



**Stéphanie Cléry-Guittet,**  
Chef du service  
Art de vivre

Brosse à dents, lunettes, montres... D'ici à 2018, selon une étude de Visual Networking, nous aurons en moyenne sept objets connectés par personne en France, reliés à notre corps via les vêtements. Parmi les plus loufoques, le déodorant mis au point par des ingénieurs en génie mécanique et aérospatial! Avec le ClickStick et son application mobile, il vous délivre la juste dose de déodorant, et fait même le décompte du nombre de jours restants avant d'en acheter un autre. On n'arrête plus le progrès!

## Blog-notes

**Voiture** Jusqu'au 8/02, pour la sortie du film «La Nuit au musée 3», Rent A Car propose un jeu-concours, avec un voyage à Londres à gagner. [www.rentacar.fr](http://www.rentacar.fr)

**Tourisme** Voyager en train au meilleur prix? Ex.: Paris-Bordeaux, le 13/01, à partir de 19€. Le site s'actualise tous les jours. [www.idtgv.com](http://www.idtgv.com)

**Bricolage** Pour devenir un as de la perceuse, chaque samedi, cours gratuits dans certains magasins Castorama. Rens.: 0810 104 104



Je me sens **bien**

# Pour des dents saines,

DENTIFRICES ET BAINS DE BOUCHE AUX PLANTES, RECETTES MAISON... ON PEUT PRENDRE SOIN AU NATUREL DE SON HYGIÈNE BUCCO-DENTAIRE. LES CONSEILS DU Dr BOUKHOBZA, CHIRURGIEN-DENTISTE, HOMÉOPATHE ET PHYTOTHÉRAPEUTE\*.

Une récente étude de l'association de consommateurs Que Choisir montre que le triclosan reste actuellement encore largement utilisé dans les dentifrices et bains de bouche classiques. « Pourtant, de nombreux travaux scientifiques ont prouvé que cet antibactérien, issu de la famille des pesticides organochlorés, agit comme un perturbateur endocrinien. Même si le dentifrice est recraché, une partie du produit est susceptible de passer dans le sang par le biais des muqueuses. Il faut donc rester prudent. Ainsi, les produits bio s'imposent-ils de plus en plus comme une alternative efficace. En effet, les plantes, les huiles essentielles, l'argile ou encore la propolis qui les composent ont une activité anti-tartre, anti-inflammatoire et antiseptique démontrée », explique le Dr Florine Boukhobza. **Sophie Pensa**

\*Coauteur, avec le Dr Paul Goetz, de *Phytothérapie en odontologie*, éditions Cdp

## L'HYPNOSE : CHEZ LE DENTISTE AUSSI

Les dentistes sont de plus en plus nombreux à se former à l'hypnose médicale, une technique de relaxation spécifique qui aide à détendre le patient et à mieux gérer la douleur. Elle complète l'anesthésie, limite les doses de produits utilisés et les remplace même parfois, en cas d'allergie aux anesthésiants. L'hypnose aide aussi à récupérer plus facilement après une intervention. Pour trouver un dentiste formé à l'hypnoalgésie, consultez l'annuaire en ligne de l'Institut français d'hypnose sur [www.hypnose.fr](http://www.hypnose.fr)



## Une hygiène impeccable

Si la base reste, bien sûr, le brossage des dents (voir l'encadré du Dr Gérald Kierzek), l'hygiène bucco-dentaire passe également par un complément d'astuces :

**Anti-tartre** « Pour parfaire cette hygiène quotidienne, je recommande de se gargariser tous les soirs avec du jus de canneberge (cranberry) bio sans sucre, conseille le Dr Boukhobza. La baie de cranberry, riche en proanthocyanidols, a la capacité d'empêcher l'adhésion des bactéries sur l'émail et protège donc des caries.

**Haleine fraîche** Après le repas, mâchez une graine de cardamome. Elle purifie l'haleine et favorise la digestion. Si l'haleine est chargée en raison de troubles digestifs, faites préparer (en pharmacie) un flacon de 125 ml contenant, à parts égales, trois teintures-mères : romarin TM, menthe poivrée TM et artichaut TM. Boire 10 gouttes avant et après chaque repas.

# je passe au bio

## Recette de dentifrice maison

### Dans un bol, mélangez :

- 5 cuillères à soupe d'argile verte
- 1/2 cuillère à café de bicarbonate de soude
- 26 gouttes d'huile essentielle de menthe verte
- 50 ml d'eau minérale
- 26 gouttes de conservateur naturel Cosgard\*.

Vous obtenez 80 ml de dentifrice, à verser dans un flacon dentifrice Airless\*.

\*En vente sur [www.aroma-zone.com](http://www.aroma-zone.com)

## Pour des dents blanches

**Polissant** Versez un peu de bicarbonate de soude sur votre brosse à dents et brossez-vous comme vous le faites habituellement. Idéal pour lutter contre les taches dues au thé, au tabac ou au vin, le bicarbonate de soude polit sans agresser l'émail ni les muqueuses. De plus, il est anti-tartre et peut s'utiliser tous les jours.

**Coup d'éclat** Avant une fête, passez du citron sur vos dents. Très acide en bouche, cet agrume déloge la plaque et blanchit les dents. Mais prudence : utilisé trop souvent, il attaque l'émail et le rend poreux.

## Pour les gencives sensibles

**Apaisant** Faites préparer, par un pharmacien, un flacon contenant, à parts égales, deux teintures-mères : sauge sclarée TM et calendula TM. À utiliser en bains de bouche tous les soirs, à raison de 30 gouttes du mélange dilué dans un petit verre d'eau tiède. Ce bain de bouche peut s'employer au long cours, sans risque de perturber la flore buccale.

**Anti-inflammatoire** Si les gencives sont particulièrement enflammées, il est recommandé de mettre une goutte d'huile essentielle de sauge sclarée directement sur son dentifrice habituel avant de se brosser les dents. Ne pas excéder 10 à 15 jours de traitement.

## PRESCRIPTION, ÇA BOUGE !

Sur votre ordonnance, vous ne retrouvez pas la prescription de votre médicament habituel ? C'est normal, les médecins doivent dorénavant rédiger leurs prescriptions en dénomination commune internationale (DCI). Cela signifie que les patients n'auront plus leur médicament habituel sous son nom commercial, mais sous le nom de la molécule, et le pharmacien donnera le générique.

## STOP GASTRO

Elle est bien là ! Cette inflammation du tube digestif touche petits et grands. Avant tout, on lave : les mains, les jouets des enfants, les poignées de porte... Évitez les jus d'agrumes, les fibres végétales (cruautés, légumes verts), les épices et, surtout, buvez de l'eau plate. En revanche, vous pouvez manger des féculents, du poisson, de la viande grillée, des fruits secs et même des bananes bien mûres. Pour les enfants, s'ils ne boivent pas assez, donnez-leur une solution de réhydratation (pharmacie). En revanche, évitez le Coca, même en enlevant le gaz, car s'il contient du sucre, il ne contient pas de sel.

## LE COUP DE CŒUR

### DENTIFRICE VÉGÉTAL

À base d'extrait de racine de ratanhia du Pérou, riche en tanins, et d'extrait de résine de myrrhe, antiseptique et apaisante, ce dentifrice protège les gencives. Il élimine le tartre et prévient les caries grâce aux cristaux de sel marin et au bicarbonate de sodium naturel. **Pâte dentifrice saline de Weleda, 4,80 € le tube de 75 ml. En pharmacie.**



### MÉDICAMENT CONTRE L'OBÉSITÉ

Bientôt en vente en Europe, le Mysimba inquiète une partie des médecins, qui pointent sa dangerosité. Parmi les effets indésirables potentiels : troubles gastro-intestinaux et incertitudes concernant les résultats au niveau cardiovasculaire à long terme. À suivre...

## En cas de douleur

En attendant de consulter, ayez le réflexe d'assainir la bouche en la rinçant avec un peu d'eau tiède, dans laquelle vous aurez versé une goutte d'huile essentielle de tea tree et une autre de giroflier.

**Abcès dentaire** Versez une goutte d'huile essentielle de giroflier dans un peu d'huile végétale, et massez l'endroit douloureux. L'effet est anesthésiant, antiseptique et antibactérien. Vous pouvez aussi placer un clou de girofle entre la gencive et la dent, près de l'abcès.



## Dr Gérald Kierzek vous répond

Retrouvez Gérald Kierzek et *La Question santé*, du lundi au vendredi à 6h55 dans *Europe 1 Matin*, de Thomas Sotto.

Europe 1

## « Deux brossages par jour sont-ils suffisants ? »

Oui. L'Union française pour la santé bucco-dentaire vient d'ailleurs de modifier ses recommandations : 2 brossages de 2 minutes par jour, l'usage du fil dentaire une fois par jour (le soir), une alimentation équilibrée, en évitant les sucres cachés et les grignotages entre les repas, et enfin une visite annuelle chez le chirurgien-dentiste. Vous pouvez aussi mâcher un chewing-gum sans sucre pendant 20 minutes ou vous rincer avec un verre d'eau après chaque prise alimentaire.