enfant.

«Le jeune doit apprendre pour lui-même et non pour satisfaire la fierté des adultes. Il doit sentir un attachement inconditionnel de la part de son parent, même si ce dernier est déçu ou n'approuve pas toujours les agissements de son enfant», indique M. Duclos.

Saviez-vous que?

Les troubles anxieux comptent parmi les problèmes émotionnels les plus fréquents de l'enfance et de l'adolescence, selon l'Hôpital de Montréal pour enfants. Leur cause demeure obscure, mais les jeunes seraient plus susceptibles d'en souffrir si leurs parents en souffrent.

« Quand j'ai entendu parler du trapèze volant pour la première fois, je croyais que cet art était réservé aux professionnels. Or, ça m'a étonné que tout le monde puisse en faire, peu importe l'âge. Dès le premier essai, j'ai eu le coup de foudre. Depuis, j'en fais trois fois par semaine et chaque fois, j'ai une montée d'adrénaline. C'est tellement grisant de réaliser que, même si je n'ai plus 20 ans, je peux m'éclater de cette façon. »

—Jacinthe Contois, 48 ans, accro de cette discipline depuis trois ans.

9 mètres

C'est la hauteur qu'atteignent les trapézistes en action.

**Combien?**

Le cours d'initiation de deux heures coûte 40\$ dans les écoles. « Dès la première soirée, 99% des apprentis acrobates réussissent un "catch" », soutient M. Fortin. Par la suite, le coût est le même à chaque participation, mais il existe des forfaits pour voltigeurs fréquents.

**Où?**

Il existe deux endroits dans la région de Montréal, selon nos recherches, où il est possible de pratiquer le trapèze volant de façon récréative. Le Trapezium, à l'est de Montréal (www.trapezium.qc.ca) et Trapèze le Voltigeur, à Laval (www.trapezelevoltigeur.qc.ca).

**Pourquoi?**

Pour Claude Pelland, un adepte depuis huit ans, une séance de trapèze volant, c'est comme aller à l'hôpital... « Quand on voltige, on oublie illico tous nos soucis de la journée. Il n'y a plus rien qui compte sauf de s'amuser en groupe et de se surpasser », témoigne-t-il. En plus, comme ça se déroule à l'intérieur, c'est une activité idéale à pratiquer par temps mauvais ou pendant le triste mois de novembre.

**L'aliment sous la loupe**

Marie Allard



NESTLÉ

Mélange pour boisson au chocolat et au malt Nestlé MILO

► PRIX PAYÉ:
4,29\$ pour 400 g**► CE QUE DIT NESTLÉ:**

« Comme il s'agit d'une source d'énergie à faible indice glycémique, MILO libère lentement de l'énergie pendant des heures. C'est une excellente façon de commencer la journée. »

► RÉALITÉ:

Nouvellement arrivée dans nos épiceries, cette boisson originaire d'Australie ne vous transformera pas illico en joueur de soccer professionnel. « C'est assez équivalent à du lait au chocolat en poudre, auquel de la vitamine A synthétique aurait été ajoutée, analyse Vincent Hoa Mai, nutritionniste. On a également ajouté un supplément de fer, qui sera très peu absorbé étant donné l'absence de vitamine C dans le produit. »

Comme MILO est pauvre en fibres et en protéines, « il sera rapidement digéré et n'est peut-être pas, à lui seul, une excellente façon de commencer la journée », précise-t-il. Son troisième ingrédient est le sucre, ce qui fait que son indice glycémique n'est probablement pas si faible.

MILO reste « intéressant pour les athlètes qui désirent une collation après l'entraînement, ajoute le spécialiste de la nutrition sportive. Tout comme le lait au chocolat, la poudre MILO diluée dans du lait a un ratio glucides/protéines intéressant pour bien récupérer d'un entraînement intense. » La boisson plaira aux amateurs de bonbons Maltesers, qui auront l'impression de boire des boules de chocolat au lait malté fondues.

PHOTO OLIVIER PONTBRIAND, LA PRESSE

PROFIL SANTÉ DIABÈTE

QUI ? POURQUOI ? COMMENT ? UNE FOIS PAR MOIS, LA PRESSE SE PENCHE SUR UNE CONDITION OU UNE MALADIE TOUCHANT UN GRAND NOMBRE DE QUÉBÉCOIS.

DE L'ESPOIR MALGRÉ L'EXPLOSION DES CAS



CAROLINE RODGERS
COLLABORATION SPÉCIALE

Le nombre de cas de diabète connaît une explosion alarmante dans le monde. Selon l'Organisation mondiale de la santé, si les conditions actuelles ne changent pas, on estime que 30 % des garçons et 40 % des filles nés aux États-Unis en 2000 deviendront diabétiques.

« Aucune population dans le monde n'est épargnée par la hausse, dit le D^r Jean-Marie Ékoé, endocrinologue au Centre hospitalier de l'Université de Montréal (CHUM) et professeur titulaire à l'Université de Montréal. Entre

2000 et 2030, on prévoit une augmentation de 70 % du nombre de cas en Amérique du Nord, et de 100 % à 160 % dans les pays en émergence. »

La première cause de cette augmentation est démographique : avec la hausse de l'espérance de vie, la population compte plus de personnes âgées susceptibles de développer la maladie. Mais l'épidémie d'obésité, causée par la malbouffe et par un niveau historique d'inactivité physique, est aussi responsable de ce phénomène.

Actuellement, le coût du diabète pour le système de santé canadien est d'environ 15,6 milliards par an, et d'ici 2020, il atteindra les 19,2 milliards, selon l'Association canadienne du diabète. Les personnes atteintes courent de deux à trois fois plus de risques de mourir d'une maladie cardiaque que les non-diabétiques.

Heureusement, la médecine progresse. L'espérance de vie des diabétiques de type 1 a augmenté. Il y a 20 ans, elle était de 10 à 15 ans plus courte que celle du reste de la population. Aujourd'hui, elle n'est plus courte que de quatre ans.

cellulaires fixées sur la peau. Un jour, ces appareils seront peut-être suffisamment perfectionnés pour être qualifiés de pancréas artificiels. Pour le diabète de type 2, on mise de plus en plus sur la prévention. « Les personnes prédisposées qui perdent du

«Entre 2000 et 2030, on prévoit une augmentation de 70 % du nombre de cas en Amérique du Nord, et de 100 % à 160 % dans les pays en émergence.»

— Le D^r Jean-Marie Ékoé, endocrinologue au CHUM et professeur titulaire à l'Université de Montréal.

Les appareils pour mesurer le taux de glycémie sont plus précis et les injections d'insuline se font à l'aide de stylets discrets et faciles à utiliser ou de pompes ressemblant à des téléphones

leurs risques de développer la maladie», dit le D^r Jean-François Yale, professeur d'endocrinologie au Centre universitaire de santé McGill.

DÉTECTEZ LES SYMPTÔMES

Êtes-vous un diabétique qui s'ignore ? Au Québec, de 20 % à 40 % des diabétiques ignorent qu'ils ont la maladie, car leurs symptômes sont minimes et passent inaperçus. En effet, les symptômes varient et n'ont pas la même intensité chez tous les individus. Voici des indices à surveiller :

- › Fatigue, somnolence
- › Augmentation du volume des urines
- › Soif intense
- › Faim exagérée
- › Amaigrissement
- › Vision embrouillée
- › Cicatrisation lente
- › Infections aux organes génitaux
- › Changement de caractère
- › Picotements aux doigts ou aux pieds

Source: Diabète Québec



GENEVIÈVE FAUCHER

TOUTE UNE VIE AVEC LE DIABÈTE

Geneviève Faucher, 33 ans, a vécu toute sa vie avec le diabète de type 1, qui s'est déclaré quand elle avait 17 mois.

« Je ne me souviens pas d'une vie sans piqûres ni tests de glycémie, dit-elle. À l'école, cela me dérangeait d'être différente des autres. J'avais des permissions spéciales pour manger mes collations en classe et cela provoquait la jalousie et l'incompréhension. »

À l'adolescence, elle a traversé une phase de révolte où elle allait parfois à l'encontre des recommandations médicales, ce qui lui a valu de se retrouver à l'hôpital à quelques reprises.

« Ce qui m'a le plus aidé à passer au travers de mon enfance et de mon adolescence, c'est que l'été, de 8 à 16 ans, j'ai fréquenté le Camp

Carowanis, un camp d'été pour les enfants diabétiques à Sainte-Agathe-des-Monts. En me retrouvant avec d'autres enfants diabétiques, je me sentais acceptée et ça m'aidait à passer à travers la prochaine année scolaire. »

En 30 ans, elle a aussi connu les améliorations des méthodes de tests et des piqûres. « Quand j'étais jeune, ce n'étaient pas des tests de sang en se piquant le bout du doigt, mais des tests d'urine avec des pastilles de couleur. C'était moins précis. »

En tant qu'adulte, elle vit bien avec son état. « Il n'y a rien que le diabète m'empêche de faire, dit-elle. L'an dernier, j'ai même fait un trek en Chine et j'en planifie un au Pérou l'an prochain. »

— Caroline Rodgers, collaboration spéciale

DIABÈTE DE TYPE 1

Environ 10 % des cas. Il apparaît pendant l'enfance ou l'adolescence et se caractérise par l'absence totale de production d'insuline.

PROFIL SANTÉ DIABÈTE



PHOTO ANDRÉ PICHETTE, LA PRESSE

CARMEN LANDRY

RÉUSSIR À ACCEPTER LA MALADIE

Carmen Landry a appris qu'elle était atteinte de diabète de type 2 juste après avoir eu 50 ans. Avant elle, sa grand-mère avait commencé à en souffrir à 75 ans, et sa mère, à 65.

« J'avais des étourdissements et je suis allée passer des tests, raconte-t-elle. C'était un bien mauvais cadeau de fête! Je n'avais aucun surplus de poids, je soignais mon alimentation et j'étais active. J'ai été en colère quand je l'ai appris. Je trouvais cela injuste que ça m'arrive alors que je faisais attention. »

À la colère a succédé la peur. « J'avais peur des conséquences à long terme, de ne pas tout comprendre et d'être incapable de contrôler ma glycémie. Je revoyais l'image

de ma grand-mère en train de se piquer et je me disais: ça y est, c'est à mon tour. Pour me rassurer, j'ai lu tout ce que je pouvais trouver sur le diabète. »

Mais sept ans plus tard, elle n'a jamais eu besoin de piqûre. Son diabète est contrôlé par ses bonnes habitudes de vie et des médicaments. « Mon état est stable et je n'ai pas d'autres séquelles. Ce que je trouve difficile, c'est d'être obligée de manger à heures fixes. Mais j'ai encore un peu de peur en moi, alors je me discipline afin d'éviter les conséquences néfastes de cette maladie. Cela m'a pris du temps, mais j'ai fini par l'accepter. »

— Caroline Rodgers, collaboration spéciale

DIABÈTE DE TYPE 2

Environ 90% des cas. Il se retrouve surtout chez les personnes de 40 ans et plus. Chez ces personnes, la production d'insuline est insuffisante. Une prédisposition génétique, un surplus de poids et un manque d'activité physique contribuent à son apparition.

LES COMPLICATIONS

À moyen ou à long terme, le diabète augmente les risques de souffrir de certains problèmes de santé suivants :

- › Néphropathie diabétique (insuffisance rénale)
- › Maladie coronarienne
- › Maladies de l'œil : rétinopathie, glaucome, cataracte et rubéose
- › Apnée du sommeil
- › Neuropathie sensitive (perte de sensibilité des pieds) pouvant mener à l'amputation
- › Neuropathie (atteinte du système neurologique)

Source : Diabète Québec

Diabétiques, bougez!

Les bienfaits de l'exercice physique sur la santé des personnes diabétiques et pré-diabétiques sont prouvés. L'exercice joue un rôle préventif chez les adultes ayant des prédispositions au diabète. Chez les diabétiques, il contribue à prévenir les complications à long terme de la maladie, en particulier les maladies cardiovasculaires et la maladie artérielle athérosclérotique des membres. De plus, l'exercice régulier permet un meilleur contrôle de la glycémie en améliorant l'effet de l'insuline naturelle pendant l'effort, un effet qui persiste pendant plusieurs heures par la suite.

— Caroline Rodgers, collaboration spéciale
Source : Diabète Québec

› LE 22 NOVEMBRE, LE PROFIL SANTÉ PORTERA SUR LES **CANCERS** QUI MENACENT **LES HOMMES**.

LE DIABÈTE : TSUNAMI MÉDICAL DU 21^E SIÈCLE



Le diabète est un des problèmes de santé les plus complexes de notre époque. Le comprendre, le traiter et le prévenir exige des efforts de recherche de pointe soutenus.

Le Centre de recherche du CHUM et le Centre de recherche du diabète de Montréal sont des références mondiales dans la lutte contre cette maladie. Notre mission est d'améliorer la santé de la population par la recherche de haut niveau qui favorise le développement, l'implantation et l'évaluation de nouvelles stratégies préventives, diagnostiques et thérapeutiques.

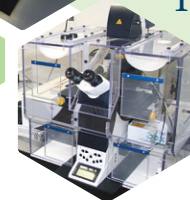
Plusieurs découvertes majeures ont été faites au Centre de recherche du diabète de Montréal, qui regroupe 50 laboratoires de partout au Québec et parmi les meilleurs au monde. Pour en savoir plus : www.mdrcc.ca.

8 personnes meurent chaque minute des conséquences du diabète

366 millions de personnes souffrent actuellement du diabète et d'ici 2030, elles seront plus de 550 millions



760 000 personnes au Québec sont diabétiques, soit 10% de la population



Chaque dollar investi dans la recherche nous rapproche davantage d'une prévention efficace, d'une amélioration significative de la qualité de vie des patients et de leurs familles et enfin, d'une cure pour cette maladie.

Centre de Recherche du Diabète de Montréal
Comprendre pour prévenir et guérir



Montreal Diabetes Research Center
Understand to Prevent and Cure

POUR FAIRE UN DON :

www.crchum.qc.ca et ensuite dans la section « Donner pour la recherche », ou Tél. : 514 890-8000, poste 23642 ou CRDM, CRCHUM-Angus, 2901, rue Rachel Est, Montréal, Qc H1W 4A4

SANTÉ DENTAIRE

- 🦷 Les implants dentaires : un taux de succès de 85 % à 99 %
- 🦷 Le blanchiment des dents, plus populaire que jamais
- 🦷 Les soins gratuits aux enfants de moins de 10 ans
- 🦷 Des dents bien droites avec l'orthodontie
- 🦷 Que faire avec les sucreries ?



Quand L'IMPLANTOLOGIE dentaire S'ADAPTE aux NOUVEAUX BESOINS



Dr Antony Carbery
DMD Dentiste généraliste

Une personne souriante est une personne qui a l'air heureuse, chaleureuse et qui projette une image positive d'elle-même. Malheureusement, trop de gens sont pris avec des problèmes graves de dentition qui les empêchent de sourire. L'inconfort, la gêne et le manque de confiance en soi, sont autant de sentiments qui peuvent habiter les personnes pour qui la santé dentaire est source d'inquiétude. Il existe maintenant une solution permanente à tous ces problèmes. Grâce à la technique d'implants dentaires **All-on-4^{MC}**, il est possible de retrouver votre sourire en une seule journée !

L'approche **All-on-4^{MC}** permet d'installer des nouvelles dents fixes sur des implants dentaires, normalement au nombre de quatre, le tout dans la même journée. Les gens qui optent pour cette solution peuvent ainsi reprendre leurs activités normales immédiatement après le traitement. Trop beau pour être vrai ? Et pourtant, le Dr Antony Carbery compte un grand nombre de réalisations qui témoignent de l'efficacité de la technique **All-on-4^{MC}**.

Qui est le Dr Carbery ?

Sachant que le défi en dentisterie serait de répondre aux besoins d'une population vieillissante mais ayant une espérance de vie accrue, le Dr Antony Carbery, dentiste-généraliste, a réalisé très tôt dans sa carrière le potentiel exceptionnel qu'offrirait la réhabilitation dentaire complète sur implants. Pour lui, il ne faisait pas de doute que c'était le meilleur procédé pour remplacer des dents endommagées ou manquantes, et ainsi éviter d'avoir à endurer une prothèse amovible (partielle ou complète) ou encore un pont dentaire prenant appui sur les dents adjacentes naturelles.

Dans le but d'offrir des soins à la fine pointe des plus récentes techniques, le Dr Carbery s'est donc affairé, au fil des ans, à perfectionner ses connaissances, à développer davantage ses compétences et à parfaire sa compréhension de la dentisterie restauratrice. Il a notamment obtenu un diplôme en réhabilitation complète du sourire fonctionnel et esthétique du prestigieux Las Vegas Institute. Il a également amélioré ses aptitudes en suivant des cours à l'Université McGill, à l'Université de Miami, à l'Université ULM en Allemagne ainsi qu'à l'Université de Pittsburgh. Il a, entre autres, suivi des formations en analyse neuromusculaire, en technologie CEREC 3D, en régénération et greffes osseuses.

Son cheminement professionnel hors du commun et ses nombreux champs de compétences lui ont aussi valu de gagner le respect de ses collègues. D'ailleurs, Nobel Biocare, le chef de file mondial en solutions dentaires esthétiques, lui a confié le titre de formateur pour la toute nouvelle génération d'implants en titane que l'entreprise vient de mettre au point.

L'approche **All-on-4^{MC}** : une nouvelle ère en implantologie

Au cours des dernières années, la demande pour les soins de restaurations avancées a gagné en importance. La quête de perfectionnement du Dr Carbery l'a donc amené à rechercher une méthode d'implantologie plus simple qui permettrait à ses patients de retrouver plus rapidement leur sourire. C'est ainsi que le Dr Carbery en est venu à s'intéresser à la procédure d'implants dentaires **All-on-4^{MC}**, développée par le Dr Paulo Malo, de la clinique Malo de Lisbonne, au Portugal.

Cette technique consiste à fixer une prothèse sur aussi peu que quatre implants. La procédure se fait généralement en une seule journée ! Ainsi, vous pouvez reprendre vos activités normales très rapidement après le traitement. Grâce à la technique d'implantologie **All-on-4^{MC}**, pratiquement tous les patients qui ont besoin d'une prothèse dentaire, qu'ils

soient porteurs d'une prothèse partielle amovible, d'une prothèse complète (dentier) ou qu'ils présentent de sérieuses pertes de masse osseuse résultant d'une maladie parodontale, peuvent enfin obtenir un traitement à la hauteur de leurs attentes.

Êtes-vous un bon candidat pour la procédure **All-on-4^{MC}** ?

Beaucoup de gens se sentent blessés dans leur amour-propre et souffrent d'inconfort pendant de longues années à cause d'une prothèse partielle ou complète inadéquate ou mal ajustée. Si vous songez à porter une prothèse dentaire, optez plutôt pour la procédure d'implants dentaires **All-on-4^{MC}**. Vous pourrez sourire sans craindre que vos dents ballottent ou se déplacent. Ainsi, vous n'aurez pas à vous priver des aliments que vous aimez, à utiliser de l'adhésif, à retirer votre prothèse avant de vous coucher, à craindre qu'elle se déplace pendant que vous parlez ou à vous préoccuper de la mauvaise haleine qu'elle peut parfois occasionner.



Le candidat idéal pour la procédure d'implants dentaires **All-on-4^{MC}** porte déjà une prothèse, ou en aura bientôt besoin, est en bonne santé et ne présente qu'une légère détérioration osseuse. Il est toutefois rare qu'un état pathologique soit une contre-indication à la procédure **All-on-4^{MC}**. Même les patients diagnostiqués avec une masse osseuse insuffisante pour d'autres méthodes d'implantologie peuvent bénéficier de cette technique !

Si vous êtes aux prises avec des problèmes de dentition ou si vous portez une prothèse dentaire, la technique d'implants dentaires **All-on-4^{MC} pourrait être la meilleure solution à tous vos maux !**

QUELLES SONT LES DIFFÉRENCES ENTRE LES IMPLANTS DENTAIRE ET LES DENTIER ?

La procédure **All-on-4^{MC} vous procurera une nouvelle dentition fixe qui a de nombreux avantages :**

- Dentition fixe à l'aspect naturel
 - S'entretient comme des « vraies » dents
 - Pas besoin d'utiliser de colle ou de bandes adhésives
 - N'exerce aucune pression sur vos gencives
 - Vous permet de ressentir le chaud et le froid en mangeant
 - Assure la pleine fonction de mastication, donc vous permet de croquer dans vos aliments préférés
 - Préviennent la détérioration osseuse

COMMENT LA TECHNIQUE D'IMPLANTOLOGIE **All-on-4^{MC}** ARRIVE-T-ELLE À CHANGER LA VIE DES PATIENTS ?

En seulement quelques heures, le Dr Carbery et son équipe redonnent le sourire à ces gens qui vivent depuis trop longtemps avec tous les inconvénients liés aux problèmes de dentition. Voici d'ailleurs les principaux avantages de la procédure :

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

* Dans la plupart des cas.



N'attendez plus !

Contactez-nous pour fixer votre premier rendez-vous.

Financement disponible.

1 800 616-5148

8100, boul. Newman (Montréal)

antonycarbery.com

antonyCarbery



DENTISTERIE

LES IMPLANTS DENTAIRES, UN TAUX DE SUCCÈS DE 85 % À 99 %

Depuis quelques années, la technique de l'implant dentaire a gagné en popularité. Essentiellement, il s'agit d'une racine de dent artificielle faite de titane qui est insérée dans la mâchoire pour remplacer la racine d'une dent naturelle et sur laquelle peut être fixée par la suite une couronne, un pont ou même une prothèse dentaire complète. Les statistiques montrent un taux de succès très satisfaisant : dans un os non greffé, il varie entre 85 % et 99 %, selon l'emplacement de l'implant et le type de restauration. Ce taux de succès diminue pour les fumeurs cependant.

Une fois installé, l'implant dentaire se soude peu à peu à l'os par un processus appelé ostéo-intégration. Le temps de guérison varie d'un à plusieurs mois, selon notamment la qualité de l'os, le contact entre les dents de la mâchoire du haut et du bas, et le type de restauration à faire.

La pose d'implants constitue généralement une chirurgie mineure. La majorité des patients ayant subi ce traitement décrivent la période postopératoire comme semblable à celle de l'extraction de quelques dents.

Le dentiste qui fait les restaurations doit d'abord faire un examen de la bouche pour déterminer si le patient peut recevoir une prothèse sur implants. S'il considère le traitement possible, il enverra généralement le patient consulter le dentiste responsable de la chirurgie, qui peut être un dentiste généraliste ou spécialiste ayant acquis les compétences nécessaires pour la pose d'im-

plants. Ce dernier s'assurera que la masse osseuse est suffisante et solide et que la gencive est saine.

Si la masse osseuse est insuffisante, le dentiste peut augmenter l'os perdu ou manquant au moyen d'une greffe osseuse. Un examen buccal, médical et radiologique minutieux est donc un préalable incontournable.

Le dentiste responsable de la restauration fabrique et installe les prothèses sur les implants. Il peut s'agir d'un dentiste généraliste ou d'un prosthodontiste, qui est un dentiste spécialisé dans la pose de couronnes, de ponts et de prothèses.

Lorsque le patient aura ses restaurations finales en bouche, il devra subir des examens de contrôle régulièrement et voir le dentiste au moins une fois l'an.

LES PRINCIPALES CONTRE-INDICATIONS

- Des problèmes de santé particuliers, par exemple un diabète non contrôlé
- Une anatomie osseuse des mâchoires qui ne permet pas de placer les implants dans une position favorable pour recevoir une couronne ou une prothèse
- Le manque de volume osseux pour placer les implants et l'impossibilité de procéder à une greffe osseuse

De plus, la pose d'implants n'est pas recommandée avant l'adolescence, tant que la croissance n'est pas terminée.

LES DIFFÉRENTS TYPES DE PROTHÈSE SUR IMPLANT

- La couronne sur implant : la couronne est fixée sur l'implant à l'aide d'un ciment.
- La prothèse partielle ou complète fixe sur implants : les implants se substituent aux racines des dents et la prothèse partielle peut y être vissée ou cimentée tandis que la prothèse complète y est vissée.
- La prothèse partielle ou complète amovible sur implants : la prothèse vient se fixer sur une barre de soutien vissée sur les implants par divers systèmes de fixation.

Les caractéristiques des implants ainsi que les taux de succès très élevés des traitements en font une méthode de réhabilitation de choix en dentisterie actuelle.

Une couronne dentaire sur implant est le meilleur traitement dentaire pour le remplacement d'une seule dent manquante. C'est une solution durable, esthétique et conservatrice. C'est un investissement légèrement plus important qu'un pont fixe mais c'est considérablement supérieur et beaucoup plus durable.

Les ponts sur implants sont la meilleure solution pour remplacer un groupe de dents. Ce traitement permet de remplacer un pont sur dents naturelles ou encore un ensemble de dents qui ne pourraient plus être conservées.

De par sa grande stabilité, une prothèse sur implants procure un plus grand confort ; elle réduit en outre le risque de blessures et d'ulcères. En permettant de croquer et de mastiquer sans problèmes, elle facilite une meilleure digestion. En préservant la masse osseuse et les structures du visage, elle évite un vieillissement prématuré. Enfin, elle permet de retrouver sa confiance en soi.

LE POPULAIRE BLANCHIMENT DES DENTS

Le blanchiment des dents est une procédure de plus en plus populaire. Parmi les méthodes les plus courantes, on retrouve : le blanchiment en cabinet dentaire, le blanchiment à domicile à l'aide de gouttières et l'utilisation de produits en vente libre.

À noter que les dentifrices, rince-bouches, gommages ou autres produits blanchissants ne décolorent pas les dents ; ils servent uniquement à éliminer les taches en surface.

Si vous voulez redonner de l'éclat à votre sourire, il est préférable d'en discuter avec le dentiste lors d'une prochaine visite. Ce dernier doit d'abord nettoyer vos dents et s'assurer, au moyen d'un examen complet, que vous n'avez pas de caries ou de restaurations défectueuses. Il pourra en outre déterminer pourquoi vos dents ne sont plus aussi blanches qu'avant, vous dire si vous êtes un bon candidat pour recevoir ce type de traitement et vous recommander un produit.

Certaines personnes réagissent mieux au traitement de blan-

chiment que d'autres. Celles qui ont des dents de teinte jaunâtre répondent habituellement mieux que celles qui ont des dents de teinte brunâtre.

Par ailleurs, les personnes dont les dents situées à l'avant de la bouche ont été restaurées avec des matériaux dentaires, comme des couronnes, des facettes ou des petites restaurations en composite, devront possiblement le remplacer après le blanchiment de façon à avoir des dents de même teinte.

Les études cliniques actuelles indiquent que la plupart des produits ne présentent aucun danger, à condition de respecter à la lettre le mode d'emploi et de bien lire les mises en garde. Les effets indésirables varient d'un patient à l'autre en fonction de l'état de santé de l'individu. La sensibilité des dents et une irritation possible des tissus mous comme les gencives sont les plus fréquents.

Cependant, l'Ordre des dentistes suggère aux femmes enceintes ou qui allaitent de retarder le traitement de blanchiment des dents après leur grossesse et même jusqu'à la fin de la période d'allaitement. Quant aux enfants de moins de 12 ans, ils ne devraient pas employer de produits de blanchiment.

LES PROBLÈMES LES PLUS FRÉQUENTS

Selon l'Ordre des dentistes du Québec, voici la liste des dix problèmes buccodentaires les plus fréquents

1. Détérioration des obturations, des couronnes et des autres restaurations
2. Caries de la racine exposée lorsque la dent est déchaussée
3. Poches parodontales (approfondissement de l'espace entre la gencive et la dent) causées par les maladies des gencives

4. Nouvelles caries sous la gencive
5. Caries sous les obturations existantes
6. Fêlures ou fractures des dents
7. Dent de sagesse incluse
8. Premiers signes d'une maladie des gencives
9. Premiers signes du cancer de la bouche
10. Signes et symptômes d'autres problèmes pouvant nuire à la santé générale

UN PEU DE LUMIÈRE SUR UNE SPÉCIALITÉ : LA CHIRURGIE BUCCALE ET MAXILLO-FACIALE

L'Ordre des dentistes du Québec reconnaît 10 spécialités en médecine dentaire dont la chirurgie buccale et maxillo-faciale, exercée par une centaine de spécialistes dont le travail s'effectue pour la plupart d'entre eux en cabinet privé et en milieu hospitalier.

Le chirurgien buccal et maxillo-facial fournit des soins chirurgicaux plus poussés que ceux de la dentisterie traditionnelle, par exemple lorsqu'une personne a subi un accident ou présente des défauts ou des malformations de la mâchoire et des os du visage. Plus précisément, cette spécialité comprend le diagnostic et le traitement chirurgical et auxiliaire des troubles, maladies, traumatismes et défauts affectant les aspects fonctionnels et esthétiques des tissus durs et mous des

régions et structures buccales et maxillo-faciales.

Comme aime le préciser le Dr Pierre-Éric Landry, président de l'Association des spécialistes en chirurgie buccale et maxillo-faciale du Québec, son travail se trouve souvent en charnière, pour ne pas dire en chevauchement, avec celui des dentistes généralistes et aussi avec des spécialités médicales (oto-rhino-laryngologie, chirurgie plastique, neurochirurgie) qui ont un exercice dans le même champ. Souvent, le chirurgien buccal et maxillo-facial travaille en équipe pluridisciplinaire, notamment pour corriger certains types de difformités plus complexes. Ainsi, dans un cas d'accident ou lors de chirurgie pour un cancer de la bouche, le chirurgien buccal et maxillo-facial veille à ce que le patient retrouve une

apparence normale et ses fonctions comme une bonne mastication et une bonne élocution, entre autres choses, de concert avec ses collègues hospitaliers.

Après avoir obtenu son diplôme de dentiste, le chirurgien buccal et maxillo-facial étudie de quatre à six années supplémentaires dans sa spécialité, dont la moitié en stage médico-chirurgical. « Nous ne pouvons opérer un patient, indique le Dr Landry, en ne sachant pas quoi faire s'il est diabétique, s'il perd du sang, et ainsi de suite. Notre formation en médecine dentaire complétée de notions médico-chirurgicales nous amène à un niveau de pratique du même ordre que celui du chirurgien plasticien et de l'oto-rhino-laryngologiste. » C'est ce qui explique, ajoute-t-il, « la grande tendance à l'heure actuelle qui consiste à com-

biner une formation en médecine et en chirurgie maxillo-faciale, tellement notre spécialité est en charnière entre la médecine dentaire et la médecine chirurgicale ».

« Je trouve cela d'autant plus passionnant, estime-t-il, que cela fait de nous en quelque sorte des hybrides combinant les connaissances dentaires avec le savoir médical et l'expertise chirurgicale. »

Il déplore cependant une certaine confusion au sein du public. « Sans vouloir créer de controverse, tout en étant spécialistes, nous partageons une série d'actes chirurgicaux avec les dentistes généralistes. En chirurgie dentaire, il y a des actes qui peuvent être tout aussi bien exécutés par les généralistes que les spécialistes. Mais l'expression chirurgien-dentiste prête à confusion, c'est une terminologie désuète ; un chirurgien-dentiste est un généraliste. Mais il demeure que lorsqu'on parle d'un chirurgien buccal et maxillo-facial, on ne parle pas d'un chirurgien-dentiste, mais bel et bien d'un spécialiste qui, sans nier la compétence et l'intérêt des

généralistes, peut aller bien au-delà de ce qu'un généraliste peut réaliser, que ce soit en chirurgie mineure ou en chirurgie majeure. »

Le champ d'action du chirurgien buccal et maxillo-facial est vaste que ce soit en correction de la mâchoire, en chirurgie esthétique, en implant dentaire, en cancer de la bouche, en traumatisme du visage, en traitement des dents de sagesse, en articulation temporo-mandibulaire, etc. Il est aussi compétent en anesthésie-sédation et peut traiter le ronflement et l'apnée du sommeil.

« Plusieurs de mes collègues, ajoute le Dr Landry, traitent en cabinet des dents brisées ou incluses, des cas graves qui ne relèvent pas des généralistes. En milieu hospitalier, nous effectuons de la reconstruction oro-faciale, la correction de difformités comme le bec de lièvre ou de mâchoires asymétriques. »

Ceci donne une idée de la gamme de services rendus par un chirurgien buccal et maxillo-facial, laissant entrevoir des conditions et des interventions complexes.

USEZ DE VOTRE SAGESSE

CONFIEZ-NOUS CELLES DE VOS ADOS


Pour prévenir ou traiter les ennuis, infections ou douleurs reliés aux dents de sagesse, **le chirurgien buccal et maxillo-facial est le spécialiste à consulter.**



UNE BELLE DENT UNE BONNE DENT

TOUT ÇA AVEC LES IMPLANTS

Pour remplacer la dent qui manque, le pont qui flanche, le dentier qui blesse, **le chirurgien buccal et maxillo-facial fera équipe avec votre dentiste.**

 Association des spécialistes en chirurgie buccale et maxillo-faciale du Québec

Le chirurgien buccal et maxillo-facial, votre spécialiste pour les dents et les mâchoires. Visitez-nous à www.ascbmfq.org pour des informations complémentaires ou pour trouver un spécialiste dans votre voisinage.

CENTRES DENTAIRES LAPOINTE

PERMETTRE AUX PROFESSIONNELLS DE SE CONCENTRER SUR CE QU'ILS CONNAISSENT LE MIEUX : LA DENTISTERIE

Centres dentaires Lapointe est une entreprise unique au Canada, un concept original qui réunit sous un même toit tous les professionnels de la santé dentaire – chirurgiens-dentistes, denturologistes et hygiénistes dentaires – qui offrent des soins dentaires complets à tous.

Le public connaît bien ces centres dentaires facilement identifiables par le sourire inscrit dans leur nom. La force de marketing des Centres dentaires Lapointe leur permet de promouvoir leur concept dans tous les types de médias, incluant la télévision, et d'être commanditaires de plusieurs émissions populaires.

Mais paradoxalement, les avantages du Groupe Lapointe demeurent sous-estimés des professionnels de la santé dentaire et font même parfois l'objet de préjugés tenaces et surtout non fondés.

SE CONCENTRER SUR SA PRATIQUE

Les Centres dentaires Lapointe offrent avant tout aux professionnels une incroyable infrastructure de services qui leur permet de se consacrer sur ce qui les passionne : l'art dentaire. « Nous offrons aux professionnels une infrastructure clé en main, ce qui leur permet d'exercer leur profession avec comme seul souci la santé de leurs patients », souligne Yves Lapointe, chef de la direction – opérations. « Ils ne sont pas nos employés, ils demeurent des professionnels autonomes, indépendants, régis par leur ordre professionnel. Nous leur disons simplement – concentrez-vous sur l'art dentaire, nous nous occupons du reste, c'est-à-dire de l'administration, de la gestion du personnel, du centre d'appels, du laboratoire, de la veille technologique et ainsi de suite ! »

Les Centres dentaires Lapointe fêtent cette année leur 25^e anniversaire ; 16 centres desservent le Québec dont 8 dans la grande région de Montréal. Le siège social à Longueuil comprend notamment le centre de recherche et de déve-



YVES LAPOINTE, CHEF DE LA DIRECTION (OPÉRATIONS ET PERFORMANCE ORGANISATIONNELLE) ET PRÉSIDENT DU LABORATOIRE, ET LARRY LAPOINTE, CHEF DE LA DIRECTION (DÉVELOPPEMENT DES AFFAIRES ET CULTURE ORGANISATIONNELLE) ET PRÉSIDENT DES CLINIQUES.

loppement où les différentes technologies en dentisterie (et il y en a plusieurs) sont étudiées et mises à l'épreuve. La numérisation et le 3D y sont à l'honneur.

QUALITÉ DE VIE AMÉLIORÉE

Outre l'amélioration de sa pratique dentaire, le professionnel œuvrant dans un Centre dentaire Lapointe peut aussi compter sur une qualité de vie améliorée. Le centre d'appels du groupe est accessible en tout temps et transmet les urgences aux professionnels, un service très apprécié de la clientèle. Un membre de l'équipe est-il malade ou doit-il s'absenter, le groupe pourvoit à un remplacement si nécessaire. Les vacances se prennent libérées de tout souci, quelqu'un veille sur la clientèle du cabinet. Même chose pour un congé de maternité tant désirée !

Le Laboratoire du groupe assume la veille technologique à une époque où de nouveaux procédés, de nouveaux outils et même de nouvelles manières de faire apparaissent régulièrement. Un dentiste débutant arrive difficilement à se payer tout ce que la technologie offre aujourd'hui. Le groupe avec l'apport des professionnels fait le tri dans les

innovations, ne conservant que ce qui cadre le mieux avec une pratique de qualité. Il y a même des manuels de référence dont la vaste information technique a été colligée par le groupe et mise à la disposition des professionnels pour leur servir d'aide-mémoire dans cet univers technologique.

Larry Lapointe, chef de la direction – développement des affaires, rappelle le témoignage d'un nouveau dentiste qui s'est récemment joint au groupe. « J'avais une idée du groupe Lapointe, mais maintenant que j'y suis, je suis épaté de l'aide et du soutien fournis. Je pensais être rendu à un bon niveau de qualité dans ma pratique, mais là, j'ai réussi à l'augmenter encore plus. »

Tout professionnel de la santé dentaire qui visite le siège social de Longueuil ne peut qu'être fortement impressionné par l'organisation et la structure mises en place pour soutenir les 16 centres dentaires du groupe. Plus de 400 personnes, dont quelque 140 professionnels œuvrent au sein du groupement, dont 45 dentistes, 35 denturologistes et environ 60 hygiénistes dentaires.

« Nous offrons une valeur ajoutée au professionnel, conclut Yves

Lapointe. Un dentiste souhaite à la base soigner, se concentrer sur sa pratique et développer son expertise. La gestion devrait être le dernier de ses soucis ! »

LES SERVICES FOURNIS

Voici la liste des services de gestion offerts par Centres dentaires Lapointe à chacune des cliniques de ses professionnels :

- l'administration courante
- la gestion administrative des rendez-vous selon les directives du professionnel
- le soutien technique
- le recrutement et la gestion du personnel
- la gestion des approvisionnements
- le marketing collectif

LES ENFANTS DE MOINS DE 10 ANS ONT DROIT À CERTAINS SOINS GRATUITS

Il est bon de rappeler que les enfants de moins de 10 ans reçoivent gratuitement les services suivants, certains en clinique dentaire, d'autres en milieu hospitalier, d'autres encore aux deux endroits :

1. un examen par année
2. les examens d'urgence
3. les radiographies
4. l'anesthésie locale ou générale
5. les obturations en amalgame (gris) pour les dents postérieures
6. les obturations en matériau esthétique (blanc) pour les dents antérieures
7. les couronnes préfabriquées
8. les pansements sédatifs, soit des obturations provisoires visant à réduire la douleur
9. l'endodontie (elle comprend, dans le cas, le traitement de canal, l'apexification, la pulpectomie, la pulpotomie et l'ouverture d'urgence de la chambre pulpaire)
10. l'extraction de dents et de racines
11. les services de chirurgie buccale couverts pour tous.

Les frais d'un nettoyage, d'un détartrage et d'une application de fluorure ainsi que des scellants des puits et fissures ne sont pas assumés par la Régie de l'assurance-maladie du Québec pour les enfants de moins de 10 ans.



RETROUVEZ VOTRE SOURIRE, PROFITEZ DE L'OFFRE EXCEPTIONNELLE

25 ANS sur le prix régulier des couronnes, **25%** facettes et incrustations fabriquées en laboratoire.

Profitez des avantages suivants :

INCRUSTATIONS CÉRAMIQUE

CONSULTEZ UN PROFESSIONNEL DES CENTRES DENTAIRES LAPOINTE



- les incrustations en céramique durent plus longtemps, soit de 7 à 15 ans. Elles sont cimentées sur la dent ;
- plus esthétiques, elles sont comparables aux dents naturelles quant à la brillance et à la blancheur ;
- plus résistantes à la fracture et à l'usure ;
- peuvent être réparées sans remplacement de toute la restauration céramique.

Avantages Lapointe :

- crédits d'impôts ;
- plan de financement** ;
- garantie de 5 ans sur les produits du laboratoire*** ;
- Consultation Dentition Globale^{MC} sans frais.

Pour tous les prix consultez notre site web OFFRE VALABLE JUSQU'AU 31 DÉCEMBRE 2012



1 800 LAPOINTE (527-6468)
www.centreslapointe.com

* Sous réserve d'un examen dentaire avec frais. ** Sous réserve d'approbation de votre dossier de crédit. *** Voir les détails de la garantie en clinique.

COURONNES CÉRAMIQUE



- solidité et durabilité ;
- restauration des dents endommagées ;
- résultat esthétique comparable aux dents naturelles ;
- permet de recréer l'aspect translucide et brillant des dents naturelles.

FACETTES CÉRAMIQUE



- combler un espace entre des dents sans recourir à l'orthodontie ;
- corriger un léger désalignement des dents ;
- amélioration de l'apparence du sourire tout en conservant les dents saines ;
- aspect ultra naturel et harmonisé avec le sourire (couleur et forme de dent).

Lapointe
CENTRES DENTAIRES

L'EXAMEN DENTAIRE, LA RÈGLE DE BASE D'UNE SAINTE HYGIÈNE

Toute personne devrait subir un examen dentaire à intervalles réguliers, même si elle maintient une saine hygiène buccodentaire. Ces examens visent à prévenir tout problème dentaire, à établir un diagnostic sur l'état de la bouche et à proposer un plan de traitement approprié, si nécessaire.

Certaines conditions ou habitudes de vie peuvent cependant affecter la santé buccodentaire, par exemple la consommation de tabac ou d'alcool, certaines maladies ou encore la prise de médicaments.

L'examen dentaire comprend notamment une évaluation des dents, des gencives, de la langue, des tissus mous sous la langue, du palais et de l'intérieur des joues.

Le dentiste vérifiera en outre la présence d'infection de gencives ou de caries, l'usure des obturations et tout autre signe inhabituel. Les prothèses dentaires, le cas échéant, sont également examinées.

Il évaluera également l'état de santé et les habitudes de vie au moyen d'un questionnaire médical. Ce questionnaire porte notamment sur :

- l'état de santé général
- les hospitalisations antérieures
- la prise de médicaments et les allergies médicamenteuses
- les facteurs de risque, dont la consommation de tabac et d'alcool
- les antécédents dentaires.

Le dentiste peut devoir prendre des radiographies pour établir un diagnostic. Elles sont sans danger, car les patients ne sont exposés qu'à de très petites quantités de radiation, à des endroits ciblés. Le dentiste utilise aussi

les moyens nécessaires pour protéger le patient, notamment un tablier de plomb protecteur.

La fréquence des examens dépend des besoins de chaque patient et de plusieurs facteurs, dont l'état de la santé buccodentaire, la régularité dans les soins dentaires quotidiens, notamment le brossage et l'utilisation de la soie dentaire, ainsi que de l'état général de santé et les habitudes de vie.

L'Ordre des dentistes du Québec recommande une visite tous les six mois. Lors de l'examen, le dentiste pourra modifier la fréquence des visites, si nécessaire.

CE QU'IL FAUT DIRE À SON DENTISTE

Voici des exemples de changement dont il faut informer son dentiste :

- Des dents qui se sont décolorées ou qui se sont déplacées
- Une grande sensibilité des dents ou des gencives au chaud, au froid ou aux boissons et aliments sucrés
- Une décoloration, une sensibilité ou un saignement des gencives lors du brossage des dents ou de l'utilisation de la soie dentaire
- Une décoloration de la surface à l'intérieur de la bouche
- Une plaie sur la lèvre ou dans la bouche, par exemple un ulcère, qui dure plus de deux semaines
- Un serrement ou un grincement des dents, ou encore de la tension musculaire au cou et à la mâchoire
- L'apparition de bosses dans le cou.

Il faut également informer son dentiste de tout changement survenu depuis la dernière visite (prise de nouveaux médicaments, maladie, grossesse, etc.).

Source : Ordes des dentistes du Québec

AVEC L'ORTHODONTIE, DES DENTS BIEN DROITES

L'orthodontie s'intéresse au développement, au diagnostic, à la prévention et à la correction des anomalies de position des dents et des malocclusions dentaires dans un but fonctionnel et esthétique. Pour ce faire, l'orthodontiste dépiste ou corrige, au moyen d'appareils correcteurs fixes ou amovibles, ces anomalies de positionnement ou d'alignement des dents et des mâchoires.

Ces problèmes de développement et d'alignement des mâchoires peuvent être dus, entre autres choses, à l'hérédité, au simple fait de sucer son pouce durant l'enfance, à des traumatismes physiques, à la perte prématurée d'une dent primaire, au fait d'exercer une pression continue de la langue sur les dents, comme aussi bien au simple fait de respirer par la bouche.

L'orthodontie peut corriger entre autres :

- une mâchoire supérieure ou inférieure trop projetée vers l'avant
- un menton trop reculé
- un sourire qui montre trop la gencive des dents de la mâchoire du haut
- trop d'espace entre les dents ou des dents qui se chevauchent
- des lèvres qui ne se ferment pas complètement, même au repos
- une figure trop allongée
- une asymétrie de la bouche
- une fente palatine ou une fente labiale (bec-de-lièvre).

Une mauvaise position des dents et des mâchoires peut causer des troubles fonctionnels. Des dents qui se chevauchent sont difficiles à nettoyer, ce qui peut contribuer à la formation de la carie, au développement de maladies des gen-

cives et, dans des cas extrêmes, à la perte des dents.

Des dents et des mâchoires qui ne s'emboîtent pas bien rendent la mastication moins efficace, ce qui peut occasionner une usure excessive des dents ainsi que des douleurs à la mâchoire, à la tête, au cou et aux muscles du visage. Une dentition inesthétique peut diminuer l'estime de soi.

DÈS L'ÂGE DE 7 ANS

Si le dentiste généraliste décèle chez un enfant une anomalie qui pourrait, plus tard, nuire à l'occlusion des dents, il peut recommander une visite chez l'orthodontiste dès que l'enfant a sept ans.

Il n'est toutefois jamais trop tard pour entreprendre un traitement. De nos jours, les adultes représentent environ le quart de la clientèle en orthodontie. Sauf dans les cas où la croissance est un facteur majeur de réussite, l'orthodontiste laisse le patient choisir le meilleur moment pour entreprendre un traitement.

Selon le traitement requis, l'orthodontiste prescrira le port de broches, d'appareils de rétention ou d'autres appareils sur mesure. Ils peuvent être fixes ou amovibles, en métal, en plastique ou en céramique. Des extractions de dents primaires ou permanentes ou une chirurgie maxillo-faciale peuvent s'avérer nécessaires pour mener à bien le traitement.

La durée du traitement peut aller de six mois à quatre ans selon la sévérité du problème, les objectifs du traitement, l'état de santé buccodentaire du patient et l'âge du patient.

Ce dernier devra porter une attention particulière à son alimentation et à son hygiène buc-

codentaire. Une fois le traitement terminé, il devra porter un appareil de rétention quelques heures par jour, pour une période déterminée ou toute la vie.

ORTHODONTIE « INVISIBLE »

La modélisation en trois dimensions permet aujourd'hui de concevoir sur mesure des appareils orthodontiques dits « invisibles ». Voici les deux principales techniques d'orthodontie invisible :

- Utilisation d'une série d'appareils amovibles transparents à remplacer toutes les deux ou trois semaines (par exemple, *Invisalign*). Leur usage est plus limité que les « broches » traditionnelles.
- Broches linguales (broches ou boîtiers collés derrière les dents) : ce type de traitement donne à peu près les mêmes résultats que les boîtiers traditionnels ; il coûte cependant plus cher.

Le traitement orthodontique n'embellit pas simplement le sourire, il favorise aussi la santé, car les dents alignées sont plus faciles à brosser et donc moins sujettes aux caries et aux blessures.

UN SITE D'EMPLOI SIMPLE ET EFFICACE : EMPLOIDENTAIRE.COM

Vous cherchez une hygiéniste ou une assistante dentaire ? Vous essayez de trouver un emploi dans une clinique dentaire ? **EmploiDentaire.com** pourrait bien être la solution à votre recherche d'emploi ou à vos besoins de recrutement.

Simple, efficace et très convivial, le site **EmploiDentaire.com** est au service de la communauté dentaire depuis huit ans. Des centaines de personnes, à la recherche d'un emploi ou en quête de main-d'œuvre, l'ont utilisé avec succès.

« Notre offre de service se caractérise par sa transparence, explique Claire Marie Larochelle, présidente de l'entreprise. Lorsqu'un cabi-

net de dentiste ou un laboratoire dentaire décide de traiter avec **EmploiDentaire.com**, nous l'informons immédiatement des sommes exactes qu'il aura à débours. Tous les frais sont inclus dans le prix de l'inscription et nos clients savent qu'ils peuvent nous faire confiance. Nous sommes fiers d'affirmer qu'il n'y a chez nous aucun frais caché, donc aucune mauvaise surprise. »

À CHAQUE OFFRE, SES CANDIDATURES

Pour une région donnée, l'employeur inscrit peut consulter un nombre illimité de curriculum vitae sans frais supplémentaires. Cependant, **EmploiDentaire.com** lui fournit aussi, pendant 30 jours, les

candidatures qui correspondent exactement au profil recherché, en jumelant le poste et la disponibilité. Quant à la personne qui cherche un emploi dans le domaine dentaire, elle peut afficher gratuitement son CV pendant 90 jours.

À l'heure actuelle, on trouve sur Internet toutes sortes de sites d'emploi. Même parmi les sites spécialisés, c'est-à-dire ceux qui s'adressent aux employeurs et à la main-d'œuvre d'un domaine d'activité précis, il faut faire des distinctions importantes. Certains d'entre eux fonctionnent selon le même principe que les agences de placement traditionnelles, mais en utilisant Internet comme moyen

de diffusion. « Ils vous permettent peut-être de publier simplement vos offres d'emploi, précise M^{me} Larochelle, mais leur objectif est aussi de recruter pour vous. Comme vous vous en doutez, les services de ce genre coûtent cher. »

En cette période économique incertaine, tous les employeurs cherchent à réduire leurs frais de recrutement. **EmploiDentaire.com** offre à cet égard le meilleur rapport qualité-prix, c'est-à-dire la solution à la fois la moins chère et la plus efficace. « Notre objectif est clair, simple et précis : appairer, de façon pointue les offres d'emploi avec les candidatures qui leur correspondent vraiment, dit M^{me} Larochelle. Nous ne visons pas à nous substituer au dentiste dans son rôle de recruteur pour lui facturer ensuite des services onéreux de sélection des candidatures. »

D'ailleurs, le personnel dentaire vraiment qualifié et expérimenté est de plus en plus enclin à utili-

ser des sites comme **EmploiDentaire.com** plutôt que d'être pris en charge par une agence.

UNE PRÉSIDENTE ACTIVE DANS LE MILIEU DENTAIRE

Claire Marie Larochelle, présidente de **EmploiDentaire.com**, a travaillé pendant 18 ans dans le domaine dentaire. Sa connaissance approfondie du milieu et de ses besoins en ressources humaines lui a permis d'établir de solides partenariats avec les différents acteurs du domaine, notamment avec l'Association des assistantes dentaires. Elle participe aux différents congrès professionnels et fait régulièrement le tour des écoles professionnelles pour promouvoir son service, mais aussi pour s'enquérir des besoins et de leur évolution. Son bassin de candidatures s'en trouve d'autant plus riche.



EmploiDentaire.com
WWW.EMPLOIDENTAIRE.COM



Êtes-vous à la recherche de **personnel dentaire?**

DES SOLUTIONS QUI TRAVAILLENT POUR VOUS...

EMPLOIDENTAIRE.com^{MD} est un outil de recherche en ligne indispensable pour les dentistes à la recherche de personnel qualifié. Que ce soit pour recruter une assistante dentaire, une secrétaire, une hygiéniste, ou tout autre professionnel du domaine dentaire, EMPLOIDENTAIRE.com^{MD} offre une banque impressionnante de personnel de qualité, spécialisé dans votre domaine.

Commencez votre recherche **maintenant**

LES SOINS PRÉVENTIFS CHEZ LES ENFANTS

L'HYGIÈNE DENTAIRE DOIT COMMENCER TRÈS TÔT

Avant même que les bébés aient leurs premières dents, il faut nettoyer leurs gencives après chaque repas au moyen d'un linge propre humide enroulé autour du doigt. Il est déconseillé de les laisser s'endormir avec un biberon de lait ou de jus, car ces liquides contiennent du sucre qui détruit l'émail des dents.

Dès que les premières dents commencent à pousser, il faut les nettoyer avec une brosse à dents à soies souples ou extra souples et passer la soie dentaire entre les dents qui se touchent. Il est aussi fortement suggéré de cesser d'utiliser le biberon lorsque l'enfant a entre 12 et 14 mois et d'encourager le passage au verre, afin d'éviter un contact continu et prolongé des liquides avec les dents.

Lorsque l'enfant grandit, il est important de lui enseigner les principes d'une bonne hygiène bucco-dentaire, notamment le brossage et l'utilisation régulière de la soie dentaire. Les parents doivent su-

perviser sa technique de brossage, l'enfant n'ayant pas la dextérité nécessaire pour bien se brosser les dents.

Les soins préventifs procurent plusieurs avantages aux enfants. En effet, les enfants qui ont une bonne dentition mastiquent plus facilement et absorbent plus de nutriments provenant de la nourriture que ceux qui ont une mauvaise dentition ; ils apprennent aussi à parler plus rapidement et s'expriment plus clairement ; ils ont de meilleures chances d'être en santé, car les maladies de la bouche peuvent influencer sur la santé générale, et ils auront davantage confiance en eux.

LE BROSSAGE DES DENTS CHEZ LES TOUT-PETITS

- Utiliser une petite brosse à dents.
- Utiliser un soupçon de dentifrice au fluorure pour enfants, soit l'équivalent d'un grain de

riz pour les enfants de moins de deux ans et la grosseur d'un petit pois pour les enfants de deux à six ans.

- Veiller à ce que l'enfant n'avale pas le dentifrice fluoré.
- Lorsque toutes les dents primaires sont en contact, passer la soie dentaire.

Le fluor est un élément naturel qui fortifie l'émail des dents et contribue ainsi à prévenir la carie. Les enfants peuvent être exposés au fluor de quatre façons : par l'eau, par le dentifrice au fluorure, par les traitements au fluorure chez le dentiste ou en milieu scolaire et, enfin, par les suppléments de fluorure (comprimés à croquer ou pastilles à sucer). Les suppléments de fluorure ne sont nécessaires que pour les enfants à risque élevé de carie.

Source : Ordes des dentistes du Québec

ET LES SUCRERIES ?



Chaque fois qu'un enfant mange un aliment ou boit un liquide sucré, des particules restent sur et entre les dents. Si elles ne sont pas éliminées par le brossage et la soie dentaire, les bactéries présentes dans la bouche transforment les sucres de ces particules en acides qui attaquent l'émail des dents et, à la longue, causent la carie.

Il est préférable de manger des sucreries à la fin du repas. La salive, alors plus abondante, aide à neutraliser certains acides qui s'attaquent aux dents et à éliminer l'excès de sucre.

Si possible, demander à l'enfant de se brosser les dents tout de suite après avoir mangé des sucreries. Sinon, lui faire boire de l'eau, elle aidera à diluer une partie des sucres et des acides.

Éviter de leur offrir des friandises molles et collantes qui restent coincées entre les dents.

Rappeler à l'enfant de se brosser les dents et d'utiliser la soie dentaire avant le coucher.

LA PREMIÈRE VISITE CHEZ LE DENTISTE

La première visite chez le dentiste peut se faire dès l'apparition des premières dents de l'enfant ou au plus tard dans les six mois suivants, soit vers l'âge d'un an. Toutefois, il faut amener son enfant chez le dentiste sans attendre, quel que soit son âge, si on soupçonne un problème.

Au cours des examens préventifs, le dentiste vérifiera l'évolution de la croissance des mâchoires et la position des dents et de la langue lors de la déglutition. Les problèmes d'élocution, de mastication et d'esthétique sont quelques-uns des éléments qui peuvent être dépistés et corrigés à temps.

GROUPE DENTAIRE API

L'« APIPHILOSOPHIE » : AVANT TOUT, LA SATISFACTION DU CLIENT

« La satisfaction complète du client » demeure une constante incontournable à la clinique Groupe Dentaire Api, la plus importante de Laval et l'une des plus importantes au Québec. « Nous ne sommes pas là pour faire les soins que nous voulons faire, mais pour donner les soins que nos clients veulent avoir », explique le D^r Bruno Carré, l'un des associés de la clinique, qui se fait un devoir de présenter à son patient les différents choix qui s'offrent à lui pour traiter ou corriger tel problème. Cela va de la solution la plus dispendieuse à la moins chère avec les avantages et les inconvénients pour chacune. Au client de décider en fonction de ses besoins et de son budget. « Nous sommes avant tout à l'écoute », d'ajouter le D^r Jacques Léonard, autre associé. Au Groupe dentaire Api, cela s'appelle l'apiphilosophie

L'obtention de la satisfaction va parfois très loin. S'il y a lieu, Groupe dentaire Api reprendra un traitement sans frais si le client se déclare insatisfait du traitement reçu.

Et les clients sont reconnaissants puisque cette clinique a remporté pour une deuxième année consé-

cutive le prix « Choix du Consommateur » comme étant la clinique la plus appréciée de la Rive-Nord.

Le Choix du Consommateur est devenu une véritable institution au Canada. Son intérêt vient du fait que les gagnants sont déterminés sur la base d'un vaste sondage Léger Marketing. Une seule question est posée : quelles entreprises sont vos préférées dans chacune des catégories selon des critères tels la qualité des produits et services, l'apparence des lieux, le rapport qualité-prix, etc. ?

Et de nouveau, Groupe dentaire Api a remporté le prix dans la catégorie services dentaires. « Nous en sommes très fiers, déclare le D^r Carré. L'obtenir confirme la qualité de nos services et surtout la satisfaction de notre clientèle. »

LE CLIENT A LE CHOIX

Il s'établit une telle complicité entre le dentiste du Groupe dentaire Api et le patient qu'il est parfois difficile de la retrouver ailleurs comme en témoigne ce patient qui, malgré qu'il soit déménagé hors de la région, est revenu à la clinique, déçu de ses tentatives pour retrouver cette relation de confiance et de qualité avec un dentiste.

Six dentistes oeuvrent au sein de la clinique de Laval où la formation continue représente un aspect fondamental de la profession. « Chacun d'entre nous suit un nombre considérable de cours pour que nous puissions toujours être à la fine pointe des techniques et des méthodes de traitement, » précise pour sa part le D^r Sébastien Trudel, un autre associé.

Avec le temps, chacun des dentistes a développé une compétence particulière parmi les différentes sphères de la médecine dentaire, que ce soit l'esthétique, la chirurgie, le traitement de canal, l'orthodontie, l'implantologie, etc. Le cas échéant, le client sera référé à l'un ou l'autre des collègues afin qu'il reçoive le meilleur traitement que requiert sa condition. « Nous mettons ainsi à profit pour nos patients les talents particuliers de chacun de nos dentistes. »

Au cours des ans, Groupe dentaire Api n'a cessé de suivre de près les progrès de la dentisterie et d'adopter toute solution valable pour sa clientèle. Sa maîtrise en implantologie le démontre. Lorsque les prérequis sont rencontrés, l'implant constitue très souvent la solution idéale à la perte des dents ; elle

permet notamment au patient de retrouver toute sa force de mastication et les dents adjacentes demeurent absolument intactes. Même les personnes portant une prothèse dentaire voient leur qualité de vie améliorée avec une prothèse sur implants pour une solidité retrouvée.

Il en est de même pour le retour du « sourire éclatant », si remarqué dans les relations sociales et qui engendre une plus grande confiance en soi. Différentes techniques dentaires permettent d'atteindre ce but, mais chacune a ses avantages et inconvénients. Il faut un dentiste professionnel pour bien les expliquer. L'« apiphilosophie » s'applique encore une fois à cette situation.

DE GRANDS CHANGEMENTS

L'année 2012 a vu de grands changements pour Groupe dentaire Api. La clinique de Laval a doublé de superficie pour accueillir de nouveaux dentistes, recevoir du nouvel équipement technologique et aussi pour développer de nouveaux services, notamment un service d'accès instantané, un centre d'implantologie, un centre d'imagerie numérique, etc. Les idées

ne manquent pas et il est même question de développer un réseau de cliniques modelées selon la philosophie développée à Laval. La première d'entre elles ouvrira ses portes le printemps prochain à Mascouche.

Le D^r Bruno Carré se dit aussi très fier de l'esprit d'équipe développé au sein du personnel et de ses associés. Différentes activités sociales sont organisées pour tisser des liens plus étroits entre chaque membre. « Nous sommes comme une grande famille, dit-il, et l'esprit développé dans notre équipe transparaît dans nos relations avec les clients. Le sourire de notre préposée à l'accueil n'est pas forcé, elle est vraiment contente de pouvoir rendre service à nos clients. » Une autre facette de l'apiphilosophie !



Centre dentaire Carré Léonard Trudel & Ass.



D^r Bruno Carré
D^r Jacques Léonard
D^r Sébastien Trudel
D^r Stéphane Goulet
D^r Daniel Carpentier
D^r Evelin Radu

Centre de denturologie • Pierre Delisle

450 662-6060



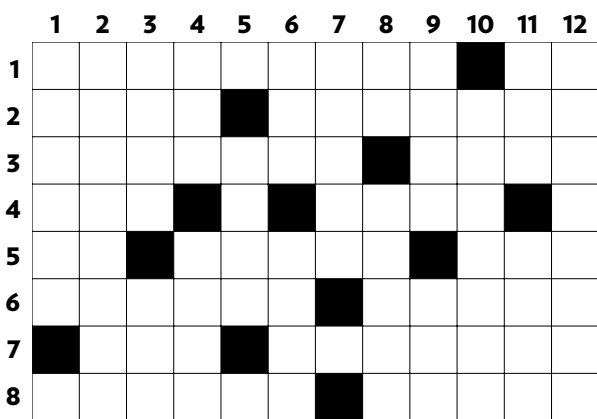
TOUS LES SERVICES DENTAIRE DISPONIBLES JOUR • SOIR • SAMEDI • URGENCE
Chirurgiens dentistes • Services d'orthodontie • Denturologiste • Service d'implants
Laboratoire dentaire • Dentisterie Esthétique

380, boul. Dagenais Est, Vimont, Laval H7M 5H4

www.apigroupe.com

MOTS CROISÉS JUNIOR

Du lundi au samedi
WWW.HANNEQUART.COM



HORIZONTALEMENT

- Qui présente des défauts ou des insuffisances. - Signifie avant midi.
- Ruminant au pelage tacheté de blanc. - Grande île située à l'ouest de l'Angleterre.
- On en a une de chaque côté de la tête. - Oiseau dont le mâle a une très longue queue et qui fait la roue.
- Fleur que l'on retrouve sur le drapeau du Québec. - Ne pas avouer.
- Indique la manière. - On le met autour d'un cadeau. - Passage d'un cours d'eau

- où l'on peut traverser à pied.
- Expédition de chasse aux gros animaux sauvages, en Afrique. - Assemblé avec du fil.
 - Petits cubes que l'on utilise dans certains jeux. - Remplies d'une surprise admirative.
 - Qui est à la fois pur et calme. - On y cultive en toutes saisons.

VERTICALEMENT

- Personnes qui sont adorées par le public.
- Mélange dans lequel on fait macérer la viande pour la parfumer.

SOLUTION du dernier numéro

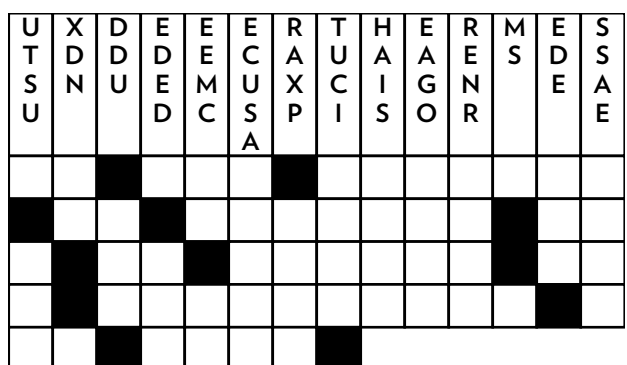


CITATION SECRÈTE

par Isabelle Vadeboncoeur

Placez les lettres de chaque colonne dans la case appropriée de manière à former une phrase complète. Les mots sont séparés par une case noire.

Thème : Citation de Stanley Kubrick

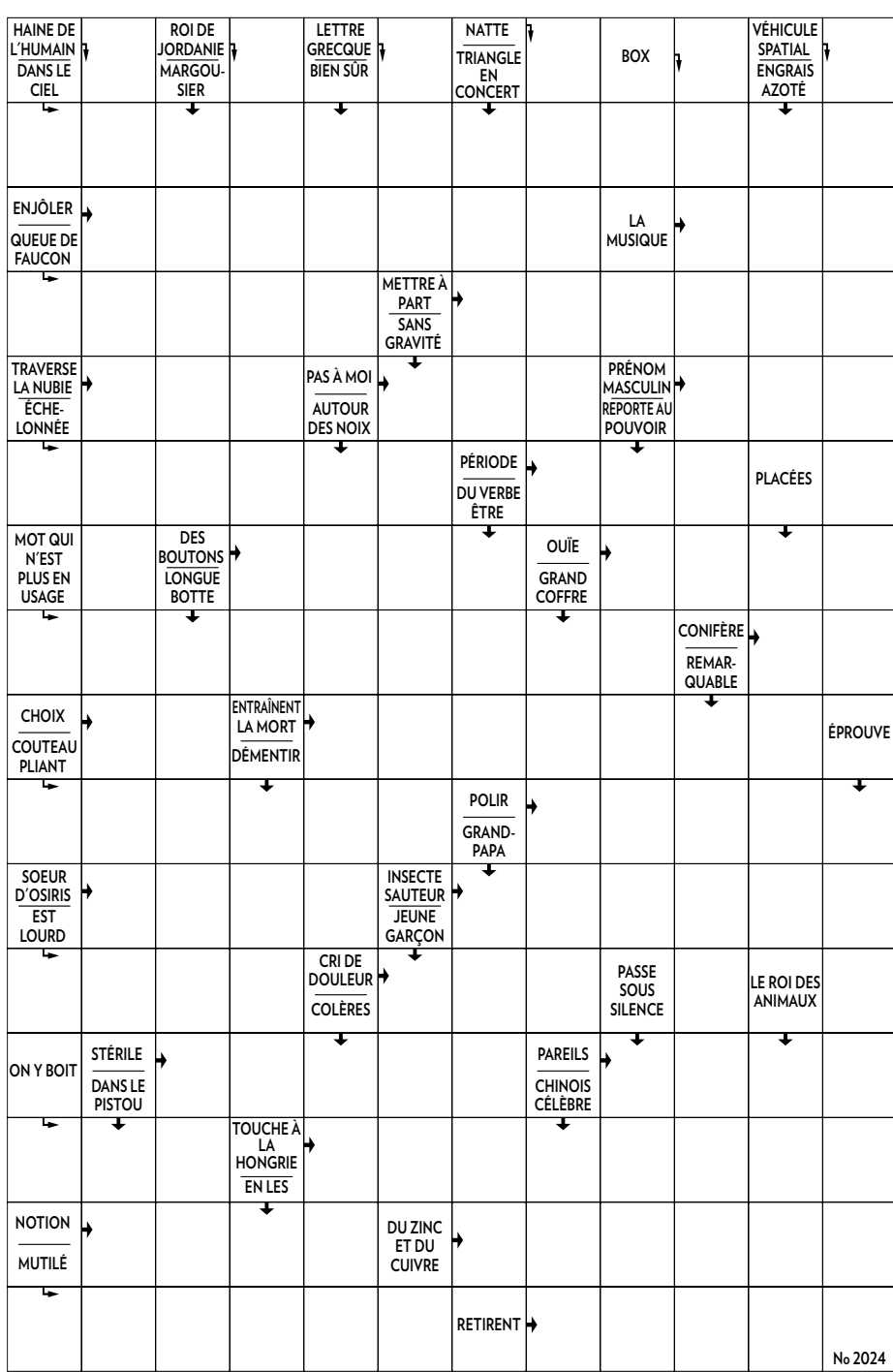


SOLUTION

du dernier numéro
Proverbe irlandais : Y penser sans cesse ne labourera pas le champ.

MOTS FLÉCHÉS

25 octobre 2012

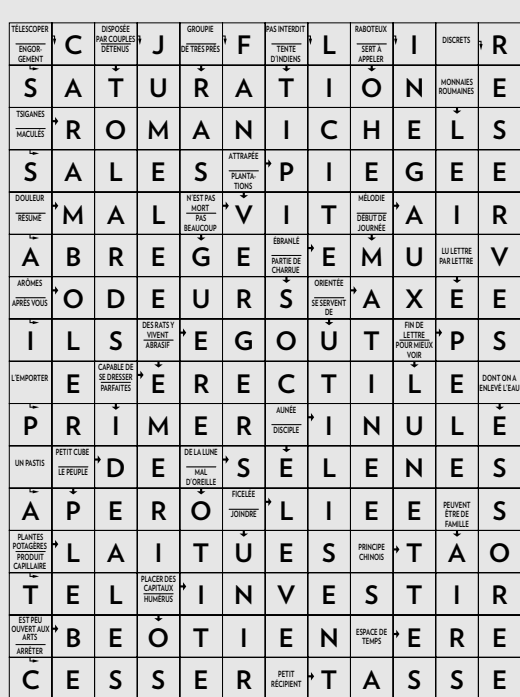


AMUSEZ-VOUS!

Jeu 25 octobre 2012
SANTÉ 14

MOTS FLÉCHÉS

Solution du dernier numéro



MOT MYSTÈRE

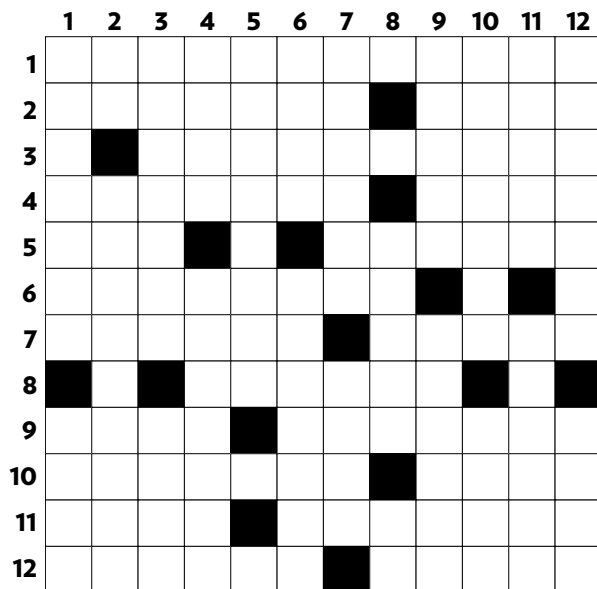
LA BELGIQUE | Un mot de 8 lettres

- | | | | |
|---------|-----------|----------|----------|
| ANS | DURBUY | KRIEK | RENAIX |
| ANVERS | EEKLO | LEAU | RENON |
| ASSE | ELSENE | LEDE | RIEMST |
| ASTRID | ENGHIEN | LYS | SENNE |
| ATH | ESCAUT | MOL | SOUMAGNE |
| BEVEREN | ETTERBEEK | NAMUR | STEKENE |
| BLENGNY | EUPEN | NINOVE | THUIN |
| BRABANT | GAND | NIVELLES | TIELT |
| CONGO | HAL | OLEN | TIENEN |
| DEINZE | HAMME | OSTENDE | TONGRES |
| DIEST | HAN | PANNE | TUBIZE |
| DOEL | HUY | PILS | UCCLE |
| DREVE | KAPellen | REGENDAT | YSER |
| DUFFEL | KOT | REIMS | |

SOLUTION du dernier numéro | APPELER

MOTS CROISÉS

Du lundi au dimanche
WWW.HANNEQUART.COM



HORIZONTALEMENT

- Vainqueur.
- Contrariée - Avoir une réalité.
- Marchent vite et à petits pas.
- Assembler des cordages - Arracher.
- Mémoire morte - Aplati.
- Stérilisé.
- Vent soufflant du nord-ouest - Rétabli.
- Séparer.
- Instrument de musique ou d'appel - Insecte à corps gris argenté.
- Disposés - Sort de la mère.
- Désavouée - Mis pour la première fois.
- Actions - Presses.

- Plante à petites fleurs bleues.
- Explose - Considérées à part.
- Arbres - Du poids au fond du navire.
- Il y en a un à Longueuil - Petit ruisseau.
- Voix d'homme élevée - Évacuer des déchets.
- Action d'enlever la partie du haut - Coule dans les veines.
- On y va pour voter - Tourne et retourne quelque chose dans son esprit.
- Rendu plus étroit - Du verbe être.

SOLUTION du dernier numéro



VERTICALEMENT

- Capitale de l'Iran - Bande de voleurs.
- Radon - Indication médicale.
- Assigner en appel - Sorties.
- Grizzli - Partie du bras.

ÊTES-VOUS OBSERVATEUR?

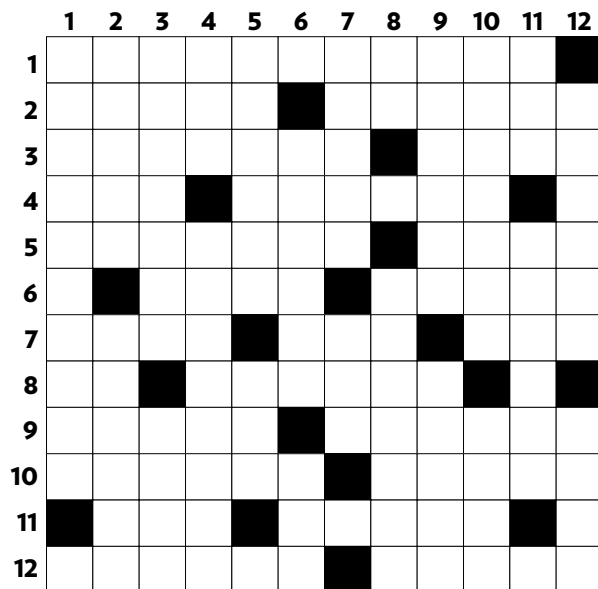
Ces deux dessins sont en apparence identiques. En réalité, il y a entre eux HUIT petites différences.



1 Les jambes de la femme. 2 Perche incomplète dans la main. 3 Les mains de l'écolier. 4 Sa casquette est plus large. 5 La serrure du portail est plus longue. 6 Le rideau de la fenêtre de droite est incomplet. 7 Le haut du montant du portail. 8 Les racines de l'arbre.

MOTS CROISÉS PLUS

Du lundi au vendredi
MICHEL HANNEQUART



HORIZONTALEMENT

- On l'utilisait comme anesthésique.
- Pierre plate - Associations.
- Manger sans lui n'est pas très agréable - C'est sec et bref.
- On y va peu vêtu - Sans intérêt.
- Ravenelles - Trouée.
- Diriger - Il scintille.
- Eau-de-vie - File à fond de train - D'avoir.
- Unité d'énergie - Oeuvres de Mozart.
- Désolé - Qui détourne habilement.
- Servent à barrer - Crétonnés.
- Baie d'Asie - Résister.
- Du grand spectacle - Moment apprécié.

- Fait les premiers pas - Écorcher légèrement.
- Indocile - Petit coup de vent.
- Sans réaction - A son jour de fête.
- Malins - Guise.
- Pronom - Absorbant.
- Contraction du visage - Essuyer.
- Fait subir des violences physiques à - Fromage blanc.
- École - Lettré.
- Divisées - Qui ne bouge pas.

SOLUTION du dernier numéro



VERTICALEMENT

- S'oppose au désordre.
- Saisi brusquement avec la gueule - Pourri.
- Maison de prostitution - Souvent fleuri.