

*Ma  
santé*

---

**NOS EXPERTS**

**Dr Patrick Aïdan**, ORL à Paris.

**Dr Jérémie Amzalag**,  
chirurgien-dentiste à Paris.

**Pre Geneviève Héry-Arnaud**,  
enseignante-chercheuse en  
bactériologie et praticien hospitalier  
au CHRU de Brest.

**Pr Jean-Luc Puel**, président de  
la Journée nationale de l'audition.

**Pre Claude Speeg-Schatz**,  
présidente de la Société  
française d'ophtalmologie.

---



## **DENTS, YEUX, OREILLES** **J'en prends soin** **au quotidien**

Une bonne résolution pour cette rentrée ? Chouchouter ces organes précieux qui contribuent à nous garder en bonne santé. Des gestes simples peuvent avoir un effet bien plus grand que vous ne l'imaginez. Découvrez les bons réflexes à adopter pour les préserver.

# LA ROUTINE POUR ENTREtenir MES DENTS

Sauvegarder votre capital dentaire peut vous sauver la vie. De nombreux travaux scientifiques confirment un lien étroit entre certaines bactéries buccales et des pathologies à distance.

Attention aux maladies parodontales ! Elles touchent entre 70 et 85 % des personnes de plus de 60 ans. Elles peuvent aller de la gingivite (inflammation de la gencive, avec gonflement et saignement) à la parodontite (atteinte des tissus plus profonds pouvant conduire au déchaussement dentaire). Via ces affections, la bouche constitue une porte d'entrée majeure dans l'organisme pour les bactéries, qui pénètrent dans la circulation sanguine et vont se loger dans différents organes. *"Souffrir de parodontites favorise l'apparition et l'aggravation des maladies cardiovasculaires. Elles sont donc à surveiller chez les femmes ménopausées qui, avec la chute des œstrogènes, sont déjà à risque pour ces pathologies"*, met en garde la Pre Geneviève Héry-Arnaud, bactériologue. Les femmes atteintes d'ostéoporose présentent un risque augmenté de déchaussement, voire de perte dentaire, à cause d'une diminution de densité de l'os de la mâchoire. Plusieurs études ont aussi établi un lien entre diabète et maladies parodontales. Un lien double puisque les parodontites sont un facteur aggravant du diabète, et elles sont elles-mêmes favorisées par la maladie. C'est pourquoi les personnes diabétiques bénéficient d'un bilan parodontal pris en charge par l'Assurance maladie depuis 2019.

## → EN PRATIQUE, JE FAIS QUOI ?

👉 **Je complète mon brossage biquotidien avec des bains de bouche.**

Son action mécanique permet de déloger des résidus alimentaires difficiles d'accès. *"Pour un usage quotidien, choisissez un bain de bouche sans alcool et sans chlorhexidine"*, conseille le Dr Jérémie Amzalag, chirurgien-dentiste.

👉 **J'utilise des brossettes interdentaires, ou du fil dentaire, une fois par jour.**

Cela permet de s'attaquer à la plaque dentaire, où les bactéries néfastes se développent, là où la brosse à dents ne peut pas aller. *"Vous devez*

*arriver à passer des brossettes, au moins entre les dents du fond"*, poursuit notre expert dentiste. Si ce n'est pas le cas, c'est que les gencives sont gonflées et qu'il y a une inflammation.

👉 **Je fais le plein de calcium.**

Il renforce à la fois l'émail des dents et l'os de la mâchoire. Il se trouve dans les produits laitiers, mais aussi dans les légumes crucifères.

👉 **Je bois beaucoup d'eau, régulièrement, pour favoriser la production de salive.**

Le flux salivaire ayant tendance à se réduire avec l'âge, nous pouvons le stimuler en mâchant des chewing-gums sans sucre.

👉 **Je prends rendez-vous au moins une fois par an chez mon dentiste.**

Cela est indispensable pour un bilan et un détartrage. Il faut aussi être bien suivi pour l'ostéoporose, les maladies cardiovasculaires et le diabète.

👉 **J'évite de me brosser la langue.**

La bactériologue Geneviève Héry-Arnaud explique: *"Le microbiote buccal est constitué de 600 à 700 espèces de bactéries. Ce ne sont pas les mêmes au niveau des dents, de la gencive et de la langue. Il est essentiel de limiter la prolifération des bactéries sur les dents, mais il ne faut pas essayer d'éliminer les autres, qui jouent un rôle important de protection de l'organisme."*

👉 **J'emploie le bicarbonate de soude une fois par semaine au maximum.**

Apprécié pour son action blanchissante sur l'émail, il peut modifier le pH de la bouche et déséquilibrer le microbiote.

**HALTE AU TABAC**



**En plus de colorer les dents, le tabac favorise la perte du goût, augmente le risque de carie, de déchaussement, de maladie parodontale.**

Quand vous arrêtez de fumer, les effets se font vite ressentir : en 48 heures, le goût et l'odorat sont restaurés et le risque de carie et de parodontite revient à la normale en 20 à 25 jours.

## BON À SAVOIR

Évaluez votre risque de carie et de maladie parodontale : <https://www.ufsbd.fr/espace-pro/et-si-vous-testiez-votre-sante-bucco-dentaire/>



👓 **Ces microbes qui nous veulent du bien,** Pre Geneviève Héry-Arnaud, éd. Humensciences, 232 pages, 17 €.



👓 **Et si votre dentiste pouvait vous sauver la vie !,** Drs Alain et Jérémie Amzalag, éd. Hugo New Life, 184 pages, 12,95 €.



👓 **24 h dans la vie du corps humain,** Dr Antoine Piau, Éditions du Rocher, 220 pages, 18 €.

# LES BONS GESTES POUR PROTÉGER MES YEUX

L'œil est un organe susceptible de souffrir de nombreuses affections dont la fréquence et la gravité augmentent au fur et à mesure que l'on avance en âge.

Troubles de l'acuité visuelle (myopie, presbytie...), pathologies comme la cataracte (opacification du cristallin), glaucome (détérioration du nerf optique) ou DMLA (dégradation d'une partie de la rétine). Nos yeux peuvent être confrontés à de multiples affections. *"Il est essentiel d'être bien suivi pour tous les troubles qui affectent l'œil, mais aussi pour les autres pathologies associées qui représentent des facteurs de risque. C'est le cas, par exemple, pour l'hypertension si vous souffrez de glaucome"*, recommande la Pre Claude Speeg-Schatz, ophtalmologiste. Par des gestes simples, il est possible de limiter l'aggravation de troubles oculaires existants mais également de soulager des symptômes désagréables au quotidien.

## → EN PRATIQUE, JE FAIS QUOI ?

👉 **Je porte toujours des lunettes avec une correction appropriée.**

Il faut que cette dernière le soit *"de loin et de près"*, conseille notre expert.

👉 **Je les hydrate avec des gouttes adaptées.**

Et cela autant de fois que j'en ressens le besoin. La sécheresse oculaire est fréquente chez les plus de 60 ans, en raison d'une baisse de la quantité et de la qualité des larmes. Les opérations, notamment de la cataracte, aggravent aussi fortement le syndrome de l'œil sec. *"Choisissez des gouttes hydratantes et lubrifiantes sans conservateur. La nuit, optez pour une formule gel afin d'éviter les paupières collées au réveil"*, recommande la Pre Speeg-Schatz.

👉 **J'installe un humidificateur d'air.**

Il est recommandé si le logement est sec ou quand le chauffage est allumé. On peut également s'équiper d'un purificateur si on est gêné par la pollution, la poussière, les acariens... Ces facteurs accentuent les symptômes de la sécheresse oculaire.

👉 **Je repose mes yeux.**

Quand ils restent fixés longtemps sur une même activité (ordinateur, livre, télévision, couture...), il faut appliquer la règle du 20/20/20, afin de



**BON À SAVOIR**  
Évaluez votre risque de fatigue oculaire : [lenstore.fr/vc/fatigue-oculaire/](http://lenstore.fr/vc/fatigue-oculaire/)

© MORSA IMAGES / GETTYIMAGES

dents, yeux, oreilles

## Rien que pour vos yeux

- 1 Gouttes Hydratation des yeux secs**, à l'acide hyaluronique et à l'aloë vera, *Dacryo*, 8,90 € le flacon de 10 ml (en pharmacie).
- 2 Spray yeux très secs et fatigués**, à pulvériser sur l'œil pour l'hydrater ou sur les paupières pour apaiser la fatigue, *Innoxo*, 12,90 € le flacon de 10 ml (en pharmacie).
- 3 Eau florale de bleuet bio**, en compresses sur les yeux pour une action défatigante et décongestionnante, *Waam Cosmetics*, 10,90 € le flacon de 200 ml (en parapharmacie et à Monoprix).



détendre les muscles intraoculaires : toutes les 20 minutes, je fixe mon regard à 20 pieds (6 mètres) pendant 20 secondes.

#### 🌀 J'adapte l'éclairage à mon domicile.

“Comme notre vue baisse, nous avons besoin de davantage de lumière pour bien voir”, affirme la Pre Speeg-Schatz, également présidente de la Société française d'ophtalmologie. L'idéal est d'associer une source de lumière naturelle (avec des voilages aux fenêtres, si elle est trop intense) et une lumière d'ambiance. Il suffit de compléter avec une lampe qui éclaire spécifiquement l'endroit où l'on regarde (plan de travail, livre...).

#### 🌀 Je choisis les bonnes ampoules.

L'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) recommande “de privilégier des éclairages domestiques de type « blanc chaud » (température de couleur inférieure à 3 000 K)”.

#### 🌀 Je porte toujours des lunettes de soleil quand je sors.

Et même si le temps est nuageux! “Protéger les yeux du soleil est aussi important chez les jeunes enfants que chez les seniors, chez qui la rétine est particulièrement fragile”, avertit notre experte ophtalmologiste.

#### 🌀 Je teste le yoga des yeux.

Cette technique est issue de l'ayurvéda, médecine traditionnelle indienne. La méthode a été complétée au début du XX<sup>e</sup> siècle par les travaux du Dr Bates, ophtalmologiste américain. Deux exercices simples permettent de s'y initier. On commence par la technique du “palming”, relaxation visuelle par excellence : frottez vos mains l'une contre l'autre pour les réchauffer puis posez-les sur vos paupières en formant une forme de coque pour bloquer la lumière sans toucher l'œil au centre. Fermez les yeux et détendez-vous. Second exercice, pour une séance complète de yoga des yeux : adoptez une position confortable et détendue, la tête et le corps restent fixes. Effectuez les mouvements suivants lentement, sans forcer, tout en clignant régulièrement les paupières. Pratiquez quelques secondes de palming entre chaque exercice.

**1.** Regardez vers le haut, puis vers le bas (mouvement des yeux à répéter 5 fois).

**2.** Regardez maintenant vers la droite, puis vers la gauche (5 fois).



© RFESP / ADOBESTOCK

## Quand consulter un ophtalmologiste ?

**Si vous n'avez aucun problème particulier, une consultation tous les deux ans est suffisante.** “Si vous souffrez d'une cataracte, d'un glaucome, d'une sécheresse oculaire ou de toute autre affection, le suivi doit être plus régulier”, recommande la Pre Speeg-Schatz. Votre spécialiste établira la fréquence des rendez-vous selon votre cas et demandera un suivi pour d'autres pathologies si besoin (diabète ou hypertension artérielle, par exemple). En revanche, consultez plus rapidement un ophtalmologiste si vous constatez une baisse d'acuité visuelle, une vision double (signe d'un problème neuro-ophtalmologique) ou une déformation des lignes (signe de DMLA).

### HALTE AU TABAC



Il augmente le risque de DMLA (multiplié par 3 à 6 selon l'Inserm), de cataracte, de glaucome. Il favorise la rétinopathie diabétique, problème oculaire associé au diabète et lié à l'altération irréversible des vaisseaux de la rétine. Selon le Royal National Institute of Blind People (RNIBP) de Londres, les fumeurs sont deux fois plus susceptibles de perdre la vue que les non-fumeurs.

© ARCADY / ADOBESTOCK

3. Dirigez le regard vers le coin supérieur droit, puis le coin inférieur gauche (5 fois).
4. Changez de diagonale en regardant vers le coin supérieur gauche, puis le coin inférieur droit (5 fois).
5. Effectuez des demi-cercles : en dirigeant le regard à gauche, en bas, à droite, puis inversement (3 fois).
6. Passez aux cercles complets : commencez par regarder vers le haut, puis effectuez un cercle dans le sens des aiguilles d'une montre (3 fois), puis dans le sens inverse (3 fois).



**🕶️ Mon cahier pour mieux voir sans lunettes**, Riad Mawlawi, éd. Mosaïque Santé, 63 pages, 9 €.

# LES RÉFLEXES POUR PRÉSERVER MES OREILLES

Ce sont des organes fragiles soumis à de nombreuses agressions extérieures. Il est donc nécessaire d'adopter une bonne hygiène afin de les protéger.

“Lorsque nous vieillissons, notre audition diminue, avec une perception moins bonne des hautes fréquences sonores ; c’est la presbycusie, commente le Dr Patrick Aidan, ORL à Paris. Elle a des conséquences importantes puisque les personnes comprennent moins bien les conversations, et ont tendance à s’isoler de plus en plus.” Souffrir d’une déficience auditive non corrigée augmenterait aussi le risque de survenue de démence chez les personnes à risque. Si une perte est avérée, s’équiper d’un appareil le plus tôt possible est bien évidemment indispensable, en l’associant à d’autres mesures concrètes.

Contrairement aux yeux et aux dents, les oreilles n’ont aucun rempart face aux agressions extérieures. Ici, pas de paupières ou de lèvres derrière lesquelles se cacher, la seule arme de protection : le cérumen. Il empêche les microbes et les poussières de pénétrer profondément, permet une bonne transmission du son et protège le tympan. Pourtant, au lieu de l’apprécier, nous lui faisons la guerre.

## → EN PRATIQUE, JE FAIS QUOI ?

☞ **Je me lave les oreilles une fois par semaine seulement.**

La bonne technique : envoyer un jet léger dans le conduit auditif pendant la douche, puis pencher la tête pour évacuer toute l’eau.

☞ **Je sèche toujours mes oreilles quand elles ont été en contact avec l’eau.**

Et cela après chaque douche, chaque shampoing et chaque baignade : soit avec un coin de serviette, sans aller trop loin, soit “avec un sèche-cheveux réglé à température tiède”, préconise notre expert ORL.

☞ **J’abandonne les cotons-tiges.**

Ces derniers “repoussent le cérumen et peuvent former un bouchon”. Pour éviter de blesser le tympan, j’utilise plutôt un oriculi, dont la forme spécialement étudiée permet de recueillir le cérumen à la sortie de l’oreille (sans jamais l’enfoncer profondément).



© PEAKSTOCK / GETTYIMAGES

## Quand consulter un ORL ?

“Si vous ne souffrez d’aucun trouble ni de perte auditive, une consultation ORL n’est pas nécessaire”, estime le Dr Patrick Aidan. Voyez tout de même une fois par an un généraliste qui pourra vous dire si une consultation spécialisée s’impose. Si vous souffrez d’une perte auditive, un suivi régulier chez votre ORL sera nécessaire. “La fréquence sera déterminée par le médecin”, conseille l’expert. En revanche, consultez rapidement un médecin ORL si vous constatez que vous avez des difficultés à comprendre une conversation dans un environnement bruyant, que vous entendez des bourdonnements ou sifflements (acouphènes), associés à une perte auditive.

**NOUVEAU**



Naturellement  
riche en

# Oméga 3



## ◆ L'ALLIANCE UNIQUE ◆ DE 3 HUILES DE GRAINES

**Colza, Pépins de Raisin & Tournesol**

Un **goût délicat** à utiliser au quotidien en assaisonnement  
et pour la cuisson pour aider au maintien d'une  
**cholestérolémie normale.\***

Découvrez en plus sur les atouts de chaque huile sur [tramier.fr](http://tramier.fr)

\* L'effet bénéfique est obtenu par la consommation journalière de 2 g d'acide alpha-linolénique. Le remplacement de graisses saturées par des graisses insaturées dans le régime alimentaire contribue au maintien d'une cholestérolémie normale. L'acide oléique est une graisse insaturée. Une alimentation variée et équilibrée et un style de vie sain sont importants.

**POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE.**  
[WWW.MANGERBOUGER.FR](http://WWW.MANGERBOUGER.FR)

### 🔊 Je dose le bruit pour mon oreille interne.

L'objectif est d'éviter au maximum les micro-traumatismes qui peuvent provoquer une perte d'audition, des acouphènes ou encore une hyperacousie (sensibilité, voire douleur à l'écoute de certains bruits). La baisse irréversible de l'audition peut avoir des répercussions sur l'état de santé général (stress, anxiété, risque de dépression augmentés). Quel que soit l'appareil écouté (télévision, smartphone, etc.), il faut régler le volume dans un endroit calme et en ne dépassant pas le milieu de la barre de son. S'il y a du bruit autour qui empêche d'entendre, inutile d'augmenter le volume, il est préférable de s'équiper d'écouteurs ou d'un casque antibruit.

### 🔊 Je surveille mon exposition aux bruits.

*"Plus le niveau sonore est élevé, plus le temps d'exposition doit être réduit,"* précise le Pr Jean-Luc Puel, président de la Journée nationale de l'audition (JNA). *À titre d'exemple, la législation du travail estime que l'exposition maximale est de 8 heures pour 80 décibels.* Il est donc important de faire des pauses sans son, autant que possible.

### 🔊 Je mets des bouchons d'oreille à l'occasion d'événements bruyants.

Indispensables lors de spectacles, feux d'artifice ou en présence de travaux. Certains modèles sont étudiés pour diminuer l'intensité tout en conservant une excellente qualité de son.

### 🔊 J'identifie les bruits néfastes.

85 décibels (dB) : c'est le seuil à partir duquel un son provoque des lésions et des pertes auditives. La douleur apparaît, elle, à 120 dB. Entre ces deux valeurs, les oreilles sont donc en danger sans que l'on s'en rende compte. Les risques pour l'audition n'augmentent pas de manière proportionnelle avec les décibels, comme l'explique le Pr Puel : *"Quand un bruit augmente de 3 dB seulement, la pression acoustique est multipliée par deux, alors que l'on n'a pas du tout la perception d'un bruit deux fois plus fort."* Par exemple, le tympan subit une pression acoustique deux fois plus importante avec un son de 83 dB qu'avec un son de 80 dB. Quelques exemples de niveaux de bruits pour comprendre à quelles agressions sonores nos oreilles peuvent être soumises au quotidien : une voiture qui roule équivalait à 65 dB (niveau de son qui fatigue l'oreille), un aspirateur ou une tondeuse à 70 dB. On atteint 90 dB pour un TGV,

## Rien que pour vos oreilles

1 **Oriculi, nettoyeur d'oreilles en bioplastique**, fabriqué en France dans une matière douce pour un grand confort d'utilisation, *Lamazuna*, 4,50 € (sur [lamazuna.com](http://lamazuna.com) ou [kazidomi.com](http://kazidomi.com)).

2 **Audispray Dry**, qui facilite l'élimination de l'eau dans le conduit auditif (pour prévenir les otites externes en cas de baignades fréquentes), *Laboratoires Cooper*, 9,35 € les 30 ml (en pharmacie).



une moto ou un tracteur qui passent à proximité et 120 dB (niveau de son dangereux) pour un avion au décollage ou un marteau-piqueur.

### 🔊 Je fais dépister ma surdité en cas de doute.

Il existe deux types de surdité : en premier lieu, "la surdité de transmission", liée à un défaut de propagation du son au niveau de l'oreille externe (pavillon et conduit auditif) ou moyenne (caisse du tympan). La seconde, dite "surdité de perception", est causée par un défaut de transformation du signal sonore en influx nerveux interprété par le cerveau. La cause principale demeure l'exposition à des bruits intenses, à l'origine de traumatismes de l'oreille interne. Certaines gênes dans la vie courante peuvent être des signes de surdité comme discuter avec quelqu'un et avoir du mal à comprendre tout ce qu'il dit. Ces difficultés doivent évidemment amener à consulter. Plusieurs examens sont utiles pour dépister une surdité : l'audiogramme détermine les fréquences et les niveaux sonores entendus, le test de compréhension évalue les difficultés d'intelligibilité de la parole.

**HALTE AU TABAC**



Une récente étude réalisée au Japon, menée sur plus de 50 000 personnes, a prouvé que les fumeurs augmentaient leur risque de perte auditive (multiplié par 1,2 à 1,6). Mais bonne nouvelle : ce risque est réversible ! Il diminue dans les cinq ans qui suivent l'arrêt du tabac.