



AVRIL 2020 | VOL. 12, NO. 4

POUR LES DENTISTES PAR DES DENTISTES

www.dental-tribune.fr

## PSYCHOLOGIE

Détresse psychologique et confinement constaté chez le chinois, revue des études et constats selon les autres confinements connus depuis le début du XXI<sup>e</sup> siècle, réalisé par le CNAM. Méthode et recommandation pour le confinement selon une experte israélienne.

► PAGES 3 | 4 | 5



## CAS CLINIQUE

La chirurgie implantaire guidée simplifie l'acte chirurgicale en facilitant le geste opératoire du praticien lors du forage, grâce au guide chirurgical qui permet le transfert en bouche de la position et l'axe de l'implant planifiés en amont.

► PAGES 11 | 12



## MES INDISPENSABLES

Les maladies infectieuses émergentes sont une menace pour la santé humaine et animale, la stabilité sociale, le commerce et l'économie mondiale. Or, la fréquence des émergences de nouveaux agents infectieux pourrait augmenter par le bouleversement de la biodiversité.

► PAGE 26



## DENTAL TRIBUNE

P 1 À P 10

Édito	P 1
Trucs et Astuces de l'académie du sourire	P 2
Mes indispensables	P 3
Psychologie	P 4   5   9
Actus produits	P 6
Médecine douce	P 10

## IMPLANT TRIBUNE

P 11 À P 22

Cas clinique du Dr Levy	P 11   12
Recherche Drs Thymi, Visscher, Wismeijer & Lobbezoo	P 14   15   16   17   18   19   20

## CHIRURGIE TRIBUNE

P 23 À P 30

Cas clinique des Drs Gupta and Noubissi	P 23   24
Mes indispensables	P 26
Planète dentaire	P 27   28



### DENTAL TRIBUNE ÉDITION FRANÇAISE

Les articles provenant de Dental Tribune International, Allemagne, repris dans ce numéro sont protégés par les droits d'auteur de Dental Tribune International GmbH. Tous droits de reproduction réservés. La reproduction et la publication, dans quelle langue que ce soit et de quelque manière que ce soit, en tout ou en partie, est strictement interdite sans l'accord écrit de Dental Tribune International GmbH, Holbeinstr 29, 04229 Leipzig, Allemagne. Dental Tribune est une marque commerciale de Dental Tribune International GmbH. Dental Tribune édition française est une publication de MMG SAS société de presse au capital de 10.000 Euros.

**DIRECTION :**  
Dental Tribune International  
6 rue du Château  
54160 Autrey sur Madon  
**DIRECTEUR DE PUBLICATION :**  
Torsten Oemus  
**RÉDACTEUR EN CHEF :**  
Marc Rosemont  
m.rosemont@dental-tribune.com

**ASSISTANTE RÉDACTIONNELLE :**  
Nathalie Schüller  
**RÉDACTEUR SCIENTIFIQUE :**  
Dr Laurence Bury  
Dr Thierry Lachkar

**JOURNALISTES SCIENTIFIQUES :**  
Dr Norbert Bellaïche  
Dr David Blanc  
Dr Florine Boukhozba  
Dr Jacques Vermeulen

**SERVICES ADMINISTRATIFS :**  
Bénédicte Claudepierre

**PUBLICITÉ :**  
Helene Carpentier  
h.carpentier@dental-tribune.com

**MAQUETTE :**  
Matthias Abicht  
m.abicht@dental-tribune.com

**DEMANDE D'ABONNEMENT ET SERVICE DES LECTEURS :**  
Dental Tribune International  
6 rue du Château  
54160 Autrey sur Madon  
abonnement@dental-tribune.com

**IMPRIMERIE :**  
Dierichs Druck+Media GmbH  
Frankfurter Str. 168,34121 Kassel - Allemagne  
**DÉPÔT LÉGAL :** JUILLET 2011  
ISSN : 2105-1364

## ÉDITO

Au moment où nous écrivons ces lignes, le site de Santé Publique France indique 372 décès et un peu moins de 11 000 cas dépistés dans l'hexagone. Les pronostics pour les meilleures scénarii se situent vers les 30 000 décès une fois la crise passée. Ces chiffres ne sont pas nouveaux mais rappellent cependant que nous attendons patiemment dans le confinement de nos maisons et appartements que le pic de contamination approche.

La recherche qui évolue très vite est concentrée sur la modalité de soins suivante :

- La vaccination : Recours classique et efficace mais il faut plusieurs mois entre la conception du vaccin et sa mise en production. Plusieurs essais ont actuellement lieu sur des vaccins inspirés par des virus déjà connus : Ebola, SRAS, MERS, etc. et même d'autres encore.

- La sérothérapie : Réalisée à partir de dons de plasma de patients affectés, il faut y

trouver les anticorps qui reconnaissent le virus. Ce n'est pas une étape difficile, mais la production à grande échelle est plus compliquée à mettre en place.

- Les antiviraux : le développement de ces molécules nécessite des années de travail. Toutefois, des tentatives sont lancées sur la base de mélanges d'antiviraux connus : Lopinavir/ritonavir (KALETRA et génériques) utilisée dans les infections à VIH. Remdesivir (non commercialisé), qui avait été étudié dans le traitement de l'infection à virus Ebola et dans le SRAS, est également en passe d'être testé dans le cadre d'essais cliniques.

Néanmoins, certains choix s'appuient sur des molécules ayant déjà été testées dans les autres infections à coronavirus, comme l'interféron ou les corticoïdes. La chloroquine, qui exerce une activité anti-inflammatoire et antivirale en sus d'être un antipaludéen, est aussi en lice et semble actuellement la plus prometteuse. D'autres types de traitement sont envisagés mais avec plus de circonspection de la part de l'OMS.

Bien que nous vivions une période que certains auraient imaginé comme une

dystopie digne des livres de science-fiction, il faut rappeler que la solidarité existe, car des chirurgiens dentistes contribuent aussi à la réserve sanitaire, ainsi que les étudiants en odontologie qui, récemment encore, étaient sollicités pour intervenir sur COVIDOM. Cette plateforme de contrôle suit et conseille à distance les patients les moins atteints. Compte également la recherche au niveau international qui s'efforce d'optimiser les avancées scientifiques et faire face à cette pandémie planétaire aussi soudaine qu'inquiétante.

Ainsi, nous avons préféré dans ce numéro nous orienter vers la résilience et les modalités d'affronter le stress de l'incertitude et du confinement.

Et pour ceux qui le peuvent, rendez-vous à nos fenêtres, tous les soirs à 20 heures, pour applaudir les professionnels de la santé qui côtoient les patients et affrontent le virus au quotidien. Nous leur devons beaucoup, et les remercions chaque jour qui passe dans cette lutte contre le Covid-19.

Bonne santé à tous.



Marc Rosemont  
m.rosemont@dental-tribune.com

AD



## Nouvelle Convention : faites confiance au laboratoire de référence !



Conseils personnalisés de votre prothésiste dédié à vos côtés au quotidien

Tarifs optimisés pour chaque panier de soins  
baisse des tarifs sur les prothèses monolithiques zircone

Accompagnement dans la transformation numérique  
-10% sur les empreintes optiques

Pour recevoir nos tarifs et un bon d'essai gratuit, contactez-nous au :

0 800 81 81 19 Service & appel gratuits

www.protilab.com  
5 rue Georgette Agutte • 75018 PARIS



ACADEMIE  
du sourire

## Reproduction aisée et naturelle d'un bord-libre fracturé



Fig. 1 : Un patient se présente en urgence à la consultation avec une fracture du tiers incisal de la 21. L'examen clinique montre une légère mobilité liée au choc, mais une absence d'atteinte pulpaire, facilitant le délai de prise en charge.



Fig. 2 : Ce large bandeau d'émail résiduel permettra un collage solide et favorable à la réalisation d'un composite stratifié. Mais cette fracture peut laisser penser que l'étendue du cosmétique et les caractérisations à reproduire peuvent rendre délicat ce type de restauration. Alors comment reproduire le naturel de ce bord-libre sans difficulté ?



Fig. 3 : 1) Observer et conserver les références de la cartographie chromatique et la texture de surface de la dent homologue est essentiel en amont, la photographie avant intervention permettant de garder en mémoire la couleur après déshydratation.



Fig. 4 : 2) Restituer la 3<sup>e</sup> dimension, c'est-à-dire le volume palato-vestibulaire de la dent. L'utilisation d'un composite dentinaire sous forme fluide permet un modelage rapide.



Fig. 5 : 3) Reproduire le volume interne de la dent par mimétisme : la 1<sup>re</sup> couche de dentine donne le volume de base du noyau, la couche moyenne autorise la préfiguration, la dernière apposition finalise le volume lobulaire et précise la macrogéographie.



Fig. 6 : 4) Accentuer la caractérisation du bord-libre avec un blanc opalescent sous forme de flow.



Fig. 7 : 5) Créer des digitations dentinaires : notez la prééminence des lobules dentaires et de la zone translucide les cernant. Ce contraste, après apposition de l'émail vestibulaire, fera ressortir un effet de bleu opalescent lié aux qualités de fluorescence du composite.



Fig. 8 : Résultat postopératoire à 12 mois. Malgré un contexte de respiration buccale favorisant un assèchement de la bouche chez ce patient de 19 ans, la restauration par composite stratifié arrive à « faire bonne figure » !

AD



28 & 29 mai 2020

Dentisterie esthétique,  
comment l'appliquer au quotidien

Académie du Sourire  
9, avenue Malacrida - 13100 Aix en Provence  
Tel : +(33)6 10 37 86 88  
nathalie.negrello@academie-du-sourire.com  
www.academie-du-sourire.com



continuum-education



André-Jean FAUCHER



Jean-Christophe PARIS



Olivier ETIENNE



Jean RICHELME

## Grand Cours Marne-la-Vallée

Thèmes abordés au cours de ces deux jours :

- comprendre et analyser la demande du patient
- comprendre les paramètres esthétiques du sourire
- faire le point sur les techniques d'éclaircissement
- connaître les technologies modernes du relevé de couleur
- mieux comprendre les systèmes céramo-céramiques
- évaluer les facteurs à risque en implantologie
- faire le point sur les différents adhésifs en pratique quotidienne
- apprendre à maîtriser une méthode de stratification applicable aux restaurations antérieures et postérieures
- simplifier la réalisation des inlays-onlays
- réaliser des facettes en pratique quotidienne



ACADEMIE  
du sourire

# Covid-19 : point par point, des recommandations d'experts pour réduire les effets psychologiques négatifs liés au confinement

Parution initiale sur le site [www.theconverstaion.com/](http://www.theconverstaion.com/) sous la licence de Creative Commons. 16 mars 2020

Le 6 mars, les résultats d'une enquête nationale portant sur le degré de détresse psychologique de la population chinoise suite à l'épidémie de Covid-19 a été publiée dans la revue spécialisée *General Psychiatry*. Huit jours plus tard, le prestigieux journal médical *The Lancet* publiait à son tour une revue de littérature sur l'impact psychologique de la quarantaine et les moyens de l'atténuer.

Alors que le président de la République Emmanuel Macron a annoncé lundi soir un durcissement des mesures visant à limiter l'impact du Covid-19, et que le ministre de l'Intérieur Christophe Castaner a confirmé la mise en place d'un dispositif inspiré de l'Espagne ou de l'Italie, ces travaux nous fournissent des éléments clés pour mieux cerner les effets délétères de ce type de dispositions, et établir les mesures à prendre pour les circonscrire.

Voici ce qu'il faut en retenir.

## Les recommandations à partir des données chinoises

L'enquête chinoise sur le degré de détresse psychologique, conduite auprès de la population générale dans 36 provinces, régions autonomes ou municipalités, a permis de collecter 52 730 réponses. Celles-ci ont été obtenues grâce à un autoquestionnaire à remplir en ligne, explorant avec des outils validés la fréquence de l'anxiété, de la dépression, des comportements d'évitement et des symptômes physiques au cours de la dernière semaine.

Les auteurs montrent pour 35% des répondants (35,27% d'hommes et 64,73% de femmes) le résultat obtenu révèle un stress psychologique modéré, et pour 5,14%, un stress sévère. L'analyse indique aussi que les femmes présentent un plus haut degré de détresse psychologique que les hommes. On apprend en outre que cette détresse touche davantage les individus âgés de 18 à 30 ans ou ceux de plus de 60 ans. Enfin, les travailleurs migrants constituent le groupe le plus exposé, alors que le score de détresse psychologique est, sans grande surprise, le plus élevé dans les épicentres de l'épidémie.

En conséquence, les auteurs de l'étude suggèrent les recommandations suivantes :

- prêter une attention aux besoins spécifiques des groupes vulnérables comme les jeunes de 18 à 30 ans, les personnes âgées et les travailleurs migrants ;
- mettre en place des services de soutien et d'accompagnement tels que ceux mis en place dans les situations de désastres majeurs ;
- déployer des interventions ciblées pour réduire le stress psychologique et prévenir les problèmes de santé mentale ultérieurs.

## Identifier les facteurs de stress pendant et après le confinement

Les éditeurs de la revue *Lancet* se sont quant à eux penchés sur l'impact psychologique du confinement et les mesures à mettre en œuvre pour en réduire les effets négatifs. La note de synthèse a été rédigée à partir de 3166 articles publiés et expertisés

par des comités scientifiques. 24 études présentant une solidité scientifique ont été retenues. Elles concernent 10 pays et incluent pour l'essentiel les virus du SRAS (11), Ebola (5) et de la grippe A (H1N1) (3).

L'analyse documentée des résultats de ces études indique que la durée de confinement elle-même est un facteur de stress : une durée supérieure à 10 jours est prédictive de symptômes post-traumatiques, de comportements d'évitement et de colère. Les auteurs ont aussi identifié les facteurs de stress suivants durant la période de confinement :

- les symptômes physiques : ils amplifient la peur de l'infection et l'inquiétude (y compris plusieurs mois après l'épisode) ;
- la peur, pour les femmes enceintes, à la fois d'être infectées et de transmettre le virus à leur futur enfant ;
- la peur, pour les mères ayant de jeunes enfants, d'être infectées ou de transmettre le virus ;
- l'ennui, la frustration et le sentiment d'isolement causé par le confinement et par la réduction des contacts physiques et sociaux ;
- les lacunes dans la distribution des biens de première nécessité ;
- l'inadéquation de l'information transmise par les autorités de santé publique concernant les bonnes pratiques, et la confusion sur l'objectif du confinement ;
- l'absence de clarté sur les niveaux de risque ;
- l'absence de transparence sur la sévérité de la pandémie ;
- l'absence de protocoles et de guides de conduite clairs.

Le stress ne s'arrête pas après la fin du confinement. En effet, ces études permettent également de lister un certain nombre de facteurs de stress qui continuent à faire leur œuvre une fois la situation revenue à la « normale » :

- les conséquences économiques de la perte de revenus à l'origine d'une détresse socio-économique, qui sont cause de colère et d'anxiété pendant les mois qui suivent le confinement ;
- la détresse socio-économique globale ;
- la perte des relations commerciales ;
- la fragilisation élevée des travailleurs indépendants ;
- la précarisation encore plus importante des personnes les plus fragiles au niveau économique et travaillant dans les métiers ne pouvant s'effectuer par télétravail ;
- les difficultés à reprendre le travail ;
- la tension dans les couples liée aux types d'activités professionnelles plus ou moins à risque de chacun des partenaires ;
- la stigmatisation à l'égard des personnes représentant un danger de propagation ou issues d'une région surexposée.

## Les recommandations préconisées par les experts

Les 24 études résumées dans le *Lancet* permettent d'identifier un certain nombre de mesures à mettre en place pour limiter les effets de ces divers facteurs de stress. Il s'agit notamment de créer des services de soutien afin de venir en aide aux personnes souffrant d'anxiété et de dépression.

Il faut aussi garder à l'esprit que la durée du confinement a un impact sur les facteurs de stress, et a un effet démoralisant. Durant le confinement, il est important de réduire l'ennui et le sentiment d'isolement social. Plusieurs solutions sont envisageables :

- Mettre en place des numéros verts pour réduire l'isolement.
- Aider les familles éclatées à rester en contact.
- Mettre en place un numéro vert animé par des professionnels de santé pour répondre aux questions des personnes qui ont des symptômes qui les inquiètent et rassurer la population.
- Créer des groupes de soutien et d'échanges en ligne sur le vécu d'expérience du confinement.
- Promouvoir une communication plus centrée sur l'altruisme que sur l'obsession.
- Remercier, encourager les personnes qui sont en situation de confinement pour renforcer l'adhésion et l'observance des mesures de confinement tout en les informant sur les mesures de prévention.

Cette revue de littérature, menée au niveau mondial, suggère qu'il est essentiel de rendre le confinement le plus acceptable possible pour tous, en satisfaisant les besoins spécifiques des populations les plus en difficultés. En effet, si l'expérience du confinement est vécue comme négative, les conséquences affecteront non seulement les individus qui le subissent, mais aussi le système de santé qui l'organise et les politiques publiques qui le prescrivent.

Il ne s'agit pas uniquement de moyens financiers, comme l'illustre la littérature pédagogique produite par l'Organisation mondiale de la Santé, le CDC d'Atlanta et d'autres sources afin d'outiller les citoyens, les familles et les individus pour faire face au confinement. Parmi les exemples disponibles, penchons-nous sur les conseils pour gérer le stress des enfants lié au Covid-19.

## Identifier le stress des enfants : conseils pour les parents

Le CDC d'Atlanta a produit plusieurs fiches et mini-guides (en anglais) à l'intention des adultes, des familles et des enfants eux-mêmes.

En tant que parent, il est important d'identifier les modifications d'attitude et de comportements de vos enfants. En effet, il peut s'agir de manifestations réactionnelles au stress. Parmi les points à surveiller :

- Des pleurs ou une irritabilité excessifs chez les jeunes enfants.
- Le retour du « pipi au lit ».
- Une inquiétude excessive ou de la tristesse ;
- De l'irritabilité et de l'impulsivité chez les adolescents.
- Des difficultés d'attention et de concentration.
- Un évitement des activités qui jusque-là leur faisaient plaisir.
- Des maux de tête ou des douleurs corporelles inexpliqués.
- Un usage d'alcool, de tabac ou d'autres drogues.

Pour venir en aide à vos enfants et adolescents, voici plusieurs conseils :

- Prenez du temps pour parler de l'épidémie de Covid-19 avec eux.
- Répondez à leurs questions de manière factuelle et compréhensible.
- Rassurez-les sur le fait qu'ils sont en sécurité.
- Dites-leur que c'est OK s'ils se sentent débordés par la situation.
- Partagez avec eux vos stratégies pour faire face à votre propre stress, afin qu'ils apprennent de vous.
- Limitez l'exposition de votre famille aux couvertures médiatiques.
- Essayez de mettre en place et de maintenir des routines, notamment des horaires pour les activités scolaires à la maison et pour les loisirs de vos enfants.
- Soyez un modèle pour eux.
- Maintenez les contacts avec les amis et les membres de la famille.

D'autres guides pratiques fournissent également des indications pour faire face à la période de sortie du confinement. En effet, celle-ci peut engendrer des émotions mitigées : soulagement mêlé d'inquiétudes, de peurs, de colère, culpabilité face à ses performances de travail pendant la période de confinement, etc.

En conclusion, il est important de mettre en œuvre des stratégies d'accompagnement psychosocial des mesures liées au confinement, afin de rendre celui-ci le plus acceptable possible.

Cela signifie adopter une approche de santé publique qui combine la décision à visée collective sans négliger de déployer des interventions empathiques, bienveillantes, centrées sur les besoins de la population. Celle-ci est en effet composée d'individus qui ont besoin de sentir qu'ils comptent en tant que sujets uniques et singuliers dans la préoccupation des autorités de santé publique.

C'est un exercice difficile, mais si tous les acteurs se répartissent les tâches et se coordonnent, nous pourrions y arriver. À l'université des patients-Sorbonne, nous nous portons nous-mêmes volontaires pour y contribuer, comme de nombreuses associations qui ont déjà une solide expérience des épidémies.

Catherine Tourette-Turgis



Directrice du Master en éducation thérapeutique à Sorbonne-Universités, chercheuse au CNAM, conservatoire national des arts et métiers (CNAM).

Déclaration d'intérêts :

Catherine Tourette-Turgis ne travaille pas, ne conseille pas, ne possède pas de parts, ne reçoit pas de fonds d'une organisation qui pourrait tirer profit de cet article, et n'a déclaré aucune autre affiliation que son poste universitaire.

Partenaires :

le **cnam**

# Que faire en cas de confinement

En plus de tous les sites gratuits ou non proposant des activités, voici les recommandations comportementales du professeur Julie Cwikel, directrice du département Women's Health Studies de l'université Ben-Gurion, Israël, auteur de « *Toxic Turmoil: Psychological and Societal Consequences of Ecological Disasters* » et experte en épidémiologie sociale. Qui peut aussi bien s'appliquer aux praticiens qu'aux patients.

## 1. Maintenir des principes d'autoprésevation, prendre soin de soi

Il faut manger correctement et avec plaisir, Trouver un bon équilibre entre activité physique et repos.

Rester allongé toute la journée est quelque chose qui doit être évité. Car cela ne contribue pas à développer un état d'esprit permettant le relâchement émotionnel en cas de stress.

Il faut s'occuper, être actif dans le cadre de la maison.

S'écouter, surtout pour ceux qui prennent soin des autres, que cela soit des enfants, des adultes, des seniors ou même pour ceux qui sont des professionnels du corps médical.

Ceux qui se dédient aux autres, à la délivrance de soins, ou simplement qui sont dans l'effort de rassurer autour d'eux, augmentent leurs risques de dépression et

AD



ORDRE NATIONAL  
DES CHIRURGIENS-DENTISTES  
CONSEIL NATIONAL

## PROTOCOLE COVID-19 – CABINET DENTAIRE

### Patients, mesures barrières pour la sécurité de tous

Dès votre arrivée, lavez-vous les mains au savon ou frictionnez-les avec une SHA\*



Vous toussiez ?  
Portez un masque chirurgical !

Vous avez de la fièvre ?  
Signalez-le nous !



Si vous êtes malade (toux + fièvre), vos rendez-vous non urgents doivent être reportés

Si vous êtes en contact étroit avec une personne malade (toux + fièvre), signalez-le nous !



Limitez les contacts, proscrire les poignées de mains

Utilisez des mouchoirs à usage unique et jetez-les dès la première utilisation



Les revues et les jouets sont temporairement proscrits

\*solution hydro-alcoolique



Professeur Julie Cwikel

d'angoisse par manque de temps pour se consacrer à eux-mêmes.

## 2. Restez en contact avec ceux avec qui vous pouvez parler, échanger, exprimer vos émotions

Malgré le souci du respect de la quarantaine et l'obligation de rester à la maison il faut chercher à contourner le sentiment d'isolement.

Il faut exploiter le bénéfice des réseaux sociaux réels et virtuels pour parler aux gens.

Ceux qui ont le sentiment d'être stressés doivent pouvoir en parler, ou chatter, même avec ceux avec qui ils sont confinés.

L'anxiété est exacerbée dans les situations d'incertitude. Parler de ce que l'on peut faire dans les limites de la situation va contribuer à reprendre le sentiment du contrôle du cours des événements.

Fréquemment des amis, des collègues peuvent ne pas être au courant de l'isolement d'un autre. Aussi il est important de leur faire savoir et de les laisser aider. Il faut vérifier aussi ceux qui vivent seuls. Il faut être soucieux des autres autant que possible. Aussi si on s'inquiète pour ses parents, ses amis ou voisins, il faut s'enquérir de leur situation sans tarder et de préférence quotidiennement. Juste pour parler et rompre ce sentiment d'isolement.

Il faut profiter de la multitude de ligne téléphonique que possède un foyer.

## 3. Faire ce qui vous détend

Il faut s'efforcer d'implémenter ce qui a déjà fait ses preuves par le passé pour aider. Tout ce qui a antérieurement permis le coping du stress à la maison, et rechercher de nouvelles choses ou techniques toujours à la maison.

Cela peut aller du livre à lire aux ateliers manuels. Prendre le temps d'une tasse de thé ou avoir de la comfort food, se lever et marcher.

Par ailleurs c'est là aussi que peuvent intervenir les techniques de méditation qui peuvent être acquises grâce à des supports en ligne.

Il est important de s'appliquer à faire quelque chose qui va contraster avec un état d'anxiété, et de rompre le cycle de la morosité, du souci.

On sait que se soucier en continu sur un sujet sans jamais prendre d'action augmente le niveau de détresse.

De plus ceux qui sont fréquemment confrontés à ce sentiment de dépression doivent continuer leurs habitudes, comme parler aux gens autour d'eux, parfois continuer ou reprendre leur traitement. Encore

# Ben-Gurion University of the Negev

une fois il faut revenir aux éléments qui ont déjà fonctionné par le passé, écrire un journal, avoir une activité physique, dessiner, etc.

## 4. Limiter le temps consacré aux écrans

Que ce soit faire du binge watching, se gaver de films ou de séries sans interruption ou simplement être dans le contrôle continu de l'information, la tentation de passer du temps enfermer chez soi est forte pour tous. Cependant il faut limiter ce genre d'activités.

Il y a une tendance chez les adultes, et les enfants aussi parfois, à être connectée en permanence. Nous savons, aujourd'hui, que cette attitude ne permet pas de réduire le degré d'anxiété, bien au contraire.

Alors que regarder la télé peut être une façon agréable de passer son temps, il faut surtout trouver l'équilibre adéquat entre des activités qui procurent de la joie, du plaisir, et d'autres qui nous permettent simplement de ne pas voir le temps s'écouler.

Les gens ne devraient pas passer trop de temps assis. Les parents doivent réaliser que de garder des enfants devant un écran de jeu vidéo ou de télé n'aide personne avec son degré de stress et d'anxiété.

Vérifier les dernières news, faire défiler l'actualité, compulsivement doit être évité. Vouloir être informé c'est bien, mais pas tout le temps, car cela nous maintient dans un niveau d'alerte et d'anxiété permanent qui est antinomique avec la possibilité de rester serein. Enfin, cet état de stress se diffuse très facilement autour de soi, tant vers les plus petits que les plus grands.

## 5. Être disponible pour jouer avec les enfants

Pour ceux qui sont seuls avec des enfants il est tout particulièrement important de reconnaître qu'ils s'inspirent de notre humeur, ils s'infusent de nous peut-on dire. Aussi on peut être amené à constater plus d'irritabilité, de trouble du sommeil, de l'alimentation, selon l'âge de l'enfant bien entendu.

Afin de faire du coping, d'affronter et trouver une issue adaptée à tous, des gestes simples comme se prendre simplement dans les bras et se blottir avec eux sont déjà formidables. Mais aussi être ouvert au jeu et faire des petites bêtises ensemble. Comme dessiner et faire que parents et enfants soient déguisés ensemble, se déhancher, danser, rigoler.. Cela fait du bien aux enfants et cela aide les adultes.

Ne pas se laisser emporter dans une spirale ou leur allure soucieuse vous attriste et vous inquiète. Ils fonctionnent aussi par mimétisme en regardant les parents. Ils renvoient alors le stress parental par lequel ils sont influencés.

Or c'est cela qu'il faut chercher à diminuer.

## 6. Ne pas se sentir coupable ou gêné

C'est certainement simple à dire mais il ne faut pas se sentir gêné ou coupable ou faible ou stigmatisé du fait de cette anxiété ou dépression qui accompagne le confinement. Beaucoup de personnes sont dans le même bateau.

Il ne faut en aucun stigmatiser ceux qui recherche ou attendent de l'aide. C'est une

attitude on ne peut plus humaine. Lorsque l'on est est avec cette sensation de perte de soi-même on aime être écouté des autres, savoir que l'on n'est pas seul et être conscient que d'autres se soucient de nous.

C'est un besoin universel.

## 7. Rester actif physiquement dans son salon avec l'aide de ressources sur internet

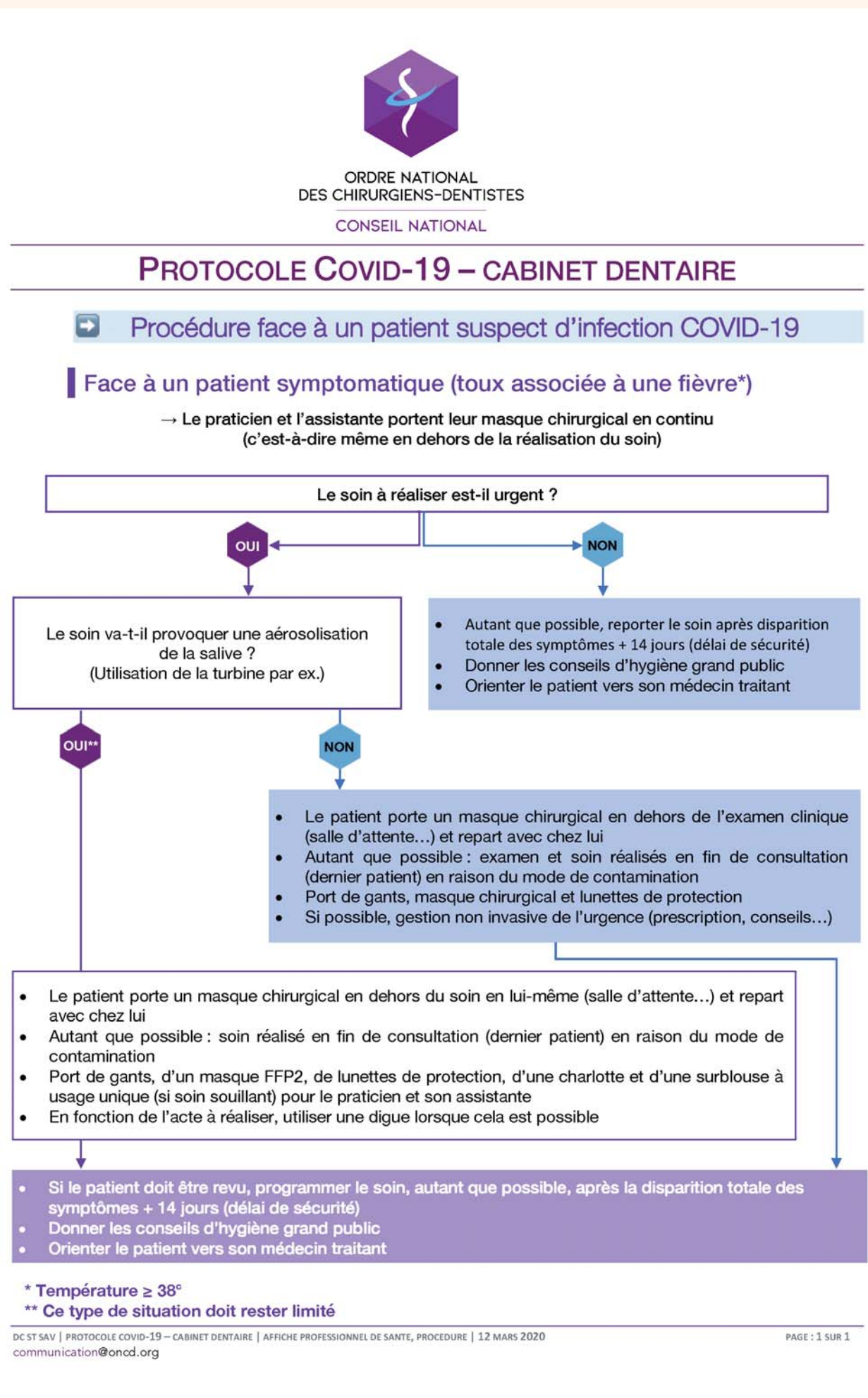
On pense souvent qu'il faut un équipement très coûteux pour s'exercer à la maison. Alors qu'il suffit de jouer avec son propre poids. Des pompes, des squats des burpees et autres exercices, font partie de la panoplie de calisthenics. On peut trouver de tout pour faire travailler chacun des muscles qui nous intéressent sans équipement.

Indépendamment du coronavirus, de toute façon des tas de gens ne vont plus à la salle de sport. Mais le plus difficile est de

trouver la motivation en soi. C'est pourquoi s'appuyer sur des vidéos est une bonne solution. Et puis il vaut mieux bien se donner pendant 20 minutes que de se sentir obligé de travailler pendant une heure, comme un forçat.

Source : [www.jpost.com/Coronavirus-seventips-on-how-to-avoid-going-stir-crazy-in-quarantine-620767](http://www.jpost.com/Coronavirus-seventips-on-how-to-avoid-going-stir-crazy-in-quarantine-620767), autrice Rosella Tercatin, en date du 12 mars 2020.

AD





## De nouveaux polissoirs abrasifs disponibles pour nos céramiques. Komet affine sa gamme

Depuis plusieurs dizaines d'années, les céramiques se sont imposées comme un matériau incontournable dans notre profession. Tant sur le plan esthétique que fonctionnel. Leur état de surface est primordial, à la fois pour assurer la solidité et l'étanchéité de la

restauration et pour garantir un rendu esthétique naturel. Afin de pouvoir travailler ces matériaux, il est nous est recommandé d'utiliser des instruments performants.

La société allemande **Komet**, bien connue sur le marché dentaire pour ses instruments rotatifs diamantés (DCB jaunes) qui

viennent enrichir la gamme d'abrasifs déjà conceptualisés « Composés d'un liant spécial en céramique imprégné de particules de diamant, ils sont parfaitement adaptés pour la mise en forme de toutes les céramiques et de la zircone », nous ont précisés les responsables de chez Komet. « Leur haute concentration en grains de diamant apporte un



pouvoir abrasif élevé, sans nécessiter une pression de travail importante, évitant toute surchauffe de l'instrument. Par ailleurs, la stabilité des bords permet d'effectuer en permanence un retrait de matière uniforme, tout en conservant une bonne résistance à l'usure. Grâce à leur longévité, les abrasifs sont également performants sur les alliages métalliques durs, tels que les couronnes, bridges ou modèles coulés. » ont-ils poursuivi.

À en croire ce spécialiste mondial des fraises qu'est Komet, le matériau utilisé pour la gamme DCB jaune permet d'obtenir un glaçage mécanique essentiel lorsque nous sommes amenés à faire des retouches en bouche.

Précisons que ces abrasifs DCB viennent compléter l'actuelle gamme DCB verte.

La nouvelle gamme jaune à gros grain est idéale pour une retouche plus en profondeur des matériaux durs (type prothèse full zircone). Alors que la verte, avec son grain standard, est préconisée pour un travail en douceur sur des céramiques plus tendres (type Emax).

Vous pourrez vous procurer cette nouvelle gamme d'instruments sous différentes formes, afin d'accéder à tout type de surfaces, à l'unité ou en blisters de cinq instruments au choix.

Le catalogue Komet est disponible en ligne <https://komet.fr/fr-FR/Produits/Laboratoire/Categories-fr/Abrasifs-diamantes/DCB-jaunes>.

AD



ORDRE NATIONAL  
DES CHIRURGIENS-DENTISTES  
CONSEIL NATIONAL

### PROTOCOLE COVID-19 – CABINET DENTAIRE

Professionnel de santé, mesures d'hygiène pour la sécurité de tous

Entre chaque patient et régulièrement, lavez vos mains au savon ou frictionnez les avec une SHA\*



Pour les soins de tous les patients : gants, masque chirurgical et lunettes de protection

Reportez le rendez-vous du patient s'il tousse et s'il a de la fièvre



Évitez de vous toucher le visage

Limitez les contacts Proscrire les poignées de mains



Limitez le nombre de patients dans la salle d'attente et observez une distance de 1 m entre les patients

Retirez les revues et les jouets de la salle d'attente



Utilisez une SHA\* après avoir manipulé les cartes bancaires, vitales, l'argent liquide et les poignées de porte

Annulez le rendez-vous non urgent des patients les plus fragiles



Condamner l'utilisation des crachoirs

\* Solution Hydro Alcoolique

# Droit au but.



**Chirurgie  
Guidée**





## NOUVELLE EDITION XO FLEX 2020

Avec le nouveau support d'aspiration 'XO Ambidex', un repose-nuque redessiné ainsi que d'autres améliorations.

Rendez-vous sur [xo-care.com](http://xo-care.com) pour découvrir plus.

**EXTRAORDINARY DENTISTRY**





# Comment le coronavirus atteint chaque membre du cabinet en fonction de sa personnalité ?

Sonia Spelen

La sentence est tombée. Personne ne peut y échapper.

Le coronavirus met tout le monde sur un pied d'égalité, risque sanitaire, interdiction d'exercer, obligation de cloisonnement à domicile. Mais qu'en est-il des impacts pour chacun et de la façon de faire face à ce tsunami économique ?

## Le praticien

Le praticien a des emprunts sur le dos, des charges provisoirement suspendues, des rendez-vous planifiés sur deux mois en moyenne, une patientèle avec des soins en cours qui pour certains ne peuvent attendre, des urgences auxquelles il ne peut plus répondre.

Ces « vacances » forcées ne sont pas reposantes, son esprit ne peut que mouliner pour chercher à anticiper les différents cas de figure et envisager les investissements à reporter, les vacances d'été à annuler, les commandes de stock à reporter. Qu'il soit de tempérament optimiste ou alarmiste, il n'a plus la maîtrise des événements. Ses émotions peuvent osciller au fil des annonces gouvernementales, de la réaction de l'équipe soignante, de sa famille.

L'opportunité de faire un break pour faire le point reste un moment à exploiter pour



© Mascha Tace/Shutterstock.com

souffler de la pression quotidienne en s'imposant la discipline de lâcher prise sur ce qu'il ne peut pas contrôler.

Plus que jamais focaliser son attention sur le moment présent est une thérapie efficace et salutaire. S'il n'a jamais travaillé sur lui, cette compétence lui est peut-être inaccessible. Pratiquer un sport dans le cadre de la réglementation autorisée, mettre les mains dans la terre s'il en a l'opportunité, moins accessible en cette saison, et focaliser l'esprit sur sa famille pour puiser un regain d'énergie et un recul nécessaire, sont les seules actions du quotidien à sa disposition.

Professionnellement, il a la responsabilité de prévenir ses patients, de garder un contact rassurant et régulier avec son équipe et de coordonner les étapes de mise en sommeil du cabinet.

On reconnaît le bon manager en tant de crise à sa capacité à ne pas projeter ses doutes sur ses collaborateurs. Il devra donc apprendre à scinder ses peurs et ses incertitudes de ses discours.

En effet, la communication vise à l'origine, à partager des informations utiles à l'autre, en fonction de sa vision du monde, c'est-à-dire en se limitant à ce qui le concerne.

C'est le seul moyen de préserver chaque membre du cabinet de préoccupations inutiles. Par ailleurs, il est important face à de tels événements, de leur donner une visibilité sur les perspectives à venir du cabinet. Il est donc aussi nécessaire d'envisager quelques options mais uniquement pour répondre aux questions légitimes de chacun, sans de ne pas aller plus loin. L'erreur souvent commise est de communiquer

pour s'auto apaiser en partageant son stress ou ses doutes ou en réfléchissant à haute voix. La priorité est donc de savoir préserver ses collaborateurs en filtrant sa communication. Cela laissera par ailleurs un souvenir impérissable de justesse et inspirera sécurité et respect bien après ces quelques mois de transition difficile mais temporaire.

Sonia Spelen



- Consultante en organisation maître praticien PNL
- Licence en psychologie clinique sur Nîmes
- Diplômée de l'école de médecine psychosomatique de Nîmes
- Maître praticien en PNL auprès de Paul Pyronnet Institut
- Formée en Gestalt thérapie, hypnothérapie, EMDR, psycho-généalogie, gymnastique bioénergétique
- Fondatrice du Groupe Unissons

