

CONSEILS D'HYGIENE DE VIE

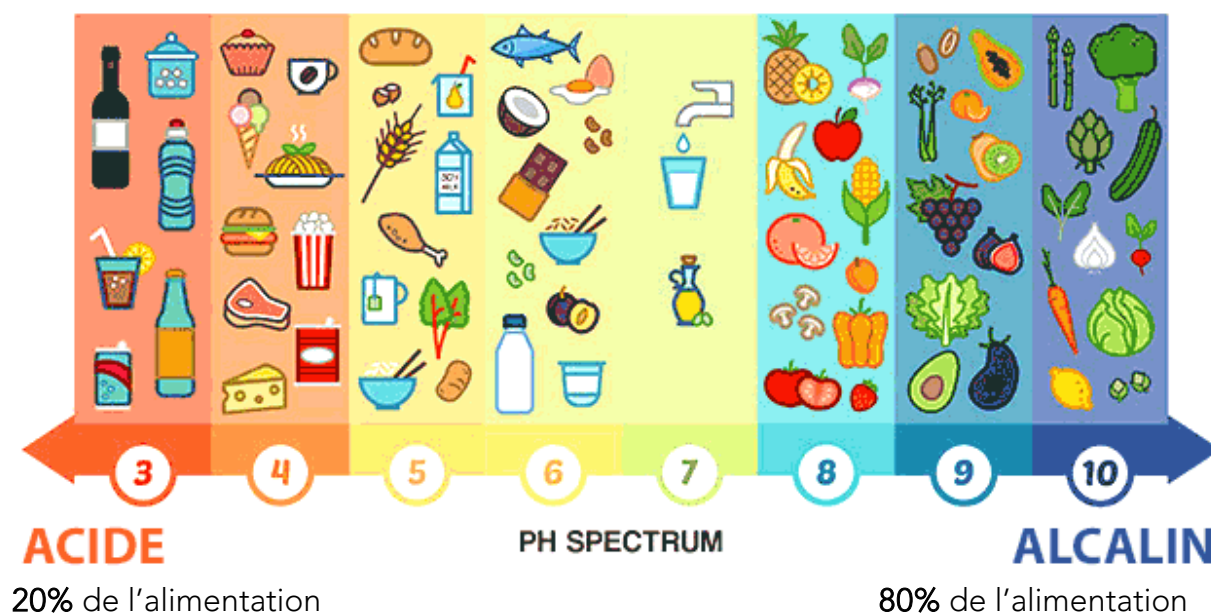
Votre mode de vie influence directement votre physiologie, votre métabolisme et donc la qualité des os et des gencives, ainsi que votre capacité à guérir. En suivant ces conseils, vous améliorerez votre potentiel de cicatrisation et donc la réussite de nos traitements.

• **Faire du sport régulièrement.** Il est sain de se dépenser physiquement et de transpirer. L'activité physique régulière et raisonnée est le meilleur traitement pour entretenir votre système cardio-vasculaire. Aussi, cela assure le bon fonctionnement cellulaire, tissulaire et organique.

De plus, sachez qu'il est indispensable de sortir dehors et de s'exposer au soleil pour synthétiser de la vitamine D (qui a un rôle essentiel dans la fixation du calcium, le maintien de l'os et des dents en bonne santé).

• **Comprendre et maîtriser son alimentation.** La majorité de la population française est en carence, notamment en vitamine D et C, ce qui amoindri les défenses immunitaires, favorise les infections, ralentit la cicatrisation et diminue la qualité des tissus. Il est donc nécessaire d'avoir une alimentation saine et variée, en favorisant :

- Les légumes et les aliments alcalinisants (lentilles, haricots, avocats)
 - Les fruits et les vitamines
 - Les noix et amandes
 - Les fruits secs
 - Les poissons et les omega 3
- Il est très important de boire de l'eau et surtout pas de sodas.
- Il faut favoriser les bonnes graisses, qui sont indispensables aux cellules cérébrales, musculaires, constituant la matière première des hormones et des parois cellulaires.
- Consommez du sucre, des viandes rouges, du café et du thé, du chocolat, de l'alcool et des sodas en petite quantité !



- Il faut savoir se reposer, avoir des moments de **calme** et arriver à obtenir un bon **sommeil** réparateur. Autrement dit, il est important d'écouter son corps et d'en prendre soin. Bien que ce ne soit pas évident, voir difficile à faire, il est fortement conseillé d'**éliminer les facteurs de stress** qui polluent votre vie, surtout pendant les **phases pré et post opératoires**. Chez les patients très stressés, avant une chirurgie, nous pouvons prescrire de l'Atarax afin d'apaiser et de relaxer.

- Il est fortement **déconseillé de fumer**. Cela nuit à votre santé et change profondément votre fonctionnement cellulaire. De plus, fumer limite la cicatrisation, peut provoquer des lésions tissulaires et masquer une inflammation.

- Nous déconseillons les régimes qui visent à priver votre organisme de certains aliments dans l'optique de maigrir ou de suivre des dogmes alimentaires. Cela affaiblit votre corps, vos défenses, la qualité de vos tissus et votre aptitude à guérir.

- Votre corps est une machine incroyable d'une extrême complexité. Il faut tâcher de comprendre son fonctionnement et d'en prendre soin. Votre alimentation est ce qui vous permet une activité physique et cérébrale équilibrée et préformante. Privilégiez donc une alimentation variée, saine, issue de l'agriculture biologique.

En cas de **carence** observable sur votre bilan sanguin, nous pourrions vous prescrire certains **compléments alimentaires** :

- **Solgar Vit D 1000 UI** : 1 comprimé/jour
- **Solgar Vit C 500 UI** : 1 comprimé/jour
- **Solgar Calcium, magnésium, zinc** : 1 comprimé/jour
- **Le Stum Tricatione** : 2 gélules/jour

Ces compléments ne servent pas à compenser un régime alimentaire néfaste mais à vous ré-apporter les vitamines dont votre corps a besoin en prenant conscience de la nécessité d'un bon équilibre alimentaire.

- La **dépression** est un mal qui touche de nombreuses personnes. Pour surmonter cet état difficile, il peut être utile de rappeler que nous sommes tous des êtres vivants qui possédons une capacité fabuleuse à s'adapter et à évoluer afin de surpasser les obstacles et difficultés que nous traversons. Cette aptitude à survivre, qui peut conduire jusqu'au bien-être, peut passer par une compréhension des causes de la maladie et une prise de conscience sur les changements à apporter pour dépasser cette situation. L'énergie est indispensable pour se battre afin d'améliorer ses conditions internes (santé physique et mentale) et externes (environnement physique et social). Il est évident que l'aide d'un médecin est très souvent nécessaire dans ces moments.

Ces différents facteurs (activité sportive, alimentation, repos, état mental, environnement de vie) associés à vos propriétés physiques (âge, sexe, métabolisme, état de santé et pathologies, antécédents médicaux) et à vos habitudes bucco-dentaires (hygiène, pratiques, visites de contrôle) sont déterminants pour comprendre, prévenir, soigner et entretenir votre bouche.

50% du succès d'un traitement vient de vous !