

HORS-SÉRIE MAXILL'R

L'ACTUALITÉ DENTAIRE QUI A DU MORDANT PAR GACD



VOTRE
MÉTIER,
NOTRE
COMBAT



HORS-SÉRIE
SPÉCIAL
QUALITÉ
DE VIE

L'HYPNOSE EN MÉDECINE BUCCO-DENTAIRE

DÉCO PLACE AU VÉGÉTAL
DANS VOTRE CABINET !



LA RESPIRATION CONSCIENTE AU COEUR
DE VOTRE ÉQUILIBRE ÉMOTIONNEL



FOCUS SELF-DÉFENSE,
DES GESTES POUR RÉAGIR



INSTAL&VOUS

ACCÉLÉRATEUR DE RÉUSSITE

JULIE, 28 ANS, S'ENTRAÎNE
POUR LE PROCHAIN MARATHON.
ELLE AIME LES CHALLENGES...

**ET POUR L'OUVERTURE
DE SON CABINET
DENTAIRE...**

**ELLE A FAIT
CONFIANCE
À GACD.**



VOTRE ÉQUIPE DÉDIÉE
01 48 01 32 68 | gacd.fr



VOTRE
MÉTIER,
NOTRE
COMBAT

“ RESPIREZ ! ”

Derrière son masque, tout chirurgien-dentiste est un apnéiste qui s'ignore. Non qu'il doive se protéger d'un gaz toxique ou d'une immersion accidentelle, le praticien est tendu vers la seule précision du geste chirurgical et se fige musculairement dans des positions très souvent contraintes. Il adopte inconsciemment cette attitude pendant des séances de soin de plus en plus longues et des journées à rallonge.

On connaît les ravages cardio-vasculaires de l'apnée du sommeil, mais il n'existe aucune véritable étude sur l'apnée professionnelle du chirurgien-dentiste. Pour être complet, il faut dire qu'il n'existe pas plus de médecine du travail et que la profession a d'autres chats à fouetter plutôt que de s'écouter respirer !

Respirez ! Oui respirez dans toute l'acceptation du terme, car personne ne vous y invitera, sauf ceux, qui au travers d'un mouvement naissant chez les jeunes libéraux, ont compris que la Qualité de Vie au Travail (QVT) est un investissement aussi rentable que la multiplication des actes.

Pour améliorer cette même QVT, l'hypnose s'avère être un excellent moyen dans l'approche apaisée des patients phobiques ou anxieux. La conscience « hypnotique » les « sortira » au-delà du cabinet dentaire, vous laissant avec le seul soin à mener à bien... dans une sérénité préservée.

Le statut actuel de l'hypnose thérapeutique mérite sans doute beaucoup mieux, ne serait-ce que dans l'établissement d'une réglementation plus rigoureuse au seul profit de sa crédibilité.

MAXILL'R affiche d'emblée ses intentions, celles de vous aider dans l'amélioration de votre Qualité de Vie au Travail et celle de vos équipes, alors que le système de santé se complexifie sans cesse et que les rapports humains se tendent. Dans cette antinomie, il y aura toujours place pour ceux qui savent entretenir une intimité avec leurs propres limites. C'est dans le respect de leur propre personne (physique et mentale) qu'ils pourront encore progresser.

Alors dans une première intention, chers apnéistes de la médecine bucco-dentaire : Respirez !



Dr Serge Deschaux

Chirurgien-dentiste libéral, expert auprès du Ministère de la Santé et de la HAS, ex-Directeur de l'Observatoire National de la Santé des Chirurgiens-Dentistes (ONSCD).

MAXILL'R

Magazine trimestriel édité par GACD, SAS au capital de 11 070 960 €. Siret 43505177600027
25 rue Bleue, 75009 Paris. Tél. 01 42 46 87 87. www.gacd.fr

Directeur de la publication : Vivian Stemmer

Rédacteur en chef : Laurent Chometon

Comité de rédaction : Aline Bernardet, Fabien Dedun, Laurent Chometon, Nelly Perrin, Philippe Babielle, Dr Serge Deschaux

A collaboré à ce numéro : Isabelle Gravillon

Dentiste expert : Francis Betsch

Directeur artistique : Bruno Lesauvage

Directrice Marketing : Nelly Perrin

Directrice de la communication : Aline Bernardet

Responsable des produits dentaires : Fabien Dedun

PHOTO DE COUVERTURE : DR

Tarifs applicables en France métropolitaine (hors Corse), tous nos prix sont TTC. Reproduction même partielle interdite. Photos non contractuelles. Ce courrier vous est envoyé par GACD dans le cadre du suivi de la relation client ou pour vous proposer des produits, services ou informations liés aux professions bucco-dentaires. Vous pouvez vous opposer sans frais à l'utilisation des données personnelles que vous nous avez transmises en adressant votre demande par courrier électronique à l'adresse commercial@gacd.fr ou par voie postale à GACD, Service Commercial, 25 Rue Bleue, 75311 Paris Cedex 09. GACD respecte votre vie privée et vous garantit la sécurité et la confidentialité de vos données personnelles. Pour en savoir plus, consultez notre politique de données personnelles accessible sur notre site internet à l'adresse : <https://www.gacd.fr/charte-donnees-personnelles>

GACD SAS Cap de 11 070 960 euros. RCS Paris 435 051 776, 25 rue Bleue, 75311 Paris Cedex 09.



4 DOSSIER SPÉCIAL HYPNOSE

- 4 L'hypnose en médecine bucco-dentaire
- 6 Interview croisée sur la pratique de l'hypnose au cabinet dentaire
- 8 Le rêve éveillé libre, quand les songes apaisent les peurs

9 LA PANO DU MOIS

Le masque FFP2 : un masque qui protège le porteur

10 QUALITÉ DE VIE AU CABINET SHOPPING

La sélection GACD "qualité de vie"

12 LA MINUTE NATURE

La respiration consciente, au cœur de votre équilibre émotionnel

14 I FEED GOOD

Zen food : l'alimentation anti-stress

15 QUALITÉ DE VIE AU CABINET ENVIRONNEMENT

GACD s'engage pour vous sur l'éco-responsabilité

16 QUALITÉ DE VIE AU CABINET DÉCO

Place au végétal dans votre cabinet !

18 FOCUS SELF-DÉFENSE

Self-défense au cabinet dentaire, des gestes pour réagir

19 SAVE THE DATE

3 questions à Dominique Munoz et au Dr Paul Azoulay



L'HYPNOSE

EN MÉDECINE BUCCO-DENTAIRE

Encore abusivement associée au seul "spectacle" pour le grand public, l'hypnose a trouvé toute sa place en médecine bucco-dentaire.

Entre fondamentaux, "réglementation" et témoignages, Maxill'R vous guide dans un domaine plein d'avenir...

PAR LE DR SERGE DESCHAUX

L'hypnose est une technique ancienne, utilisée pour le soin dans les sociétés occidentales depuis au moins 200 ans. Par la parole, l'hypnose induit chez le patient un état de conscience particulier caractérisé par une indifférence à l'extérieur et une hyper suggestibilité. Cet état de conscience « hypnotique » peut être utilisé pour amplifier les ressources internes du patient de lutte contre l'anxiété et la douleur et faire disparaître des symptômes.

L'hypnose recouvre un ensemble de pratiques sensiblement différentes : hypnosédation (à visée sédative, utilisée en anesthésie), hypnoanalgésie (contre la douleur) et hypnothérapie (à visée psychothérapeutique).

Les mécanismes physiologiques à l'œuvre dans l'hypnose ont été et sont encore régulièrement étudiés. Les résultats issus de ces études ont permis d'objectiver des modifications du fonctionnement cérébral en lien avec la transe hypnotique, mais ils ne permettent pas encore d'expliquer complètement le phénomène.

DANS QUELLES SITUATIONS L'HYPNOSE PEUT-ELLE ÊTRE PROPOSÉE ?

L'hypnose est proposée dans de très nombreuses situations, le plus souvent :

- ▶ dans la prise en charge de la douleur : hypoanalgésie.
- ▶ dans le cadre de certaines anesthésies : hypnosédation.
- ▶ dans certaines prises en charge psychothérapeutiques pratiquées en cas de phobies, de problème d'estime de soi, de troubles anxieux, de syndromes post traumatiques, de trouble du comportement alimentaire, en addictologie, en gestion des émotions.
- ▶ dans le cadre de la préparation des grands sportifs.
- ▶ dans le cadre de soins palliatifs.

CETTE PRATIQUE EST-ELLE VALIDÉE SCIENTIFIQUEMENT ?

Les données connues indiquent de manière convergente que l'utilisation de l'hypnose au cours ou avant une anesthésie, lors de certaines interventions chirurgicales ou médicales, permet de diminuer la consommation de sédatifs. Par ailleurs, il existe aussi suffisamment d'éléments de preuve pour pouvoir affirmer que l'hypnose a un intérêt thérapeutique potentiel dans la colopathie fonctionnelle (côlon irritable) en diminuant les douleurs abdominales et les symptômes digestifs.

À l'inverse, les données actuelles sont insuffisantes dans les autres indications, comme le sevrage tabagique (pris en charge également en médecine bucco-dentaire) ou la prise en charge de la douleur lors de l'accouchement.

QUELS SONT LES RISQUES ?

L'étude des données de la littérature n'a pas rapporté d'effets indésirables graves attribuables à l'hypnose hormis la possible survenue de céphalées, somnolence et vertiges. Néanmoins, la possible création de faux souvenirs induits dans certaines pratiques de l'hypnose est un risque qui a été aussi souligné.

Parmi les très nombreuses indications thérapeutiques revendiquées, seules deux indications réunissent à ce jour suffisamment de données pour conclure à un intérêt thérapeutique probable : la sédation/analgésie en pré-opératoire et le syndrome du côlon irritable.

Dans les autres situations médicales, il n'existe pas de preuve de l'efficacité de

LES CHIRURGIENS-DENTISTES ET L'HYPNOSE EN 2020

L'enquête de l'INSERM en 2015 avait conclu que la pratique de l'hypnose par les chirurgiens-dentistes (avec ou sans leur assistant(e) dentaire) réalisée dans de bonnes conditions n'était pas sujette à caution face à la douleur aiguë et l'anxiété pré-opératoires. Le rapport pointait tout de même que les recherches étaient rares et d'un niveau non satisfaisant. Qu'en est-il aujourd'hui ?

■ MAXILL'R a enquêté auprès de l'INSERM¹ et du Ministère de la Santé. Cinq ans après ce rapport, les lignes n'ont pas bougé. Pas de nouvelle enquête ni de mise à jour en perspective ! De plus, le dossier « hypnose » est toujours classé au rayon « pratiques non conventionnelles en santé » d'un bureau de l'avenue Duquesne... Statut encore en demi-teinte !

■ Pourtant les chirurgiens-dentistes qui pratiquent l'hypnose, vous diront qu'ils ne peuvent plus se passer de cet appui complémentaire dans la facilitation des soins et des échanges avec les patients. Leur qualité de vie au travail s'en trouve améliorée et il y a moins de candidats au burn-out dans leurs rangs. Ceux-là ne sont sans doute pas trop dans la frustration de ne pouvoir disposer d'études très robustes pouvant prétendre au « gold standard » de la Fondation Cochrane².

■ Mais la cause de l'hypnose doit-elle pour autant se contenter de pareille situation atonique ? Les carences sont donc toujours à combler. Des nouvelles méthodologies de recherche sont à concevoir et les mondes de la recherche et de la clinique doivent se rapprocher et se compléter. Des spécialistes y travaillent au niveau international mais leurs efforts n'ont pas encore fait retentir les trompettes de Jéricho. Pour que les murs tombent, il faut encore qu'au-delà d'une pratique reconnue, l'hypnose passe au statut réglementé avec des formations labellisées selon un référentiel national.

L'acte de consultation d'hypnose à visée antalgique est déjà inscrit à la CCAM. Même s'il ne donne pas droit à un remboursement (sauf pour certaines complémentaires), c'est déjà un premier pas.

La « suggestion » de l'hypnose doit être plus que jamais suggérée auprès des professionnels de santé et de leurs autorités de tutelle.

1. INSERM : Institut national de la santé et de la recherche médicale.

2. Organisation internationale indépendante à but non lucratif, qui a pour but d'apporter des informations actualisées de haute qualité sur l'efficacité des interventions en santé

L'hypnose peut être utilisée pour amplifier les ressources internes du patient en vue de lutter contre l'anxiété et la douleur.

l'hypnose. L'hypnose à visée antalgique ou dans le cadre d'une sédation analgésique est considérée comme acte médical (mentionnée à la CCAM) et doit être réalisée dans le cadre d'une prise en charge médicale conventionnelle et non pas en substitution à celle-ci.

Les médecins, chirurgiens-dentistes et les sages-femmes peuvent ainsi pratiquer cette hypnose ou, sous la responsabilité de ces derniers, d'autres professionnels de santé (dont les assistant(e)s dentaires) dans le cadre d'une prise en charge pluri-professionnelle de la douleur. ■

Article réalisé à partir du rapport de l'INSERM de juillet 2015 sur l'hypnose.

ANAÏS BOUTON EST ASSISTANTE DENTAIRE/HYPNOTHÉRAPEUTE CERTIFIÉE, AU PROFIL ASSEZ ATYPIQUE. CONSIDÉRANT « LE PATIENT AU CENTRE DU SYSTÈME DE SOIN », ELLE MET À PROFIT CET OUTIL, EN BINÔME AVEC LE CHIRURGIEN MAXILLO-FACIAL AVEC QUI ELLE TRAVAILLE.

LE DOCTEUR ISABELLE RODRIGUES PRATIQUE L'ODONTOLOGIE PÉDIATRIQUE À LEVALLOIS-PERRET. HYPNOTHÉRAPEUTE CERTIFIÉE, ELLE UTILISE L'HYPNOSE COMME TECHNIQUE COMPORTEMENTALE DANS L'ABORD DE SES PETITS PATIENTS.



INTERVIEW CROISÉE SUR LA PRATIQUE DE L'HYPNOSE AU CABINET DENTAIRE

Anaïs et Isabelle ont créé depuis plus d'un an, une formation intitulée "TransFormation" (Formation Data Dockée), sur le thème de "l'hypnose au cabinet dentaire", dédiée uniquement au personnel dentaire. Maxill'R les a rencontrées...

Depuis quand exercez-vous l'hypnose ?

DR ISABELLE RODRIGUES : Je suis installée depuis 15 ans et cela fait 8 ans que je m'intéresse à l'hypnose. Après une première approche grâce à une formation pour les dentistes, j'ai voulu poursuivre pour devenir hypnothérapeute depuis maintenant 2 ans.

ANAÏS BOUTON : Je suis assistante dentaire depuis 12 ans et hypnothérapeute certifiée depuis 5 ans. J'exerce aussi en tant que thérapeute lors de consultation privée depuis 2 ans à Paris. J'associe les deux activités pour les mettre au service des patients et du cabinet. J'ai donné une orientation atypique à ma carrière car l'accompagnement des patients lors de leurs soins est une vraie préoccupation.

Quels avantages vous apporte l'hypnose ?

DR I. R. : Je ne pratique pas l'hypnose systématiquement, elle fait simplement partie d'autres techniques comportementales dont je dispose dans mon exercice. Le choix de la technique me revient et je le détermine selon l'attitude de l'enfant pendant l'entretien préalable ou en début de séance de soin. L'hypnose ne me dispense pas des anesthésies conventionnelles, mais permet au patient de se libérer du stress de certains soins dentaires dont les extractions. Les patients se sentent accompagnés et pris en charge de manière différente.

A. B. : C'est avant tout un état d'esprit. Une réelle évolution dans la manière d'exercer l'art dentaire. Pour ma part, cet outil est une vraie richesse

humaine. C'est une garantie de travailler dans la sérénité et le respect du patient face à ses peurs. De plus, les patients sont demandeurs de nouvelles pratiques d'accompagnement lors du soin.

Comment pratiquez-vous exactement ?

DR I. R. : Lors de la première consultation, je commence à bâtir une relation de confiance. Je capte des souvenirs agréables comme les vacances ou les hobbies. Dans la pratique de l'hypnose Ericksonienne nous arrivons ainsi, par la dissociation, à « sortir » le jeune patient du cabinet dentaire. Les séances de soin s'en trouvent alors beaucoup plus détendues pour le patient, les accompagnants et le personnel soignant. Par l'approche globale « sous hypnose », la gestion du temps devient bien plus efficace. L'assistante dentaire a un rôle primordial dans cet accompagnement et le bien-être du patient.

A. B. : En stomatologie ou chir maxillo, les plages de soins sont étendues. En consultation, pré interventionnelle, j'aime discuter avec le patient sur ses centres d'intérêts, couleurs préférées... Cela va me permettre de créer un lien et d'avoir de la matière pour la construction de ma technique hypnotique lors du soin. C'est moi qui choisis de faire ou de ne

“ L'hypnose est avant tout un état d'esprit. Une réelle évolution dans la manière d'exercer l'art dentaire. ”

pas faire, ainsi que la technique. L'hypnose ne doit surtout pas devenir une contrainte car cela demande de l'énergie et un investissement humain, durant toute la durée hypnotique. Mais les résultats en témoignent!

Depuis que vous pratiquez l'hypnose, le profil de votre patientèle a-t-il changé ?

DR I. R. : Je n'annonce pas d'emblée l'hypnose. Il n'y a aucun affichage de ma part. Le profil de mes patients n'a pas vraiment changé, les enfants étant déjà potentiellement anxieux face à l'inconnu. Le « profil » de mon cabinet est bien évidemment connu, mais on vient y chercher plus une prise en charge globale, bienveillante et hollistique.

A. B. : Notre patientèle n'a pas vraiment changé non plus, mais il est vrai que l'information de notre pratique circule et le bouche-à-oreille fonctionne bien. Les nouveaux patients qui viennent sont souvent des amis d'amis, soucieux d'une pratique de soin plus hollistique et ouverts à une autre approche.

Vous n'êtes pas économe de votre « capital-temps » dans ces séances de soin. Ce type d'exercice est-il économiquement viable ?

DR I. R. : Le temps de la séance de soin sous hypnose est identique au temps de la séance de soin habituelle d'une durée d'une heure. Je ne facture pas en plus la technique d'hypnose mais je pratique des « compléments d'honoraires », liés à ma pratique exclusive de l'Odontologie Pédiatrique.

A. B. : Grâce à l'hypnose, c'est l'assurance de travailler dans le confort. Libre à chacun de la facturer ou non, avec tact et mesure.

La robustesse des éléments scientifiques concernant l'hypnose semble insuffisante ? Cela vous gêne-t-il dans votre exercice ?

DR I. R. : Je ne me pose pas ce genre de question. Seule m'importe la démonstration quotidienne du bien-fondé de cette pratique. Mon confort d'exercice s'en trouve considérablement amélioré. Ajoutons également que l'inscription de l'hypnose à la CCAM justifie de son intérêt médical.

A. B. : Pareillement, j'observe chaque

ÉVÈNEMENT GACD

L'HYPNOSE THÉRAPEUTIQUE AU CABINET DENTAIRE

Animée par le Dr Isabelle Rodrigues, chirurgien-dentiste, et Anaïs Bouton, assistante dentaire.

Le Dr Paul Azoulay a assisté à la soirée du 4 février dernier organisée par GACD dans ses locaux. Il témoigne...

« Cette soirée a été suivie par un auditoire attentif qui venait s'informer de manière générale sur l'hypnose. Les deux conférencières ont bien insisté d'ailleurs sur le côté introductif et découverte de l'aide que peut apporter l'hypnose dans un exercice quotidien.

■ Dans une première partie, elles nous ont exposé les fondamentaux et l'apport de l'hypnose dans le bien-être au cabinet dentaire. Surtout, elles nous ont fait état de la distinction entre l'hypnose de spectacle et l'hypnose médicale ou thérapeutique. De manière sincère et professionnelle, elles ont expliqué le mécanisme du passage à l'état hypnotique. Anaïs Bouton a particulièrement mis l'accent sur les limites d'utilisation de cette technique d'hypnose ericksonienne, qui ne s'adresse qu'à des patients stables, ne présentant pas de pathologies mentales (bipolarité, schizophrénie...).

■ Elles ont ensuite mis l'accent sur les principaux objectifs de la mise en place de l'hypnose au cabinet : quelles clés permettent de l'intégrer, comment former l'équipe... Le Dr Isabelle Rodrigues a expliqué en quoi cet apport est essentiel dans sa



pratique de l'odontologie pédiatrique, en rendant les soins beaucoup plus détendus et même ludiques. Une vidéo prise avec un jeune patient nous en a tous parfaitement convaincu.

■ La deuxième partie a été consacrée à un exercice collectif avec la pratique d'une technique hypnotique réalisée par Anaïs Bouton - avec succès pour la plupart d'entre nous. Anaïs nous a ainsi démontré l'importance du rôle de l'assistante au sein d'un cabinet dentaire, notamment avec les patients phobiques. L'hypnose améliore considérablement les rapports entre les patients et l'équipe soignante dans une gestion bienveillante du stress. »

► Retrouvez l'atelier **HYPNOSE THÉRAPEUTIQUE AU CABINET DENTAIRE** lors de la Journée Nationale des Assistantes Dentaires qui aura lieu au Salon de l'Aveyron à Paris le 2 avril prochain. Inscriptions : www.jnad-paris.fr

PHOTOS : DR

« Avec la pratique de l'hypnose Ericksonienne les séances de soin sont beaucoup plus détendues. »

jour les bénéfices qu'en retirent mes patients. Bienveillance, empathie, écoute, partage... Des mots bien trop souvent oubliés dans notre système de soin Français.

Vous n'êtes donc pas candidate au burn out...

DR I. R. et A. B. : Burn out ? (Sourires) Pratiquant toutes les deux l'auto-hyp-

nose, nous évacuons chaque jour, les tensions négatives de la journée. C'est un travail sur soi qu'il faut savoir s'accorder, chaque fois que le besoin s'en fait sentir.

Mais nous sommes conscientes et sensibles, à la somme de stress et aux malaises des consœurs et confrères, que nous croisons. ■

LE RÊVE ÉVEILLÉ LIBRE

QUAND LES SONGES APAISENT LES PEURS

La technique du rêve éveillé libre, ou imaginaire actif, nous aide à résoudre nos blocages et nos peurs. Issue de la psychanalyse et de la relaxation dynamique, cette technique consiste à vous accompagner, en état de détente dans une rencontre avec vos besoins profonds.

PAR PHILIPPE BABIELLE

Un dialogue avec l'inconscient

« Tout symbole refoulé tôt ou tard se transforme en symptôme », écrivait Carl Gustave Jung, l'un des pères de la psychanalyse moderne, pour justifier l'intérêt de rencontrer les manifestations symboliques de l'inconscient que contiennent les rêves. De la même façon que le rêve est l'expression de notre actualité intérieure, le rêve éveillé ou imagination active (Imac) est un outil de dialogue avec l'inconscient créé par Jung pour explorer la construction psychique de la personne. Jung nous invite à questionner l'inconscient, solliciter sa collaboration concernant les conflits psycho émotionnels à l'origine des troubles émotionnels comme les peurs ou les manifestations psycho somatiques.

Apaiser la peur du soin dentaire

L'insécurité face à une situation diminue grâce à la confiance et au réconfort. L'habitude de dépendre des autres pour être apaisé de ses peurs empêche de contacter les ressources individuelles. Relier cet état d'insécurité à une blessure profonde peut aider à se donner du réconfort et à diminuer les peurs. L'Imac (imagination active) va permettre au patient d'entrer en présence de la dimension blessée à l'intérieur de lui.

Reconnaître et reconforter cette dimension va apaiser la peur.

Cette méthode concerne les peurs profondes, très ancrées qui ne trouvent pas suffisamment de soulagement immédiat avec l'hypnose.

Déroulement de la séance

Le thérapeute accompagne tout d'abord son patient dans un état de conscience différente ou sophro-liminal par la parole, la respiration et en l'exerçant à libérer son esprit de toutes les pensées qui pourraient empêcher qu'il soit présent et attentif à lui-même, à l'instant présent. Cet état est propice à entrer en présence des images intérieures, à se laisser guider en toute confiance par son imagination après avoir questionné verbalement l'inconscient sur les résistances à la confiance et à l'estime de soi.

Les images intérieures sont accueillies pour le message qu'elles contiennent quoi qu'il en soit, avec respect.

Ces images sont symboliques, elles sont

interprétées par le patient lui-même (guidé par le thérapeute) selon sa propre construction archétypale, comme pour l'interprétation des rêves nocturnes, et lui donnent des pistes de réparation des blessures profondes.

Lorsque certaines images apparaissent, des lieux ou des personnages, il est parfois possible d'accompagner le patient dans un dialogue qui lui permet de se confronter au conflit à l'origine de sa blessure profonde. Selon Jung cette confrontation est libératrice, elle accompagne la personne sur son chemin d'individuation.

Une méthode proche de l'hypnose

Le rêve éveillé nécessite plusieurs séances pour libérer une peur selon la profondeur de la blessure et son ancienneté. Cette méthode est complémentaire à l'hypnose, ce sont souvent les mêmes praticiens qui l'utilisent, elle n'en diffère que dans l'intention et pratiquement il n'y a pas de suggestions qui vont influencer le patient, c'est son inconscient qui choisit. ■



LE MASQUE FFP2

UN MASQUE QUI PROTÈGE LE PORTEUR

Le masque de protection FFP2 ou appareil de filtration respiratoire est pourvu d'un dispositif de filtration des poussières et des agents pathogènes. Il est principalement destiné aux personnels en contact avec des personnes malades.

➤ Demi-masque filtrant de classe d'efficacité FFP2 conçu pour protéger des particules solides et liquides.

➤ Les filtres de classe P2 arrêtent au moins 94% des aérosols. Fuite totale vers l'intérieur : 8% au maximum. Norme EN149.

➤ Barrette nasale : Polypropylène et métal. Élastiques de couleur blanche ou bleue.

NOTA BENE :
Il existe des masques FFP1 et FFP3 avec un pouvoir de filtration plus élevé.

Les masques FFP3 dotés de couches filtrantes très épaisses ont une soupape intégrée facilitant la respiration.

Le masque de protection respiratoire individuel FFP2, également appelé "masque bec de canard" est plus efficace qu'un masque chirurgical. "On peut le garder plus longtemps mais il n'a pas du tout la même fonction" comme le précise le Dr David Boutolleau du service de virologie de l'hôpital (AP-HP) La Pitié-Salpêtrière à Paris. "**Sa fonction : ne pas être infecté depuis l'extérieur**". Ce masque est réservé au personnel soignant en contact avec des personnes infectées.

DURÉE D'UTILISATION
8 heures
MAXIMUM (EN CONTINU
POUR LES MASQUES NR
(NON RÉUTILISABLES) PORT LIMITÉ
À 1 JOURNÉE DE TRAVAIL)

LA SÉLECTION GACD "QUALITÉ DE VIE"



Aujourd'hui plus que jamais la qualité de vie des praticiens est une question d'actualité. **GACD s'inscrit dans cette démarche proposant une sélection de produits malins et innovants** conçus pour améliorer votre confort de travail ainsi que votre

pratique clinique, gagner du temps et bénéficier de produits fabriqués avec des matériaux toujours plus respectueux de l'environnement.

GACD s'engage ainsi à vous apporter des solutions durables pour vivre mieux votre exercice professionnel.

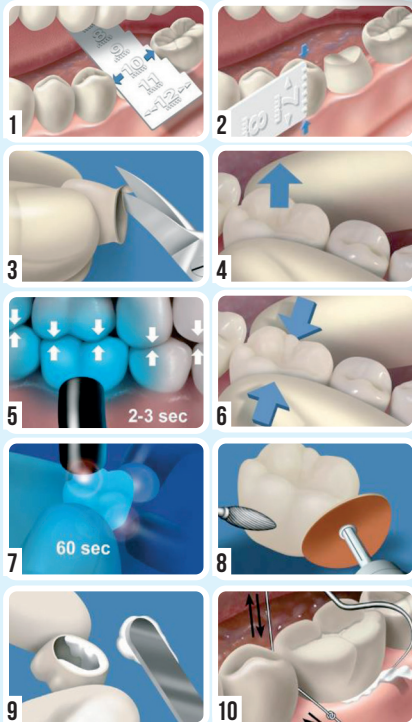
Simplicité et rapidité

Couronne unitaire préformée, en composite malléable et photopolymérisable permettant de réaliser une couronne provisoire efficace et esthétique en moins de 4 minutes !

- Pas besoin d'empreintes ni de gouttières.
- Anatomie préformée
- Simple d'utilisation
- Résistance mécanique élevée.

PROTEMP CROWN / 3M

- Kit d'introduction contenant 42 couronnes : 24 molaires + 12 prémolaires + 6 canines. Réf. 13-255 • 354 €
- Recharge de 5 couronnes : 39,90 €



Vêtement breveté pour corriger et optimiser votre posture

- Développé en 2008 en collaboration avec les professionnels de santé, ce tee-shirt soutient et soulage le dos au quotidien.
- Conçu avec la technologie **Neuroband brevetée**, qui active et stimule les muscles il vous aidera à obtenir une posture plus équilibrée.
- Le produit se porte ajusté et très près du corps afin d'obtenir l'effet correctif optimal.
- Existe en modèle femme et homme, avec ou sans zip. Coloris blanc ou noir.

TEE-SHIRT POSTURE SHIRT 2.0 / ANODYNE

- Le Tee-Shirt sans zipper : 95 €
- Le Tee-Shirt avec zipper : 95 €
- Par 2, le tee-shirt : 85 €



TECHNOLOGIE BREVETÉE

CORRIGE LA POSTURE

RÉDUIT LES TENSIONS

ACTIVE LES MUSCLES

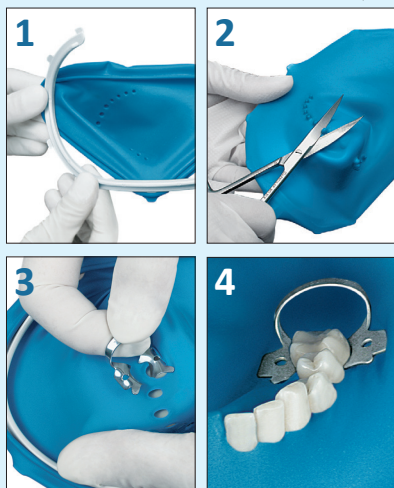


Confort et rapidité de pose

- Première digue 3D à ergots.
- Épouse le contour de la bouche.
- Aucun trou à percer, il suffit de couper l'ergot.

OPTIDAM / KERR

Intro Kits contenant 10 digues antérieures ou postérieures + 1 cadre :
Intro kit postérieur : Réf. 9-455 • 33,40€
Intro kit antérieur : Réf. 9-456 • 33,40€



1^{er} système de détection de caries sur turbine EN EXCLUSIVITÉ CHEZ GACD

Lauréat du Prix de l'Innovation 2017 à l'ADF et pour cause, ce raccord turbine de type Multiflex est doté d'une LED de haute intensité – longueur d'onde 405 nm – qui permet de visualiser les tissus cariés en orange/rouge fluorescent grâce aux lunettes filtrantes Fluoresce HD.

Les +

- Diminution du risque de fraisage de la dent saine
- Excavation carieuse précise
- Fraisage et détection en 1 temps
- La fluorescence permet aussi de détecter les résidus de colle et les anciennes restaurations

RACCORD FLUORESCENCE HD / LARES

Raccord Fluoresce HD : Réf. 202-164 • 550€

Lunettes jaunes Fluoresce HD : Réf. 202-165 • 25€

Organisation pratique du rangement et de la distribution des produits d'hygiène

Meuble en métal, destiné à organiser le rangement et la distribution des différents accessoires à usage unique du cabinet dentaire.

- Possède un rayon intermédiaire de stockage et une réserve.
- Distributeur de gants (plusieurs tailles possibles), d'essuie-mains, de tabliers, de masques et de gobelets.
- Ouverture totale du panneau avant par soulèvement. Ouverture assistée de vérins à gaz pour maintien de l'ouverture.
- Panneau avant en verre opaque.
- Dimensions (H X L X P) : 50 x 100 x 30 cm.

DISTRIBUTEUR MURAL / ZILFOR

Réf. 28-026 • 1025€



LA RESPIRATION CONSCIENTE AU COEUR DE VOTRE EQUILIBRE EMOTIONNEL



PAR PHILIPPE BABIELLE,
KINÉSITHÉRAPEUTE ET
OSTÉOPATHE SPÉCIALISÉ
EN THÉRAPIES
SOMATO-ÉMOTIONNELLES.

La respiration rythme naturellement la vie de l'être humain, elle entretient un mouvement permanent qui se transmet dans tous les tissus de l'organisme. En plus de son rôle principal d'oxygénation du sang parfaitement ajusté aux besoins de l'activité de façon automatique, la respiration, lorsqu'elle devient consciente et maîtrisée, influence de façon efficace toutes les grandes fonctions vitales physiologiques et psychiques.

Les études nationales lancées sur la santé du chirurgien dentiste ont montré que la pratique d'une journée de travail type comportait trop de temps de contraintes physiques, posturales et physiologiques tout autant que psychiques. Par ailleurs le repos et les pauses, tout comme les temps de détente et de prévention, manquaient

passablement. Les perspectives économiques n'amèneront pas d'améliorations sans une vraie prise de conscience individuelle et un changement de comportement durable.

UNE TECHNIQUE AUX BIENFAITS NOMBREUX

La respiration consciente permet d'abord de maîtriser la ventilation, elle facilite la fonction cardio vasculaire, elle permet aussi de prendre contact avec le flux respiratoire pour accorder à l'organisme un temps de répit alors que l'exercice chirurgical demande une telle attention liée à la précision et à la responsabilité du geste, tout le corps se focalise en apnée, respiration coupée pendant de longues

séquences, tous les muscles sont tendus, de la tête aux pieds, dans des positions qui ne sont pas toujours très justes et confortables. La fatigue engendrée par cet état de tension de tout le corps est considérable. Il faut bien comprendre que la focalisation visuelle nécessaire pour la réalisation d'un geste à la précision millimétrique n'est possible que si la respiration est coupée et qu'aucun mouvement du corps n'est autorisé sans aucune exception. Même un battement de cil est rarement autorisé. Pratiquée avant le repas la respiration consciente entre dans le cadre de l'alimentation consciente pour bénéficier au métabolisme et au système immunitaire. La respiration consciente aura également un rôle d'ajustement postural dès l'acquisition des automatismes pratiques.

Pratique apaisante des tensions nerveuses, la respiration consciente aide à porter l'attention sur les tensions psycho émotionnelles et entrer dans un temps de relaxation propice à retrouver le calme intérieur. ■

La respiration consciente aide à porter l'attention sur les tensions psycho émotionnelles et à retrouver le calme intérieur.

PHOTOS : FREEPIK - CP



5 exercices pour respirer en conscience au fil de la journée

Pour bien commencer la journée, je conseille la pratique d'un couple d'exercices de Pranayama (respiration énergétique issue de la pratique du yoga). Ces exercices stimulent l'éveil du cerveau et des principales fonctions de l'organisme, intestinale, cardio vasculaire, immunitaire et bien sûr respiratoire en douceur tout en restant apaisant.

1 Le Kapalbhati

➤ Il se pratique assis, mains sur les genoux, buste redressé. À l'expiration contracter les abdominaux profonds pour pulser l'air d'un seul coup, bien entrer le nombril à l'intérieur de l'abdomen, puis relâcher immédiatement l'abdomen pour laisser rentrer l'air. Attention seule l'action de contracter les abdominaux à l'expiration est active et maîtrisée. Physiologiquement l'inspiration est automatique car en vidant l'air des poumons se crée une hyperpression qui attire l'air à l'intérieur dès qu'on l'autorise à entrer. Poser une main sur le ventre peut aider à prendre conscience du mouvement au début. Commencer par une série de 10 respirations lentes puis accélérer le rythme, puis chaque jour, ajouter une nouvelle série de 10 respirations de plus en plus rapides. Au bout de 4 à 6 semaines il est aisé d'atteindre pour une personne bien portante l'objectif de 200 respirations. À ce stade il est possible de constater tous les effets bénéfiques.

▶ **Le Kapalbhati facilite le drainage des voies respiratoires, tonifie la paroi bronchique et ainsi améliore la qualité de l'émonctoire tout en stimulant l'immunité. Les hyperpressions alternatives ainsi réalisées améliorent la circulation sanguine. Cette respiration sollicite beaucoup le diaphragme et en cela elle a une action reconnue sur la fonction intestinale. Enfin je préconise cet exercice utile en prévention pour les personnes souffrant d'asthme.**

2 La Nadi Shodhana, respiration alternée

➤ Assis dans une position confortable tout en ayant le buste redressé, placer la main gauche index fléchi devant le nez :

- A Inspiration droite : le pouce vient obstruer la narine gauche, l'air entre donc à droite.
- B Expiration gauche : le majeur fléchi pour obstruer la narine droite, le pouce libère le passage de l'air qui sort par la narine gauche.
- C Inspiration gauche : dans la même configuration l'air entre par la narine gauche.
- D Expiration droite : configuration de (A), pouce obstrue et majeur laisse sortir l'air à droite.
- E Inspiration droite : même configuration, l'air entre à droite.
- F Expiration gauche : en configuration (B) majeur obstrue et pouce laisse sortir l'air à gauche.

Il est évident que cet exercice, pour être facilement réalisable, doit se pratiquer en pleine attention. L'écoute attentive de la respiration

est propice à entrer dans un temps de méditation pour aborder la journée avec sérénité.

▶ **Avec cet exercice, j'ai pu constater les bénéfices sur l'harmonisation intracrânienne du sphénoïde, de l'ethmoïde et de la sphénobasilaire lors de mes séances d'ostéopathie crânienne.**

Je préconise également cette pratique d'auto-harmonisation préventive de l'axe cranio sacral pour permettre d'entrer dans un temps d'apaisement profond propice à la méditation.

Une pratique régulière de la respiration alternée réduit la tension artérielle et améliore la concentration.

3 La respiration abdominale

➤ Au moment de se mettre à table, s'asseoir mains sur les genoux, épaules basses et buste redressé pour libérer le plexus. L'abdomen relâché se gonfle sans effort à l'inspiration. Souffler profondément en rentrant le nombril vers la colonne vertébrale. À chaque cycle respiratoire essayer d'inspirer et de souffler un peu plus longtemps. Au bout de quelques respirations vous aurez conscience du relâchement des tensions dans votre plexus, ce qui constitue un signe d'apaisement.

▶ **Avant le petit déjeuner, comme avant chaque repas, cet exercice va favoriser l'assimilation et la digestion des aliments tout en apportant de l'apaisement propice à l'alimentation consciente. Cette méthode alimentaire permet d'accompagner le changement de comportement pour ralentir, mieux assimiler et atteindre la satiété, mieux mâcher pour mieux digérer et éviter les désagréments intestinaux et la fatigue post prandiale. Elle prévient entre autres les problèmes métaboliques et notamment la surcharge pondérale et le diabète de type II.**

4 La respiration abdomino-thoracique

➤ À réaliser à tout moment pendant l'intervention, il n'est pas nécessaire de poser les ustensiles, il faut juste pauser les coudes, redresser le buste, commencer l'inspiration en gonflant le ventre puis finir l'inspiration en gonflant la poitrine le plus possible. À l'expiration vider d'abord la poitrine puis le ventre en rentrant le nombril au plus profond du ventre. Avant que cette pratique ne devienne un réflexe il convient de s'entraîner

en dehors d'une intervention. Le plus compliqué dans la réalisation de cet exercice est juste d'y penser, d'où la nécessité de placer des rappels visuels ou sonores.

▶ **Les contraintes physiques, psychologiques et physiologiques du geste chirurgical induisent inévitablement, régulièrement et de façon prolongée un temps d'apnée qui impacte la fatigue, le stress, le cardio vasculaire et même le viscéral, le diaphragme créant une compression thoracique et viscéral dans des positions vicieuses. J'ai pu constater l'effet bénéfique de cet exercice lorsqu'il est pratiqué régulièrement par les praticiens que j'accompagne.**

5 La respiration posturale

➤ Assis tronc redressé, inspirer en gonflant la poitrine au maximum tout en écartant les bras du corps sans monter les épaules. Tourner la tête à droite et souffler derrière l'épaule droite en regardant le plus loin possible derrière (très important, forcer le mouvement des yeux car ils fatiguent beaucoup et cet exercice va les détendre). Inspirer tête au milieu en gonflant bien le thorax et souffler derrière l'épaule gauche en regardant loin derrière. Terminer cet exercice en se penchant en avant en soufflant et en relâchant les bras et la tête. En libérant les cervicales, le rachis et les épaules cet exercice a une action posturale préventive efficace.

▶ **La plupart des tensions musculo squelettiques et de façon plus générale des pathologies physiques liées à la pratique dentaire résulte du maintien prolongé et répété d'une posture qui force l'articulation ou le muscle dans une position inadéquate. Je conseille de pratiquer cet exercice entre 2 patients ou à la pause et quoi qu'il en soit en fin de journée pour libérer le corps des tensions accumulées.**

➤ **LA RESPIRATION CONSCIENTE s'inscrit dans la méthode d'accompagnement du changement de comportement durable propice à la santé naturelle et au bien-être du chirurgien dentiste. L'acquisition et le suivi de ces 5 exercices qui rythment le quotidien contribuent favorablement à la qualité de vie au cabinet dentaire.**

ZEN FOOD

L'ALIMENTATION
ANTI-STRESS

Le changement de comportement alimentaire est un axe d'accompagnement essentiel du praticien qui souhaite s'accorder avec les besoins profonds de son métabolisme pour gérer la fatigue et les tensions nerveuses liées aux contraintes de son métier.

PAR PHILIPPE BABIELLE

Les causes du stress

Le ventre est notre deuxième cerveau. En effet, 90% de la sérotonine, un neurotransmetteur du cerveau responsable de notre sensation de bien-être, se trouve dans l'intestin. Il est donc capital de bien choisir les aliments qui composent notre assiette.

Également, notre état de tension nerveuse dépend beaucoup de notre état de fatigue. La digestion demande de l'énergie à l'organisme qu'il ne peut donc délivrer pour une autre activité. C'est pourquoi après un repas trop difficile à digérer la fatigue se fait sentir.

De la même façon, un repas tardif, trop riche et alcoolisé est la cause d'un mauvais sommeil. Ici encore, le manque de sommeil entraîne de la fatigue et une moins bonne résistance au stress.

Adoptez Le bon comportement

Le repas devient un véritable temps de relaxation si l'on respecte les préconisations de l'alimentation consciente :

- >> Choisir un endroit calme et aéré.
- >> Respiration profonde abdomino diaphragmatique pour libérer les tensions dans le plexus et dompter la sensation de faim qui peut générer un comportement compulsif.
- >> Bien mastiquer et focaliser son attention dans la reconnaissance des saveurs, des odeurs et des goûts.
- >> Écouter ses émotions en dégustant : j'aime ou je n'aime pas ? Je ressens du plaisir ou je mange par obligation ? Moment de plaisir et de convivialité, le repas ressource devient un vecteur de bien-être et de santé naturelle.

Les aliments
qu'il faut favoriser

- >> L'eau, les tisanes (verveine, camomille, tilleul, lavande).
- >> Les plats simples crus ou cuits à basse température.
- >> Les fruits et légumes car ils contiennent des vitamines et sels minéraux comme le magnésium (légumineuses, noix, graines) qui régule le stress, le potassium (banane, avocats, pistaches) qui fait baisser la tension artérielle.
- >> La vitamine C (agrumes) pour réduire le taux de cortisol. Les glucides complexes (riz brun, orges et céréales complètes) augmentent la disponibilité à la sérotonine.
- >> Les aliments riches en Oméga 3 et 6 (poissons gras, huiles vierges et noix) car ils préviennent l'anxiété et les tensions nerveuses en baissant le terrain inflammatoire.

Les aliments
qu'il faut éviter

- >> Le café, l'alcool et le sucre de façon générale car ce sont des excitants. Il faut être d'autant plus vigilant qu'en état de stress l'organisme va réclamer du sucre.
- >> Les plats en sauce ou industriels, les fritures, les graisses cuites et les sandwiches. ■

GACD S'ENGAGE SUR L'ÉCO-RESPONSABILITÉ

Soucieux du respect de l'environnement, GACD vous propose des produits sains et écologiques à la fois, efficaces et respectueux de notre planète **pour une pratique ÉCO-RESPONSABLE.**



• 100% recyclable

- Embouts en plastique alimentaire recyclables
- Matériau inerte sur l'environnement
- Non polluant en cas de combustion

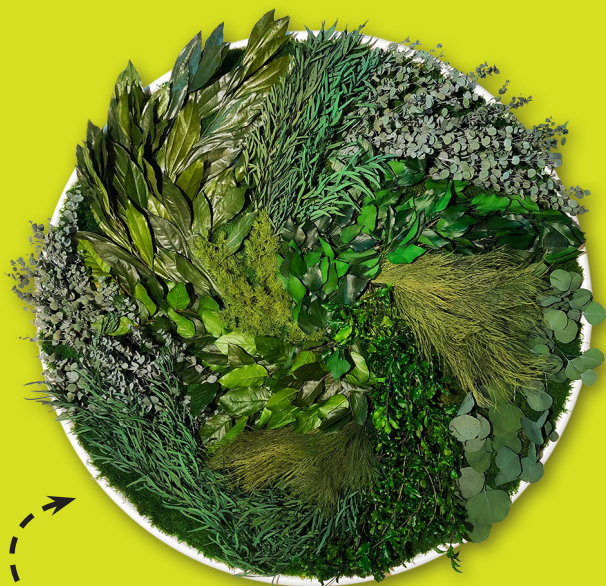
RISKONTROL ECOLOGIC / ACTEON PIERRE ROLLAND
Boîte de 250 embouts : Réf. 208-023 • 60,90 €



• Écolo tendance

Cette horloge combine le charme naturel du lichen sauvage stabilisé (qui ne requiert aucun entretien) à l'esthétique du métal brossé.

GREEN CLOCK / GREEN MOOD
Inox : Réf. 205-644 • 208,80 €



• Déco zen

- En applique murale ou en suspension circulaire métallique garnie de plantes stabilisées (pas d'entretien)
- Haute performance d'isolation acoustique
- Dimensions : Small : Ø 70 cm, H. 15 cm
Medium : Ø 90 cm, H. 20 cm
Large : Ø 110 cm, H. 26 cm

G-CIRCLE / GREEN MOOD

Taille S : Réf. 205-645 • 670,80 €
Taille M : Réf. 205-646 • 862,80 €
Taille L : Réf. 205-647 • 1203,60 €

• Sans bisphénol-A

- Composite de restauration photopolymérisable agréable et esthétique
- Pour toutes les classes de restaurations en techniques monocouche et multicouches

G-AENIAL / GC

Seringue de 4,7 g : 68,90 €



Retrouvez tous les détails et références de ces produits sur GACD.FR



PLACE AU VÉGÉTAL DANS VOTRE CABINET !

Grandes, petites, présentées dans des pots en céramique, en bois ou en métal, dans des compositions murales... les plantes vertes sont les bienvenues dans votre cabinet dentaire. Pas seulement pour l'esthétique mais aussi pour le bien-être de vos patients, celui de votre équipe et le vôtre.

PAR ISABELLE GRAVILLON

Si l'on veut avoir l'air au fait des dernières tendances en matière de décoration, on parle de « rewilding ». En français, cela signifie tout simplement faire entrer la nature dans un espace intérieur afin de le végétaliser. Voilà une excellente idée si vous envisagez de revisiter l'aménagement de votre cabinet. Vous n'avez jamais eu la main verte et n'êtes pas convaincu de la pertinence de vous entourer de plantes en tous genres sur votre lieu de travail ? Il est plus que temps de dire adieu à vos a priori car vous avez tout à gagner à opter pour la verdure !

La chlorophylle aux mille vertus

Connaissez-vous la vitamine G ou Green vitamin ? Cette appellation a été inventée par des chercheurs anglo-saxons pour décrire les bienfaits de la nature



Un environnement de travail vert abaisse le stress, augmente les capacités de concentration, l'efficacité et rend plus créatif.

sur notre santé physique et psychique. Plusieurs études ont ainsi montré que la proximité de plantes vertes renforce notre sentiment de sécurité et abaisse notre production de cortisol, l'hormone du stress. Outre cet effet apaisant, cette cohabitation améliore aussi nos relations sociales et nous incite à nous tourner

davantage vers les autres. Il a également été prouvé qu'évoluer dans un environnement professionnel où la verdure a la part belle augmente les capacités de concentration, l'efficacité et rend plus créatif. Certains résultats tendraient même à montrer une réduction des risques de burn-out, ainsi que de certains maux comme les migraines et la fatigue. Là où il y a des plantes vertes, les employés ressentent leur espace de travail comme plus agréable et moins stressant, le taux d'absentéisme baisse.

Interagir avec la nature, un besoin humain

Autant d'atouts que vous pourriez mettre au service de vos patients afin qu'ils vivent leur passage au sein de votre cabinet avec le plus de sérénité possible. Sans oublier bien sûr les bénéfices pour vos collaborateurs et vous-même qui bénéficiez d'une ambiance de travail plus zen et plus stimulante, plus gaie et moins conflictuelle. Grâce aux plantes vertes gourmandes en CO2 et généreuses en oxygène libéré, vous pourrez également assainir l'air ambiant et éliminer de nombreux polluants intérieurs nocifs. Un plus incontestable ! Pendant les centaines de milliers d'années qu'il a passé à évoluer dans un milieu naturel, l'humain a développé un amour de la nature et un besoin inconscient d'interagir avec elle. À une époque où le béton et l'urbanisation gagnent sans cesse plus de terrain, végétaliser son lieu de travail apparaît donc comme une réelle chance de bien-être que l'on s'offre.

Des plantes en nombre

Prêt pour l'aventure du grand verdissement ? C'est parti ! Quitte à vous essayer au « rewilding », ne vous contentez pas d'une seule et unique plante verte. Voyez plus grand et installez des plantes en nombre dans votre salle d'attente et dans les parties du cabinet qui ne sont pas dévolues aux soins - sinon, cela pourrait vous poser des problèmes d'hygiène. Variez les hauteurs, les volumes, les formes

Des précautions à prendre



Les feuilles des plantes retenant la poussière, il est indispensable de les nettoyer régulièrement afin de ne pas indisposer les patients et vos collaborateurs, tout particulièrement si certains souffrent d'allergies respiratoires. Attention aussi, au moment où vous achèterez vos plantes, à vous faire conseiller par un professionnel : certaines sont toxiques, d'autres peuvent déclencher des réactions allergiques si on les touche et qu'on met ensuite la main à la bouche. Mieux vaudra éviter ces espèces.

et les couleurs des feuilles - les dégradés de vert sont infinis ! Faites-aussi preuve de diversité pour le choix des pots : en céramiques colorées, en bois, en fer, etc. Plantes grimpantes à l'assaut d'un treillis posé au mur, plantes plongeantes suspendues en l'air, plantes posées sur une étagère ou un escabeau. De la profusion et de la variété naîtra le sentiment d'être réellement en contact avec la nature.

Les bons choix

Si vous disposez d'emplacements près d'une fenêtre, optez pour des plantes grasses de type aloès et cactus qui ont besoin de lumière. Elles font beaucoup d'effet et présentent l'énorme avantage d'être très résistantes et de nécessiter peu d'entretien. Si vous manquez de lumière naturelle, choisissez des espèces qui peuvent survivre dans un milieu assez sombre (scindapsus doré, philodendron ou phalangium). Et pourquoi pas un mur végétal ? Installé par un professionnel sur une structure spécifique, il possède son propre système d'arrosage interne et se révèle donc totalement autonome. Outre le fait qu'il assainit l'air, il constitue un isolant phonique très efficace. Certes, cela représente un investissement (autour de 500€ le mètre carré) mais le résultat est superbe, souvent proche d'une œuvre d'art ! De quoi apporter un réel cachet à votre cabinet.

Le mur végétal, une véritable œuvre d'art qui donnera du cachet à votre salle d'attente.

Des alternatives existent

Vous craignez peut-être que toutes ces plantes nécessitent trop d'entretien : vous n'aurez jamais le temps de vous en occuper et ne voulez pas rajouter cette charge de travail à votre assistante. L'argument est recevable... mais ne doit pas pour autant vous conduire à renoncer ! Même si ça n'est pas l'idéal, vous pouvez choisir des plantes artificielles. Vous bénéficierez de la plupart des avantages de la verdure, sans les inconvénients. Mais attention à choisir des produits de qualité si vous voulez éviter un effet « matière plastique » qui donnerait à vos installations un caractère assez médiocre. Ça n'est pas le but recherché ! Autre possibilité : végétaliser un pan de mur au moyen d'un papier peint figurant une forêt par exemple. Le rendu peut s'avérer très impressionnant, quasi immersif. Une bande son avec des bruits de nature (eau, chants d'oiseaux, etc.) pourra parfaire l'ambiance. ■



PHOTOS : CADRE VERT - DR



PARTICIPEZ À LA CONFÉRENCE-ATELIER AVEC HORS DE CONFLIT

GESTION DES SITUATIONS CONFLICTUELLES AU CABINET DENTAIRE

Le 9 juin chez GACD à partir de 19H30

Programme

1 Réagir face à une personne agressive devenant menaçante

Attitude verbale

- Approche adaptée de la communication non violente (apprentissage théorique et mises en situation)

Attitude non verbale

- Analyse et apprentissage de la posture physique (positionnement, distance et équilibre), prise en compte du comptoir
- Savoir gérer son environnement, mise en protection
- Arrêt d'une personne agressive (savoir stopper l'avancée d'une personne déterminée), travail sur les décalages et stratégies d'évitements

2 Se dégager d'une saisie de vêtement et de poignet - sans percussion

- Saisie de poignet miroir et croisée
- Saisie de vêtement à une ou deux mains

3 Protection contre différents types d'attaques

- Coup de poing direct
- Coup de poing circulaire - gifle et crochet

4 Réagir face à une poussée violente

- Chute amortie
- Protection au sol et relevé en protection

5 Maîtrise d'un individu seul - sans percussion

- Technique afin d'amener l'individu au sol
- Technique d'immobilisation

6 Retour sur les techniques

- Travail de perfectionnement
- Approfondissement et échanges

Hors De Conflit est un organisme de formation Datadocké.

Possibilité de prise en charge par votre OPCO.



PHOTOS : DR

POSTURE D'APAISEMENT LEVER DES MAINS

SELF-DÉFENSE AU CABINET DENTAIRE

DES GESTES POUR RÉAGIR

Acquérir rapidement les gestes pour se mettre en sécurité c'est possible grâce à des techniques simples issues du Krav Maga - une discipline accessible à tous, qui attire de plus en plus de professionnels de santé !

De la simple provocation verbale à l'agression physique avérée, un grand nombre de professionnels de la santé a déjà été confronté à des agressions physiques et à des incivilités.

Pionniers de l'apprentissage du Krav Maga pour les professionnels de santé en France, l'organisme de formation **Hors de Conflit** a élaboré des techniques qui permettent d'apprendre à se défendre physiquement

et à retrouver la confiance en soi. Cette technique de self-défense accessible à tous permet d'acquérir des automatismes et s'adapte à toutes les situations. Les praticiens agressés peuvent ainsi réagir proportionnellement à l'intensité et à la violence de l'agression physique; apprendre entre autres à se dégager d'une saisie de vêtement et de poignet sans utiliser la violence. C'est également un moyen de retrouver la confiance en soi et le moral. ■

L'apprentissage de quelques gestes simples issus du Krav Maga permet de se mettre en sécurité et contribue à l'apaisement indispensable pour exercer en toute sérénité



PARADE DE L'AVANT-BRAS ET CONTRE-ATTAQUE

POSTURE D'APAISEMENT LEVER DES MAINS

- **RENFORCER** sa confiance et l'estime de soi
- **APPRENDRE** des postures utiles au quotidien
- **SOUDER** ses équipes grâce aux exercices
- **CONTRIBUER** à un sommeil récupérateur

SAVE THE DATE



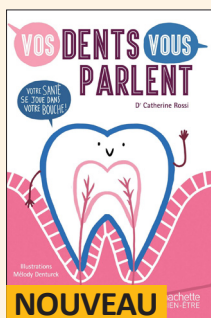
HYPNOSE : STOP AUX IDÉES REÇUES

**26/03/20 - 02/07/20
15/10/20 - GACD Paris**

Conférence interactive animée par le Dr Isabelle Rodrigues et Anaïs Bouton.

Définition et indication de l'hypnose dans le cadre du cabinet dentaire.

**De 19h30 à 22h30
cocktail d'înatoire inclus
GRATUIT**



NOUVEAU DENTISTERIE GLOBALE ET NATURELLE UNE NOUVELLE OPPORTUNITÉ POUR LA SANTÉ DE NOS PATIENTS

Conférence animée par le Dr Catherine Rossi

28/04/20 - GACD Paris

Le Dr Catherine Rossi, chirurgien-dentiste, pratique une approche naturelle et globale des soins dentaires depuis plus de 30 ans. En faisant le lien entre santé bucco-dentaire et santé globale, elle vous aide à déchiffrer le langage secret des dents et à mettre en place des protocoles préventifs 100% naturels, garants d'une bonne santé sur le long terme.

**De 19h30 à 21h30
Cocktail d'înatoire inclus
GRATUIT**

PRÉVENIR LA FATIGUE ET LES DOULEURS PHYSIQUES

**23/04/20 - 24/09/20
GACD Paris**

Atelier pratique sur la posturologie animé par Philippe Babielle, kinésithérapeute et ostéopathe spécialisé en thérapies somato-émotionnelles.

**De 19h30 à 22h
cocktail d'înatoire inclus
GRATUIT**

APPLICATIONS PRATIQUES DE LA PHYTOTHÉRAPIE ET AROMATHÉRAPIE AU CABINET DENTAIRE

**12/05/20 - 04/06/20
GACD Paris**

Atelier pratique animé par le Dr Florine Boukhobza, chirurgien-dentiste homéopathe et phytothérapeute.

**De 19h30 à 22h le 12/05
De 14h à 17h30 le 04/06**
• Tarif Praticien : 400 €
• Tarif Assistante : 200 €
cocktail d'înatoire inclus

BURN OUT : BIEN LE CONNAÎTRE POUR MIEUX LE COMBATTRE

28/05/20 - GACD Paris

Conférence interactive animée par le Dr Serge Deschaux, Expert auprès du Ministère des Solidarités et de la Santé, Expert auprès de la Haute Autorité de Santé.

**De 19h30 à 22h30
cocktail d'înatoire inclus
GRATUIT**

SELF-DÉFENSE AU CABINET

09/06/20 - GACD Paris

Conférence-atelier animé par des coachs spécialisés dans l'apprentissage du Krav Maga auprès des professionnels de santé.

Mieux faire face aux situations de violence, enseignement des premiers gestes de défense, développer la confiance en soi.

**De 19h30 à 22h
• Tarif : 40 €
cocktail d'înatoire inclus**



3 QUESTIONS À...



DOMINIQUE MUNOZ

Présidente de l'UFAD (Union Fédérale des Assistant(e)s Dentaires).



DR PAUL AZOULAY

Rédacteur en Chef de Dentoscope magazine et membre du comité

PHOTOS : CP

d'organisation de la JNAD.

À l'aube de la 7^{ème} Édition de la JNAD, quel bilan tirez-vous de cette journée très prisée par les assistantes qui se déplacent en grand nombre pour y assister ? C'est un bilan très positif. Toutes les éditions précédentes ont connu un grand succès avec chaque fois près de 500 assistantes qui y participent dans un climat d'amitié, de détente et avec le bonheur de pouvoir se retrouver, partager, apprendre. C'est un moment qu'elles apprécient autant sur le plan personnel que professionnel. La JNAD est devenue « leur » journée avec des exposants à leur écoute !

Interactivité, échanges, formations, ateliers... quoi de neuf en 2020 ou 2021 ?

La grande nouveauté c'est la mise en place d'un site Internet dédié : www.jnad-paris.fr, qui donne tout un lot d'informations sur la JNAD, sur le programme des conférences en salle plénière avec un sujet annuel choisi par le comité d'organisation. Ce sera aussi le moyen de communiquer sur les thèmes développés durant les ateliers. Ce site va s'améliorer au fil du temps en permettant des inscriptions plus faciles pour la journée elle-même, puis plus tard, à chaque atelier. Le site se verra aussi un lien entre les professionnels et devra permettre plus d'interactivité.

Le métier d'assistante dentaire évolue, comment voyez-vous l'avenir de la JNAD ?

La profession de chirurgien-dentiste ne cesse d'évoluer avec de nouvelles applications cliniques et technologiques. L'assistante a le devoir de suivre dans son domaine cette évolution. Pour cela, il n'y a qu'une voie à suivre, celle de la formation continue. Bien sûr ce sera le rôle essentiel de la JNAD. Mais la JNAD sera aussi un vecteur pour avancer l'indispensable mise en place d'un véritable diplôme d'état validant pour les assistant(e)s dentaires. La JNAD accueillera vraisemblablement les premières hygiénistes dentaires validées qui seront le chaînon manquant indiscutable entre praticiens dentistes et assistantes. ■

JOURNÉE DES ASSISTANTES DENTAIRES LE 02 AVRIL 2020 À PARIS

**ATELIER HYPNOSE : "L'HYPNOSE
THÉRAPEUTIQUE AU CABINET DENTAIRE"**

Inscriptions : www.jnad-paris.fr

Le taux d'humidité
est variable...

pas les résultats
de notre adhésif.



Formule brevetée
sans HEMA¹, TEGDMA¹,
ni bisphénol

Prime&Bond active™

Adhésif universel

FAIT PARTIE DE LA **CLASS II**  SOLUTION™

Parce qu'il est difficile de détecter les variations du degré d'humidité de la cavité, particulièrement pour les restaurations de classe II², la technologie brevetée Active-Guard™ confère à Prime&Bond active des propriétés hydrophobes et hydrophiles équilibrées. Ainsi, que la dentine soit trop sèche ou trop humide, vous obtenez une adhésion fiable, prévenant des principales causes d'échec des adhésifs.³

- Polyvalence d'utilisation: tous systèmes de collage, avec ou sans mordantage, et toutes indications³
- Sensibilité post-opératoire quasiment inexistante³

1 HEMA, 2-hydroxyéthyl méthacrylate - TEGDMA, Triéthylène. 2 Fréquence perçue d'événements avec un impact négatif sur l'adhésion. Exevia Dental Shuttle Q1/2015, n=702 praticiens d'Italie, France et Allemagne. 3. Scientific Compendium Prime&Bond active™. Septembre 2016.

Dispositifs médicaux pour soins dentaires, réservés aux professionnels de santé, non remboursés par les organismes d'assurance maladie. Il est recommandé d'isoler la dent à traiter à l'aide d'une digue dentaire avant tout traitement. Lisez attentivement les instructions figurant sur la notice ou sur l'étiquetage avant toute utilisation. Prime&Bond active™. Indications : Agent de liaison universel pour restaurations directes en composite et compomère photopolymérisables, réparations de composite, céramique et amalgame. Vernis cavitaire pour une utilisation avec de l'amalgame frais. Restaurations indirectes scellées avec Calibra® Universal ou Calibra® Ceram. Classe / Organisme certifié : IIa / CE 0123. Fabricant : DENTSPLY DeTrey. Calibra® Ceram. Indications : Ciment de scellement adhésif des restaurations indirectes : inlays, onlays, couronnes, bridges et tenons. Classe / Organisme certifié : IIa / CE 0120. Fabricant : DENTSPLY Caulk. Mars 2017.