

## Newsletter "Alternative Santé"

AU SOMMAIRE DE CETTE NEWSLETTER :

- |   |                       |
|---|-----------------------|
| - Noël, fête de la barbarie envers les animaux          | par Michel Dogna      |
| - La parodontite est-elle une invention des dentistes ? | par Dominique Vialard |

Pour être assuré de recevoir, chaque jeudi, la newsletter "Alternative Santé" [suivez ce lien](#)

-----

### NOËL, FÊTE DE LA BARBARIE ENVERS LES ANIMAUX

L'homme standard est un être malléable à souhait que l'on formate dès l'enfance à la guerre entre humains et à la pratique de la cruauté envers certains animaux considérés comme simple marchandise en outre dépourvue de sensibilité, d'intelligence, et de quelconques sentiments.

**On installe ainsi de génération en génération la normalité d'horreurs les élevant au niveau de fausses cultures ou de fausses nécessités.**

Par exemple, pour faire la fête, le réflexe humain basique est de faire une orgie de sang dans une hécatombe animale devant aboutir à une régalade culinaire collective copieusement arrosée de boissons alcoolisées....

On nous a appris à aimer cela ! **Chez les musulmans il y a la fête du mouton (no comment !), chez les chrétiens, en plus de l'agneau pascal (si gentil et si innocent), on fait pire encore : le foie gras.** A noter que cette révoltante torture envers les oies et les canards qui dure des semaines est maintenant interdite dans de nombreux pays, pendant qu'elle est glorifiée en France et ramenée à un simple chiffre d'affaires.

Personne ne devrait accepter l'offre de ce luxe pervers en conserve en outre très mauvais à la santé (cadeau fétiche faisant partie des colis de Noël pour les petits vieux dans les communes), et **il serait du devoir de chacun de faire honte ouvertement à ceux qui sans état d'âme entretiennent ce honteux marché en s'offrant ou en offrant le plaisir fugace de cette mode coupable de la gourmandise.**

Ce sont probablement ceux-là même qui se scandalisaient à propos d'un met des plus prisés en Chine lors des jeux olympiques de Beijing : la soupe de chien ; pour qu'elle soit excellente, il faut que les chiens aient été bastonnés à mort pendus par les pattes arrières. Bof ! Il suffit de ne pas penser au chien quand on mange la soupe!

Et puis il y a la viande Halal. Aujourd'hui, 70% des abattoirs ont été mis aux normes d'abattage Halal... Des millions de vaches, dans un cadre d'épouvante à faire vomir ceux qui auraient le courage de soutenir ce spectacle, sont largement égorgées pendues par une patte, s'égouttant en soubresauts pendant 15 minutes avant de perdre enfin conscience. Mais tout le monde s'en fout !!!

Personne (sauf moi et quelques autres) ne crie au boycott de cette saloperie sans nom ! **Et je dis au peuple animal que j'ai la honte d'être un humain, et je ne me sens plus à ma place dans ce monde de froide et indifférente stupidité, et qui de plus se prétend « civilisé ».**

Je remarque en passant le silence assourdissant sur ce sujet, des grandes associations de défense des animaux, le silence du Vatican qui prêche l'amour de son prochain, mais qui comme toutes les religions se fiche pas mal du destin des animaux, et le silence de

nos élus, qui ne se sentent pas concernés tant que les animaux ne votent pas.

Après cela, il me reste à tristement souhaiter à tous mes concitoyens un joyeux Noël, qui après avoir soigneusement oublié les brefs éclairs de lucidité dérangeante que j'ai eu l'impertinence de susciter ici, pourront se réjouir en famille dans les plus pures traditions du Périgord.... et du Coran. A rappeler en passant que **la date de Noël est celle d'une fête païenne traditionnelle très ancienne qui n'a historiquement rien à voir avec la naissance de Jésus (encore un mensonge culturel, mais commercialement tellement rentable !)**.

Michel Dogna

Pour recevoir, chaque jeudi, la newsletter "Alternative Santé" [suivez ce lien](#)

---

## PARODONTITE : C'EST LA MODE CHEZ LES DENTISTES

Un beau matin, alors que vous vous brossez les dents, vous remarquez que **vos gencives saignent un peu**. Vous réalisez que ce n'est pas la première fois. Vous avez souvent mauvaise haleine, vos gencives semblent plus rouges que d'habitude, un peu gonflées, douloureuses. Vous vous dites que ça va passer...

Et puis un jour, en regardant de plus près votre bouche dans le miroir de la salle de bains, vous découvrez que **vous avez un liseré noirâtre à la jonction de la dent et de la gencive**. Tiens ! Vous ne l'aviez jamais remarqué. Zut ! Vous vous décidez à aller voir votre dentiste.

### **C'est trop tard, va-t-on vous dire, vos dents vont se déchausser...**

Voici ce que votre dentiste va vous dire sur un ton qui n'appelle généralement aucun commentaire. **Vous êtes atteint de parodontite !**

**Si vous ne voulez pas perdre toutes vos dents**, vous dira votre praticien (que vous n'avez pas vu depuis plus d'un an), il faut absolument traiter cette parodontite en profondeur.

**Les parodontites, vous expliquera-t-il, sont des maladies infectieuses, provoquées par les bactéries contenues dans la cavité buccale.** Votre dentiste a raison, ces bactéries colonisent la plaque dentaire et s'accumulent sur les dents au fur et à mesure de la journée. Le tartre recouvre les dents puis s'immisce à la jonction entre la couronne dentaire et la racine dentaire. Cela provoque, dans un premier temps, une gingivite.

D'un air peiné, le dentiste va vous reprocher de ne pas avoir fait faire de détartrage assez tôt, ce qui vous aurait permis de régler rapidement le problème. Tttttt..!

Maintenant, c'est trop tard, la pellicule de tartre accumulée sur les dents a colonisé le petit sillon à la jonction de la gencive et de la dent, d'où ces tâches noires. **Vous avez trop attendu, dira-t-il en hochant la tête, le tartre a fini par obstruer le système d'attache ligamentaire de la dent à la gencive et à l'os, et a grignoté le support osseux, sous la gencive.**

*"Il va donc falloir reconstruire ce système d'attache et restituer ad integrum les structures perdues". Aïe, c'est du sérieux.*

### **Pourquoi la parodontite est à la mode chez les dentistes**

Rassurez-vous, vous n'êtes pas seul : c'est un classique de la dentisterie d'aujourd'hui.

Les études officielles nous disent qu'en France, la presque totalité de la population présente une inflammation chronique de la gencive susceptible d'évoluer en gingivite,

voire en maladie parodontale. On a peine à y croire, mais c'est ce que l'on vous répétera dans tous les cabinets.

On nous dit aussi - ce qui est à peine moins surprenant -, que **la maladie parodontale atteint 85% des personnes de plus de 50 ans et cause plus de 70% des pertes de dents avec l'âge. C'est la première cause de chute de dents.**

La parodontite est une pathologie qui évolue à bas bruit. On ne se rend pas forcément compte qu'on a perdu 2 mm d'os parce que la dent tient encore, parce qu'il y a peu de signes extérieurs. Alors le plus souvent, c'est le dentiste lui-même qui vous l'annonce au cours d'une visite de contrôle.

**Bingo ! Nos amis de la Faculté peuvent se frotter les mains... la parodontologie est, de fait, une des spécialités les plus lucratives qui soient.**

**Une bonne dizaine de séances chez le dentiste !**

Dans l'immédiat, devant votre parodontite déclarée, votre chirurgien-dentiste (ici, c'est surtout le chirurgien qui vous parle) vous propose ce protocole de soins standard :

- 2 séances de **détartrage superficiel**
- 4 à 6 séances de surfaçage ou de « **curetage radiculaire** » selon qu'il travaille par quadrant (demi-mâchoire) ou par sextant.
- 1 séance de **réévaluation** (bilan de la première phase de traitement).
- Des interventions plus en profondeur si les signes inflammatoires n'ont pas suffisamment régressé. Dans votre cas, c'est fort probable car vous êtes déjà à un stade avancé : il s'agit de **détartrages « à ciel ouvert » qui sont des actes de chirurgie au cours desquels votre praticien va décoller la gencive des dents pour aller nettoyer les tissus en profondeur.** Généralement, pour l'ensemble de la bouche, cela demande 4 séances supplémentaires.

Impressionné par tous ces rendez-vous à prendre, le tout **avec une antibiothérapie à la clé**, et par une opération « à ciel ouvert » qui vous remue déjà l'estomac, vous acquiescez, car vous ne voulez pas perdre toutes vos dents.

**2 000 euros de soins en moyenne !**

**Mais une question vous taraude l'esprit : combien cela va-t-il me coûter ?** Il y a peu de chance que le dentiste réponde tout de go à cette question tant la réponse vous paraîtrait brutale. Non, il va vous donner le détail, étape par étape.

- **Un détartrage** coûte, au tarif de base de la Sécurité sociale, 28,92 euros. Mais chaque praticien ajuste ses honoraires en fonction de son coût horaire de cabinet, de sa compétence, de sa notoriété... Comptez donc **45 à 50 euros en moyenne.**

- **Le surfaçage radiculaire** revient à environ 100 euros par quadrant, et le tarif des interventions à ciel ouvert oscille **entre 250 à 500 euros** en fonction des matériaux éventuels (os synthétique) à rajouter pour substituer les pertes osseuses. Il faut savoir qu'il s'agit là d'actes hors nomenclature donc non remboursés par la Sécu.

Au total, la première phase de traitement vous reviendra facilement dans les 500 euros.

**Quant à la deuxième phase**, plus délicate, comptez de 250 à 500 euros par intervention "à ciel ouvert", soit au grand **minimum 1 000 euros** s'il en faut 4.

**Au final, pour un traitement complet, il faut prévoir un budget d'environ 1 500 à 2 500 euros selon la compétence et les pratiques du dentiste !**

Le chiffre vous restera en travers de la gorge. Vous hésitez. N'y a-t-il pas d'autre moyen ? *"Non"*. La réponse est sans appel.

Devant votre hésitation, votre praticien vous rappellera l'enjeu du moment : **vous avez de la chance car une greffe de gencive n'est pas nécessaire pour l'instant...** *"Et si vous ne vous soignez pas, vos dents vont se déchausser, les unes après les autres. Près de 40% des causes d'extraction sont dues à des gingivites ou des parodontites mal soignées. Et rien que pour une molaire, avec l'implant ou le bridge, vous aurez à déboursier entre 1 500 et 2 000 euros. Pour une seule dent..."*

## **Comment éviter ce scénario du pire ?**

Une dizaine de séances à ce prix chez le dentiste, ça fait un peu mal, même s'il vous anesthésie... Alors la prévention la plus sage s'impose.

**Vos dents se portent bien ? Tant mieux, n'attendez pas de tomber entre les mains d'un parodontologue.**

1er conseil : brossez-vous les dents

**C'est banal, mais il faut le répéter.** La plaque bactérienne devient mature et pathogène en 8 à 10 heures dont il faut se brosser les dents (avec une brosse et des brossettes ou du fil dentaire) au minimum 2 fois par jour, à raison de 3 mn par brossage, le matin avant le petit-déjeuner et le soir au coucher.

2ème conseil : évitez les bains de bouche chimiques

En revanche, ne faites pas de bains de bouche régulièrement avec les produits que l'on vend en pharmacie ou en grandes surfaces : **les bains de bouche chimiques au long cours provoquent des colorations de la langue, des dents et des muqueuses, des troubles du goût et une modification de la flore intestinale et de la flore buccale.**

3ème conseil : évitez (si vous le pouvez) les facteurs aggravants

Le facteur bactérien est toujours le facteur déclenchant mais on peut avoir une hygiène correcte sans que cela suffise. Car derrière cet initiateur principal, se cachent une kyrielle de cofacteurs qui potentialisent l'apparition et l'évolution de la maladie :

- **Le tabagisme** : le tabac est un facteur de risque considérable dans les pathologies parodontales (x 3), qui dégénèrent fréquemment en cancer.
- **Les maladies systémiques** : diabète, maladies de la thyroïde...
- **Un terrain immunodéprimé** : c'est particulièrement le cas pour les personnes atteintes de cancer sous chimiothérapie ou pour les malades du sida ...
- **Les malpositions dentaires** : le chevauchement des dents de devant, par exemple, complique le brossage et favorise l'accumulation de la plaque bactérienne et du tartre.
- **La prise de certains médicaments** : immunosuppresseurs, antiépileptiques, AINS...
- **Une mauvaise alimentation** : trop acidifiante notamment.

4ème conseil : attention au stress

Récemment, on s'est aussi aperçu qu'il pouvait y avoir **un lien très fort entre stress, dépression, et parodontite.** Une étude a montré que le stress chronique et la dépression pouvaient être associées à la destruction parodontale à travers des mécanismes physiologiques (le taux de cortisol salivaire) et comportementaux (laisser aller). Un stress émotionnel ou affectif fort peut ainsi déclencher une parodontite.

5ème conseil : traiter sans attendre la gingivite

**La gingivite, dernière étape avant la parodontite, n'est pas irréversible.** A ce stade, le traitement classique consiste en un détartrage chez le dentiste et une reprise d'un brossage méthodique. En 8 à 10 jours la gingivite régresse complètement et la gencive

peut retrouver ses caractéristiques normales.

## **Des traitements classiques trop agressifs**

Les thérapeutiques classiques de ces pathologies orales sont, on l'a vu, assez limitées. On élimine les bactéries par des moyens mécaniques. Les bains de bouche associés aux traitements conventionnels offrent bien une antiseptie temporaire mais par une élimination chimique non sélective de la flore bactérienne.

On peut aussi se voir prescrire des antibiotiques locaux ou généraux ou bien des anti-inflammatoires locaux. Mais ces traitements déséquilibrent un peu plus l'écosystème de la flore buccale.

Or c'est au contraire en favorisant son équilibre qu'on limitera la prolifération des mauvaises bactéries, et qu'on évitera aux gencives lésions, irritations et inflammations.

## **Comment se soigner sans se ruiner**

En renfort des indispensables gestes d'hygiène buccale, on peut utiliser des nutriments ou extraits de plantes aux propriétés antibactériennes, anti-inflammatoires et antioxydantes.

**Le moins cher** : certaines personnes ont réussi à se débarrasser de leur parodontite en pratiquant seulement, pendant deux mois, deux brossages journaliers en trempant successivement la brosse à dent dans de l'eau oxygénée à 10 volumes et dans du bicarbonate de soude. Il semble toutefois que cela ne fonctionne pas systématiquement.

**Pour un traitement plus solide, il faudra se tourner vers les substances suivantes :**

- **La coenzyme Q10** : les Japonais l'utilisent depuis longtemps comme traitement de la gingivite et les résultats ont été confirmés par de très nombreuses études ([voir l'article paru sur le site soignez-vous.com](#)).

- **L'acide folique** : son efficacité a aussi été vérifiée devant les gingivites. Après 4 semaines d'utilisation d'un bain de bouche contenant de l'acide folique, une amélioration significative des symptômes a été rapportée .

- **Le gel d'aloé vera** : il stimule la cicatrisation tout en augmentant le renouvellement du collagène. Il a également une activité anti-inflammatoire. Je connais une personne qui a soigné de façon précoce ses problèmes de parodontie uniquement par une cure d'aloé vera pur à boire : 3 litres sur 3 mois avec des pauses d'une semaine et en gardant en bouche le liquide quelques secondes avant de l'avaler.

- **La propolis** : des études cliniques ont démontré qu'un extrait actif agit en 24 heures sur les principales espèces bactériennes pathogènes de la bouche et du pharynx. La propolis est aussi bactériostatique à large spectre, et offre des propriétés anesthésiques, anti-inflammatoires et cicatrisantes.

- **Le tea tree** : l'huile essentielle de l'arbre à thé est également un puissant antibactérien capable d'éliminer aussi bien Escherichia coli que Candida albicans.

Personnellement, je ne me brosse jamais les dents sans mettre 1 goutte de tea tree sur la brosse avec le dentifrice. Cela nettoie en profondeur et entretient la blancheur des dents.

- **La vitamine K1** : elle agit sur les saignements excessifs de la gencive et réduit l'inflammation tout en soutenant la structure osseuse (en régulant et conduisant le calcium vers les dents et les tissus osseux).

- **L'extrait de thé vert** : riche en puissants antioxydants (catéchines), il combat la formation de la plaque dentaire en inhibant la concentration des bactéries.

- **La poudre de perle (riche en aragonite)** : la nacre sous forme de gélules est un

complément fantastique pour la régénération cartilagineuse et osseuse ! L'aragonite qu'elle contient favorise la multiplication et l'activation des ostéoblastes, les cellules ouvrières du tissu osseux. Ce produit est donc hautement recommandé en cas d'ostéoporose mais aussi de toute perte osseuse, y compris en dentisterie : il peut faire merveille devant un début de parodontie. L'idéal dans ce cas est d'adjoindre à la cure de la coenzyme Q10

- **L'huile d'œuf** : peu courante, on en trouve cependant dans certains dentifrices. Deux études menées par le Dr Conrads, chef du service de microbiologie à l'Hôpital universitaire dentaire d'Aix-la-Chapelle ont montré que l'huile d'œuf mélangée à du dentifrice agit sur les infections bactériennes et stoppe les gingivites et parodontoses en quelques jours.

### **Quelques traitements mis aux point par des dentistes "naturels"**

Il existe des dentifrices, des gels dentaires et des bains de bouche qui ont été mis au point par des dentistes soucieux de n'employer que des produits naturels et spécialement formulés pour s'attaquer aux problèmes de gingivite, parodontite ou parodontose.

Ils contiennent de nombreux ingrédients déjà cités comme la propolis, l'aloë vera ou la coenzyme Q10 et d'autres encore capables de potentialiser les effets suivants :

- L'huile d'avocat est anti-inflammatoire et protège les tissus conjonctifs.
- L'huile de manuka agit sur les trois catégories d'agents infectieux : bactéries, virus et champignons.
- L'extrait de pamplemousse possède des propriétés antibactériennes et antiparasitaires, agit sur l'équilibre du pH et comme anti-inflammatoire local.
- Le pycnogénol (extrait d'écorce de pin maritime) enfin, protège les cellules contre le stress oxydatif et stimule la microcirculation vasculaire.

**Pour un traitement complet et vraiment efficace, il semble qu'il faille associer l'[huile d'oeuf](#) (en dentifrice), du [gel dentaire](#) et des [bains de bouche](#) contenant des huiles essentielles, des extraits de plantes et des nutriments essentiels, et de l'[aragonite](#) pour reconstruire l'os.**

En tout cas, vous ne risquez pas grand chose à tenter ce type de traitement quelques mois (au moins un ou deux très sérieusement) avant de retourner voir votre dentiste. **Vous aurez sans doute fait ainsi une belle économie et évité un traitement, peut-être efficace, mais au prix de souffrances difficilement supportables et d'une vie sociale très dégradée pendant sa durée.**

S'il est de bonne foi, il faudra bien que votre dentiste reconnaisse que votre état s'est amélioré. Si vous ressentez une amélioration et qu'il ne la confirme pas, **n'hésitez pas à prendre un deuxième avis.**

En attendant, prenez soin de vous