



Ordre des  
hygiénistes dentaires  
du Québec

# L'EXPLO RATEUR

Le magazine de l'Ordre  
des hygiénistes dentaires  
du Québec

## La protection

un détail qui peut  
changer une vie !

Vol. 26 N° 4 Janvier 2017 PP 40009269 –  
Retourner toute correspondance ne pouvant être livrée au Canada à :  
OHDQ 1155, boulevard Robert-Bourassa, bureau 1212, Montréal (Québec) H3B 3A7

DOSSIER

La gestion de  
la centrale de  
stérilisation

BUREAU DU SYNDIC

La protection  
par la prévention

RÉTROSPECTIVE

Congrès 2016



# Forfait exclusif pour les hygiénistes dentaires

Toutes nos excuses  
aux mascottes



Économisez jusqu'à **1300 \$\***  
annuellement en adhérant  
au forfait adapté aux  
hygiénistes dentaires.

[bnc.ca/specialistesante](http://bnc.ca/specialistesante)

Fière partenaire de



Ordre des  
hygiénistes dentaires  
du Québec



**BANQUE  
NATIONALE**

Réalisons vos idées

\*Certaines conditions s'appliquent. Calculé sur une économie annuelle d'une valeur de 299 \$ sur les transactions au comptoir et électroniques incluses dans le forfait Virtuose<sup>SM</sup>; un rabais annuel de 844 \$ calculé sur une réduction pouvant atteindre jusqu'à 6,25 % pour une marge de crédit personnelle moyenne de 13 500 \$ (taux pouvant varier selon le dossier de crédit); un rabais annuel de 375 \$ calculé sur une réduction pouvant atteindre jusqu'à 0,25 % pour une marge de crédit Tout-En-Un Banque Nationale<sup>SM</sup> au volume moyen de 150 000 \$ dans le forfait Spécialistes en sciences de la santé. Vous devez être détenteur de la carte de crédit World MasterCard<sup>SM</sup> pour être éligible au forfait Spécialistes en sciences de la santé. Il se peut que l'économie potentielle ne représente pas l'économie nette que vous obtiendrez; elle varie selon votre situation financière. <sup>SM</sup>Virtuose et Tout-En-Un Banque Nationale sont des marques déposées de la Banque Nationale du Canada. MasterCard est une marque déposée de MasterCard International Inc., utilisée sous licence. © 2016 Banque Nationale du Canada. Tous droits réservés.

# L'EXPLO RATEUR

Le magazine de l'Ordre  
des hygiénistes dentaires  
du Québec

- 3 **Sommaire**
- 4 **Avant-propos**
- 6 **Mot de la présidente**
- 7 **A word from the President**

## EXPLORATEUR VIRTUEL

- 10 Protéger ses arrières



## DOSSIER: LA PROTECTION

- 12 La gestion de la centrale de stérilisation
- 16 Vol d'identité
- 19 Dites OM
- 21 Santé dentaire.  
Est-ce un aliment cariogène?
- 24 Le syndrome du tunnel carpien
- 26 Noix et amandes nous protègent  
Être bilingue réduit le risque de démence
- 27 Stress, tonus, sommeil...  
Les super-pouvoirs du ventre

## ACTUALITÉ

- 42 L'innocuité du triclosan

## CALENDRIER DE FORMATION CONTINUE 2016-2017

44

## WEBCONFÉRENCES

48

## MESSAGES OHDQ

50

## NUTRITION

- 54 Les modes d'entreposage des légumes et des fruits

## COCASSERIE

- 55 Des selfies pour une meilleure hygiène dentaire

## SÉLECTION DE PRESSE

- 56 Activité physique. La sédentarité tue deux fois plus que l'obésité
- 56 Endocrinologie. Le taux d'insuline se lira directement dans l'haleine
- 56 Les caries menacent les ronfleurs

*L'Explorateur* est une source d'information fiable et crédible qui contribue depuis plus de 26 ans à l'avancement de notre profession. Il a pour mission de vous donner l'heure juste sur des enjeux importants touchant de près ou de loin l'hygiéniste dentaire. Avec justesse et objectivité, son contenu à saveur scientifique fait le point sur une variété de sujets d'actualité.

## Numéros à paraître

Thème	Date de parution	Date de tombée pour les textes
<b>Tabou</b>	Avril 2017	13 janvier 2017
<b>Bleu</b>	Juillet 2017	14 avril 2017
<b>Les liquides</b>	Octobre 2017	11 août 2017

## OFFRE D'EMPLOI

- 56 Placement Prodent

## TABAC

- 58 Semaine pour un Québec sans tabac 2017

## CE QUE LES ÉTUDES DISENT...

- 60 Avons-nous un impact sur la préservation ou l'amélioration de la qualité de vie des clients que l'on traite?

## RÉTROSPECTIVE CONGRÈS 2016

63

## SYNDIC

- 78 Bureau du Syndic. De la protection à la prévention

## INSPECTION PROFESSIONNELLE

- 80 L'inspection professionnelle et la formation continue obligatoire

## SERVICES FINANCIERS

- 82 Économiser au quotidien sans y passer sa vie!

**Comité des publications**

Caroline Boudreault, HD  
Bibiane Gagnon, HD  
Éloïse Lafrenière, HD  
Sophie Lecavalier, Responsable des communications  
et secrétaire du Comité

**Ont collaboré**

Elsa Abdoun  
Jean Barbeau, Ph. D.  
Agathe Bergeron, HD, Responsable de l'inspection et la pratique  
professionnelle  
Kheira Bettayeb  
Nadine Caron, adjointe administrative  
Thomas Cavaillé-Fol, journaliste  
Lionel Cavicchioli, journaliste  
Diane Duval, HD, présidente  
Dominique Forget, journaliste  
Louise Hébert, HD, Syndique  
Marie-Pier Lambert, HD  
Sylvie Martel, HD  
Marise Parent, réceptionniste et commis secrétaire  
Héloïse Rambert  
Michel Saemann  
M<sup>e</sup> Janique Ste-Marie, notaire, directrice générale et secrétaire

**Comité exécutif**

Présidente, Diane Duval, HD  
Vice-présidente, Anick Boulay, HD  
Trésorière, Johanne Landry, HD  
Administrateur, Ghislaine Clément, HD  
Administrateur nommé, André Roy

**CONSEIL D'ADMINISTRATION**

Régions administratives

05 et 16	Anick Boulay, HD
07 et 08	Myliène Chauret, HD
05 et 16	Ghislaine Clément, HD
01, 09 et 11	Francine Demeules, HD
03 et 12	Mélanie Desmarais, HD
14 et 15	Manon L'Abbée, HD
03 et 12	Jason Lambert, HD
06 et 13	Johanne Landry, HD
06 et 13	Lorna Lanoue-Patrice, HD
02 et 10	Josée Lemay, HD
04 et 17	Maryse Lessard, HD
05 et 16	Ruth Nicole, HD
06 et 13	Nicole Seminara, HD

**Administrateurs nommés par l'Office des professions du Québec**

Constance Leduc  
Jean-Louis Leblond  
Henri Martin-Laval, M.A. (Ps.)  
André Roy

**Direction de l'Ordre**

Directrice générale et secrétaire de l'Ordre,  
M<sup>e</sup> Janique Ste-Marie, notaire

<b>Révision</b>	OHDQ
<b>Publicité</b>	OHDQ
<b>Graphisme</b>	Z Communications
<b>Photo couverture</b>	Shutterstock
<b>Impression</b>	F.L. Chicoine
<b>Tirage</b>	6650

**Abonnement**

Gratuit pour les membres inscrits au tableau de l'OHDQ  
Étudiants : 30 \$ plus taxes par année  
Associés : 80 \$ plus taxes par année

**Dépôt légal**

Bibliothèque nationale du Québec, 1<sup>er</sup> trimestre 1992  
Bibliothèque nationale du Canada, ISSN : 1183-4307 (Imprimé)  
Bibliothèque nationale du Canada, ISSN : 2369-6915 (En ligne)  
Convention poste publication No 40009269

**Politique publicitaire de l'OHDQ**

Disponible sur le site Web au [www.ohdq.com](http://www.ohdq.com) dans la section  
*Nos publications.*

**Droits d'auteur**

Tous les articles, textes, illustrations et photographies publiés  
sont la propriété de l'OHDQ. Aucune reproduction n'est permise  
sans l'accord écrit de l'OHDQ.



Ordre des  
hygiénistes dentaires  
du Québec

**Ordre des hygiénistes dentaires du Québec**

1155, boul. Robert-Bourassa, bureau 1212  
Montréal (Québec) H3B 3A7  
Téléphone : 514 284-7639 ou 1 800 361-2996  
Télécopieur : 514 284-3147  
info@ohdq.com [www.ohdq.com](http://www.ohdq.com)

## AVANT-PROPOS



Chers membres,

Si vous faites du vélo, mettez un casque. Vous allez sous le soleil, appliquez de la crème solaire. Vous sortez la dinde du four, portez des mitaines. Vous avez des relations sexuelles avec un nouveau partenaire, le condom est de mise! Vous utilisez le guichet automatique, cachez votre NIP. La liste pourrait continuer encore et encore! Notre quotidien est rempli d'actions afin de se protéger.

Qu'en est-il pour le travail? Masque, gants, stérilisation des instruments, lunettes, tous des éléments de protection qui protègent l'hygiéniste dentaire et son patient. On ne répétera jamais assez souvent à quel point ils ne sont pas que nécessaires, mais primordiaux! D'ailleurs, vous trouverez dans cette édition, un texte du Docteur Jean Barbeau sur la gestion de votre centrale de stérilisation, une protection indispensable. Beaucoup d'autres articles sur la protection feront réfléchir, notamment, sur le vol d'identité, le syndrome du tunnel carpien et les super-pouvoirs du ventre.

Nous vous avons également préparé une rétrospective du congrès de l'Ordre qui avait lieu les 14 et 15 octobre dernier. Ce fut une opportunité unique de partager un moment agréable entre collègues et de parfaire sa formation continue par la même occasion. Nous espérons que vous aimerez cette rétrospective très imagée!

Le Comité des publications vous souhaite un joyeux temps des fêtes et un très bel hiver. Et n'oubliez surtout pas de vous laver les mains pour vous protéger des microbes, mais surtout de vous amuser!

**Le Comité des publications,**

Caroline Boudreault, HD

Éloïse Lafrenière, HD

Bibiane Gagnon, HD

Sophie Lecavalier, Responsable des communications et secrétaire du Comité

**MISSION DE L'OHDQ**

- Assure la **protection du public** en veillant à la **qualité** de l'exercice de la profession.
- Contribue sans cesse à l'**amélioration de la santé buccodentaire des Québécois** en s'assurant que les hygiénistes dentaires possèdent les **compétences pertinentes**.
- Soutient le leadership de ses membres en matière de **prévention et d'éducation** et encourage l'atteinte de l'**excellence** dans l'exercice de la profession.

**VISION DE L'OHDQ**

- L'amélioration continue de la santé buccodentaire de toute la population en agissant en partenariat avec les autres professionnels de la santé.
- L'accroissement de l'accessibilité aux soins préventifs en hygiène dentaire auprès des personnes à besoins particuliers.
- Le leadership des hygiénistes dentaires en matière d'éducation et de prévention en santé buccodentaire.
- La sensibilisation du public à l'importance de la qualité des actes posés par les hygiénistes dentaires et ses effets bénéfiques sur la santé générale des personnes.

**LES VALEURS PRIVILÉGIÉES POUR LA PROFESSION D'HYGIÉNISTE DENTAIRE**

Rigueur – Empathie – Engagement – Interdisciplinarité – Cohérence – Respect



# AUCUNE DENT NÉGLIGÉE

## Brossette ronde CrossAction unique

Contrairement aux brossettes rectangulaires, la brosette ronde ORAL-B® inspirée des outils prophylactiques enveloppe chaque dent pour un meilleur contact avec les soies.

La brosse à dents Oral-B® GENIUS™ CrossAction nettoie mieux que la brosse à dents Sonicare DiamondClean\*



L'action de pulsation oscillo-rotative de Oral-B® Pro CrossAction



Mouvements latéraux de Sonicare DiamondClean

Parlez de Oral-B® GENIUS™ à vos patients afin qu'ils ne négligent aucune surface.

## Système de suivi de la pression du brossage

Seul Oral-B® offre un système de contrôle de la pression triple afin de détecter un brossage excessif et procure au patient une alerte visuelle de l'anneau intelligent 360°.

## Innovation : Détection de la position

L'application pour téléphone intelligent aide le patient à améliorer sa technique de brossage en lui montrant les surfaces qu'il néglige.



Bluetooth®

**Oral-B**

GENIUS

\* Selon des études cliniques portant sur plusieurs semaines. Sonicare est une marque déposée de Koninklijke Philips N.V.

# RETOUR SUR UN CONGRÈS BIEN RÉUSSI



Chers membres,

Le congrès de l'Ordre d'octobre dernier a donné lieu à des échanges fructueux entre les conférenciers et les participants. Aujourd'hui, mon mot fait place aux notes prises à la conférence de M<sup>e</sup> Jean-Pierre Ménard sur la responsabilité professionnelle de l'hygiéniste dentaire.

M<sup>e</sup> Ménard est bien connu pour son engagement dans la défense des victimes du système de santé et des droits des usagers. Il a joué un rôle majeur dans l'élaboration du Projet de loi 113, soit la Loi modifiant la *Loi sur les services de santé et les services sociaux concernant la prestation sécuritaire des services*

Nul ne peut modifier les notes d'observations rédigées par un professionnel ou décrivant les actions qu'il a lui-même effectuées.

*de santé et des services sociaux*, adoptée en 2002. Il est à l'origine de la reconnaissance dans la loi du droit à la sécurité des soins comme droit des usagers et comme principe interprétatif de la loi.

Au congrès, Me Ménard a fait une présentation exhaustive sur les règles qui gouvernent l'évaluation de l'exercice des professions du domaine de la santé par les tribunaux, y compris la profession hygiéniste dentaire, et des dangers les plus courants de poursuite en responsabilité professionnelle.

## LA RESPONSABILITÉ PROFESSIONNELLE

- Le professionnel est responsable et imputable de ses actes. Il ne peut se prétendre à l'abri de poursuites professionnelles pour des actes qu'il a posés lui-même, sous prétexte qu'ils lui ont été ordonnés par un autre professionnel, même si celui-ci est son employeur;
- Les notes inscrites au dossier clinique sont la responsabilité du professionnel qui les a inscrites. Elles doivent décrire exactement l'entièreté des observations qu'il a constatées lui-même et des actions qu'il a entreprises. Ces notes doivent être rédigées de façon extemporanée, c'est-à-dire au moment ou immédiatement après le service rendu au patient.
- Les inscriptions au dossier incluent obligatoirement une note sur le consentement éclairé du patient ou de son tuteur s'il s'agit d'un mineur ou d'une personne sous curatelle publique ou privée, mentionnant spécifiquement les procédures envisagées et les risques inhérents à ces procédures.
- Les notes d'observations cliniques doivent contenir les éléments pertinents de l'histoire médicale, pharmacologique, allergique et dentaire du patient. Nul ne peut modifier les notes d'observations rédigées par un professionnel ou décrivant les actions qu'il a lui-même effectuées. Vos notes doivent être véridiques.
- N'acceptez pas qu'un tiers, fût-il votre employeur, modifie vos notes. Toute modification par un tiers de vos notes d'observations est considérée illicite et toute déclaration mensongère est assimilable à une fraude ou falsification de document. Cela s'applique autant aux notes cliniques qu'aux documents de facturation au patient, à un assureur ou à la RAMQ.

Ne vous faites pas complice de tels agissements par votre silence, car votre responsabilité professionnelle personnelle est en cause et une fraude est considérée comme un acte criminel par notre système de justice;

- Soyez honnêtes et francs avec le client. Lui cacher la vérité est la façon la plus certaine de vous attirer de lourds ennuis en responsabilité professionnelle. Un incident ou accident thérapeutique est rarement une faute professionnelle, mais cacher la vérité au patient en est une impardonnable aux yeux d'un tribunal;
- Bien documenter dans vos notes toutes les circonstances et particularités de l'incident, le fait qu'il a été signalé au patient et les actions que vous proposez pour en corriger ou en atténuer les conséquences, et obtenez le consentement éclairé du patient avant de poursuivre votre intervention;

N'acceptez pas d'exercer votre profession dans des conditions et selon des normes qui ne correspondent pas aux normes officielles et scientifiques de pratique.

- Ne soyez pas mal à l'aise de dire qu'une condition particulière devrait être référée en spécialité. Votre responsabilité professionnelle est en cause et le patient vous en sera reconnaissant;
- N'acceptez pas d'exercer votre profession dans des conditions et selon des normes qui ne correspondent pas aux normes officielles et scientifiques de pratique. Votre responsabilité est en cause et vous seriez imputables d'un manquement à cet égard. Souvenez-vous que votre responsabilité professionnelle est envers votre patient et non envers votre employeur, fût-il une agence gouvernementale.

## L'AVENIR DE VOTRE PROFESSION

Votre profession est régie par un règlement qui date de plus de vingt-cinq ans. De toute évidence, les lois et les normes réglementaires qui régissent actuellement le champ d'exercice de l'hygiéniste dentaire au Québec sont désuètes, considérant l'évolution des connaissances scientifiques, l'autonomie d'exercice reconnue dans les autres provinces, et l'élargissement des champs d'exercices des autres professions du domaine de la santé au Québec.

**Le changement est inévitable et prévisible.** Entre temps, faites la promotion de votre profession, faites valoir ce qu'est votre champ d'expertise et de pratique et n'hésitez pas à faire valoir vos compétences comparées à celles des hygiénistes dentaires des autres provinces. Mais, soyez conscients que vous êtes soumis aux lois actuelles qui vous régissent. Alors le mot d'ordre est :

*AUDACE* dans la promotion de votre profession,  
*PRUDENCE* dans votre exercice professionnel,  
*PATIENCE ACTIVE*. Faites connaître votre profession ■



Diane Duval, HD  
Présidente

Pour tout commentaire: [info@ohdq.com](mailto:info@ohdq.com)

Tél. : 514 284-7639, poste 215

# A LOOK BACK ON A VERY SUCCESSFUL CONVENTION

Dear Members,

Last October's **OHDQ** convention inspired stimulating exchanges between speakers and participants. In my message today, I will share some of the notes I took on Jean-Pierre Ménard's talk on professional liability in dental hygiene.

It is illegal to modify the record of another professional's clinical observations or actions.

Mr. Ménard is a lawyer who is renowned for his dedication to defending the victims of the healthcare system and the rights of users. He played a key role in crafting Bill 113, An Act to amend the *Act respecting health services and social services as regards the safe provision of health services and social services*, passed in 2002. In fact, he is behind the law's recognition of the right to safety of care as a user right and as an interpretive principle of the law.

At the convention, Mr. Ménard gave a comprehensive presentation on the rules governing court assessments of the practice of health professions, including dental hygiene, as well as the most common dangers of becoming the subject of a professional liability case.

## PROFESSIONAL LIABILITY

- The professional is responsible and accountable for his or her own actions. A professional can be taken to court for his or her professional actions even if the professional argues he or she was following the orders of another professional, and even if the latter is their employer;
- The notes entered in the clinical record are the responsibility of the professional who wrote them. They must accurately and fully describe the professional's observations and actions taken. These notes must be written extemporaneously; in other words during or immediately following the provision of service to the patient.
- The clinical record must include an entry regarding the informed consent given by the patient or his or her guardian, in the case of a minor or a person under the guardianship of a public or private trustee, which specifies the intended procedures and the risks inherent to those procedures.
- The clinical observations must specify relevant details of the person's medical, pharmacological, allergy and dental history. It is illegal to modify the record of another professional's clinical observations or actions. Your notes must be truthful.
- Do not allow any third party, even your employer, to alter your notes. Any modification made to your clinical notes by a third party is considered unlawful, and any false statement amounts to fraud or forgery. This applies to clinical notes, as well as billing documents provided to the patient, an insurer or the RAMQ. Do not be party to such actions through your silence, as your own professional liability is at stake, and fraud is considered an indictable offence in our criminal justice system;

- Be honest and candid with the client. Hiding the truth from him is the surest way to get yourself into hot water, in terms of professional liability. A therapeutic incident or accident rarely constitutes malpractice, but hiding the truth from patients is unpardonable in the eyes of the court;

- In your notes, thoroughly document all the circumstances and specifics surrounding an incident, the fact that the patient has been informed of the incident and the actions you propose to take to rectify it or to mitigate the consequences, and obtain the patient's informed consent before proceeding with the intervention;
- It is perfectly acceptable to tell a patient that his or her particular condition warrants referring to a specialist. Your professional liability is at stake, and your patient will appreciate you for your professionalism;
- Do not agree to practise your profession under conditions and standards that do not comply with official and scientific practice standards. Your professional liability is at stake, and you could be found at fault in such a case. Remember that you are professionally responsible to your patients, not your employer, even if you are employed by a government body.

## THE FUTURE OF YOUR PROFESSION

Your profession is regulated by a law that is more than 25 years old. Given the advancement of scientific knowledge, the professional autonomy recognized in the other provinces and the expansion of scope of practice of other healthcare professions in Quebec, the laws and regulatory standards currently governing scope of practice in dental hygiene in Quebec are clearly out of date.

**Change is inevitable and foreseeable.** In the meantime, promote your profession, inform people about your scope of expertise and practice, and don't hesitate to compare your skills favourably against those of dental hygienists in other provinces. But be aware that you are subject to the current laws governing your professional practice. So, your watchwords are:

*AUDACITY* in promoting your profession,  
*PRUDENCE* in your professional practice,  
*ACTIVE PATIENCE*, in spreading the word about your profession. ■



Diane Duval, HD  
President

Send all comments to: [info@ohdq.com](mailto:info@ohdq.com)  
Tel.: 514 284-7639, ext. 21



# VOTRE LIEN PRIVILÉGIÉ

... VERS DES ÉCONOMIES ALLANT  
JUSQU'À 30%\* SUR VOS  
ASSURANCES AUTO ET HABITATION



## DES ÉCONOMIES ET DES TARIFS DE GROUPE EXCLUSIFS

Nous avons votre satisfaction à cœur, et cela se traduit par notre service de qualité reconnu, notre processus d'indemnisation rapide et sans tracas, et nos tarifs de groupe non offerts au grand public.

Des économies, des protections flexibles et un engagement de longue date à vous satisfaire pleinement – quoi de plus intéressant !

**Demandez une soumission et économisez !**

▶ 1 888 476-8737

▶ [lapersonnelle.com/ohdq](http://lapersonnelle.com/ohdq)



Ordre des  
hygiénistes dentaires  
du Québec



**laPersonnelle**

Assureur de groupe auto, habitation  
et entreprise

**La bonne combinaison.**

La Personnelle désigne La Personnelle, assurances générales inc. Certaines conditions, exclusions et limitations peuvent s'appliquer.  
\* Les économies ne sont pas garanties et varieront selon les renseignements fournis au moment de la souscription.

# PROTÉGER SES ARRIÈRES



Par Marie-Pier Lambert, HD

En tant qu'hygiénistes dentaires, nous côtoyons des principes de protection chaque jour. Le port du masque et des gants, la désinfection et la révision du questionnaire de santé avec nos patients font partie de nos vies pour notre bien-être et celui de nos patients. On ne pose plus de questions, c'est tout à fait naturel pour nous. Les sites suivants vont cependant vous amener à vous poser des questions sur d'autres aspects de la protection pour votre bien-être et celui des gens qui vous entourent.

## Prévention du cancer

Cette section du site Web de la Société canadienne du cancer vous permet d'évaluer vos facteurs de risque et de vous donner des conseils afin de réduire ces risques. C'est simple, concis et vraiment bien fait pour sensibiliser au maximum les gens qui se prêtent au jeu. De nombreuses statistiques sont frappantes et nous font réaliser que nous ne sommes pas à l'abri de cette terrible maladie qui touche un trop grand nombre de Canadiens chaque année. Selon vos réponses aux questions, on vous fera des suggestions de résolutions que vous pouvez d'ailleurs décider de partager à vos proches à l'aide de Facebook ou Twitter. Allez faire le test!

<http://cestmavie.cancer.ca/index-fr.html>

The screenshot shows the homepage of the 'C'est ma vie!' website. At the top, there is a navigation bar with the following items: 'LE CANCER ET MOI', 'MES HABITUDES DE VIE', 'LES STATS ET MOI', 'MES RÉOLUTIONS', and 'PARTAGER' with social media icons for Facebook, Twitter, and LinkedIn. The main heading is 'C'est ma vie!' in a large, bold, green font. Below it, the text reads 'STOPPEZ LE CANCER AVANT QU'IL N'APPARAISSE' and 'Voyez ce que représente le cancer et comment réduire votre risque.' There are three circular icons representing different organs: lungs, a torso with a vertical line, and a stomach. At the bottom, there is a blue button that says 'COMMENCER >'. A small text at the bottom of the page reads: 'POUR SUITEZ VOTRE LECTURE, PASSEZ LE MOT ET STOPPEZ LE CANCER AVANT QU'IL N'APPARAISSE!'.

## ITS

Qui dit protection, dit forcément protection contre les infections transmises sexuellement. Ces infections touchent beaucoup plus de gens qu'on ne le pense. Il y a encore beaucoup de prévention à faire à ce sujet. Le site Web *Le sexe et moi* est particulièrement bien fait. Les informations sont complètes et les illustrations plus que claires. Il est possible d'y retrouver de l'information sur la protection des infections transmises sexuellement ainsi que sur tous les moyens de contraception disponibles sur le marché. Un outil complet et accessible pour tous.

<http://www.sexandu.ca/fr/>



## La vaccination

La vaccination cause bien des maux de tête. Des gens s'opposent à celle-ci et par le fait même, ne font pas vacciner leur enfant. Nous avons donc vu des éclosions de certaines maladies infantiles que nous n'avions pas vues depuis longtemps pour ces raisons. La vaccination a sa raison d'être et le portail santé mieux-être du site Web du gouvernement du Québec est très complet à ce sujet. Il est possible d'y retrouver de l'information sur tous les vaccins possibles, que ce soit pour les enfants ou encore les voyageurs. Vous y trouverez même une vidéo qui résume bien l'importance de la vaccination pour tous.

<http://sante.gouv.qc.ca/conseils-et-prevention/comprendre-la-vaccination/>

## Protection de la vie privée

Internet est une caverne d'Ali Baba de l'information. C'est sans doute très pratique, mais il faut aussi faire attention. Étaler sa vie privée sur les réseaux sociaux peut avoir des conséquences. Sur le site Web d'Éducaloi, il y a une page dédiée à la vie privée sur Internet. C'est une bonne réflexion sur les éléments qui font partie de notre vie privée et surtout à faire attention de ne pas divulguer des informations sur la vie privée des gens qui nous entourent sans leur consentement. Sachez que des ressources sont disponibles dans le besoin!

<https://www.educaloi.qc.ca/jeunesse/capsules/ta-vie-privee-sur-internet>



# LA GESTION DE LA CENTRALE DE STÉRILISATION

Par **Jean Barbeau**, Ph. D., faculté de médecine dentaire, Université de Montréal

## ***Une connaissance approfondie des règles de traitement de l'instrumentation;***

La centrale de stérilisation, fut-elle uniquement une pièce de petite dimension, est un élément vital dans une clinique dentaire digne de ce nom. La confiance que vous mettez dans cette pièce à main que vous allez utiliser repose largement sur la confiance que vous avez en votre stérilisateur. Or, ce stérilisateur est une simple mécanique qui dépend de la façon dont il est opéré. La façon dont il est utilisé dépend à son tour de la personne qui le met en marche et de la personne qui applique la chaîne de traitement de l'instrumentation. Si un seul maillon de toute cette chaîne est mal conçu, c'est la confiance dans le produit fini, la pièce à main, qui sera chancelante. Et la règle est impitoyable : si vous avez un doute sur l'instrument que vous allez utiliser, vous devez le considérer comme étant non stérile. Une pièce du domino tombe, et elle entraîne les autres.

Les principes qui régissent la centrale de stérilisation, sans demander des connaissances poussées en ingénierie ou en microbiologie, exigent à tout le moins une compréhension solide des règles et des rouages. Identifier les failles, les erreurs, bien réagir aux signaux d'alarme ou aux codes d'erreurs du stérilisateur exigent des connaissances adéquates. Choisir les bons produits, déterminer de quel type de stérilisateur nous avons besoin, pouvoir écrire et modifier, au besoin, le protocole de la centrale ne peut se faire sans une connaissance intime de tout le processus. Comment pourra-t-on résoudre les problèmes si on ne peut ni les détecter ni savoir quoi faire?

Outre les formations qui sont données par les experts, les documents sur Internet et les guides des organismes de réglementation divers (O.D.Q., O.H.D.Q., C.D.C., A.D.C.), il y a un document qui doit être lu et compris : le manuel d'instruction de votre stérilisateur ou de votre laveur/désinfecteur. Ça semble trivial, mais combien de fois ai-je vu des erreurs commises (de bonne foi) parce que le livret d'instruction était resté dans son sac? Des

tests requis par le manufacturier qui ne sont pas faits peuvent compromettre la fiabilité de toute la centrale. Je comprends qu'un livret d'instruction est d'un ennui prodigieux à lire, mais il est incontournable, et la ou les personnes qui sont responsables de la centrale doivent en avoir une connaissance approfondie. En outre, le protocole d'entretien de l'appareil y est détaillé : il doit être suivi à la lettre.

## ***Des protocoles écrits***

L'oubli, les directives vagues et changeantes, les initiatives qui voguent au gré de l'humeur, du changement de personnel ou du temps dont on dispose sont autant d'écueils sur lesquels viendront inévitablement se briser les meilleures intentions. Voilà pourquoi je recommande fortement de prendre le temps d'écrire les protocoles qui doivent être appliqués dans votre centrale. Ces protocoles sont les vôtres; ils se fondent sur les bonnes pratiques généralement admises, les normes édictées par les organismes de réglementation et sur les besoins de votre clinique : sa taille, le roulement de l'instrumentation, son budget.

Ce protocole n'a pas à être définitif et opaque à toute modification. La science est évolutive, de même que sont les recommandations et directives qui y sont soumises. Les personnes qui écrivent les protocoles de votre clinique doivent avoir la formation adéquate pour rédiger des documents clairs et complets : formation en contrôle des infections (e.g. formation continue), expérience et connaissance des appareils utilisés à la centrale.

Des protocoles écrits vous mettent à l'abri des aléas du changement de personnel et des trous de mémoire qui peuvent avoir tendance à affaiblir l'application de vos protocoles. Ces documents seront la base sur laquelle le nouveau personnel sera formé. Il forcera aussi les intervenants en provenance d'autres cliniques (avec des protocoles et des appareils différents) à s'entendre sur une procédure unique qui devra être suivie de façon identique pour tous.

## Les contrôles de qualité

Vous aurez beau avoir confiance dans vos protocoles, mais si vous n'avez pas des contrôles indépendants appropriés, vous ne pourrez garantir que le produit fini, l'instrument, atteint les standards attendus sur la stérilité. Les contrôles de qualité sont incontournables, et vous ne devez pas lésiner sur leur administration, encore moins couper les coins ronds. Les contrôles de qualité ne visent pas à identifier des coupables, mais à cibler des interventions correctrices.

### • Inspection visuelle des instruments

Un instrument souillé ou montrant des signes de corrosion ne doit pas être stérilisé. Les souillures peuvent compromettre la stérilisation, elles ne sont pas « nettoyées » par le stérilisateur et, à terme, elles endommagent les instruments soumis à la chaleur. Une inspection visuelle des instruments qui ont été préalablement nettoyés (brossage manuel, bain ultrasonique ou laveur/désinfecteur) vous donnera une idée de l'efficacité de votre méthode de nettoyage. Pas besoin de loupe; un examen visuel de quelques instruments dans un lot suffira. Concentrez-vous sur les instruments les plus difficiles à nettoyer (fraises, manches texturés des curettes, charnières des pinces ou des ciseaux). Un instrument corrodé doit être sorti du système et les souillures doivent faire l'objet d'une intervention plus vigoureuse.

### • Bains ultrasoniques

Un test simple et peu coûteux pour vous permettre de vérifier que votre bain ultrasonique fait son travail. Suspendez une feuille d'aluminium dans votre sonicateur de telle manière que la feuille, tenue à la verticale, se rende jusqu'à environ 1,5 cm (1/2 po) du fond du bain. Le bain ultrasonique doit contenir de l'eau jusqu'au niveau recommandé par le fabricant. Ne mettez pas d'instruments durant ce test. Activez le bain et observez. Graduellement, la feuille d'aluminium se couvrira de petits trous qui deviendront de plus en plus grands avec le temps. Si votre bain ultrasonique est en forme, toute la feuille doit être attaquée. Si des secteurs complets de la feuille sont intacts, il se peut que votre bain ultrasonique ait besoin d'un ajustement... ou d'être remplacé.

## Contrôles chimiques et biologiques des stérilisateurs

S'assurer qu'un cycle de stérilisation s'est fait avec succès demande des contrôles spécifiques et rigoureux. Ces tests sont obligatoires : ils seront les seuls témoins indépendants de ce qui s'est déroulé dans la chambre du stérilisateur.

### • Indicateurs chimiques de classe 1

Ces indicateurs chimiques sont ceux qui sont intégrés aux sacs (*peel-pouch* et autres) ou sur les papiers collants à autoclave. Ces indicateurs changent de couleur (normalement du rose au brun noir) lorsqu'une certaine température a été atteinte. Les règles

sont strictes : chaque paquet doit avoir un indicateur de classe I et aucun paquet qui n'en comporte pas ne peut être utilisé. Les indicateurs doivent pouvoir être vus sans avoir à ouvrir le paquet.

Les indicateurs de classe I ne sont pas des témoins fiables du cycle de stérilisation. Ils ne servent qu'à vous indiquer que le paquet a été soumis à la stérilisation et il doit être complété par un test de procédé (classe 5, 6 ou test biologique). L'indicateur chimique de classe I doit avoir changé franchement de couleur. Si vous avez un doute, vous devez considérer le paquet et son contenu comme non stériles : il ne peut être utilisé ni entreposé pour utilisation future.

Comme ils enregistrent tous les paramètres de la stérilisation (temps, pression et température), ils sont d'une grande fiabilité et se rapprochent des indicateurs biologiques.

### • Indicateurs chimiques de classe 5

Bien qu'ils ne soient pas obligatoires, les indicateurs chimiques de classe 5 sont très fortement recommandés. Comme ils enregistrent tous les paramètres de la stérilisation (temps, pression et température), ils sont d'une grande fiabilité et se rapprochent des indicateurs biologiques.

Ces indicateurs devraient être utilisés pour chacun des cycles de stérilisation que vous ferez. Ils sont peu coûteux (environ 0,20 \$ par test) et le résultat est immédiat. Ces tests doivent être placés dans la chambre du stérilisateur, mais n'ont pas besoin d'être ensachés. Vous pouvez le déposer sur les sacs que vous avez placés dans la chambre de votre stérilisateur. Si un test de classe 5 échoue, c'est une indication que le cycle de stérilisation a aussi échoué : toute la charge est non stérile, et ce, même si les indicateurs de classe 1 ont changé de couleur. Vous devez donc trouver la source de l'échec, résoudre le problème et recommencer le cycle avec un autre indicateur de classe 5.

### • Indicateurs biologiques

Les tests biologiques sont composés de spores bactériennes vivantes. Ce sont les tests les plus rigoureux pour vérifier le processus de stérilisation. Au Québec, chaque stérilisateur doit être testé une fois par mois avec ce test et la vérification

microbiologique doit être faite par un laboratoire indépendant. Le test biologique est facile à réaliser, mais les résultats ne sont pas disponibles immédiatement. Le laboratoire de microbiologie enregistre les résultats et doit avertir par téléphone si un test a échoué. Dans ce cas, comme pour les indicateurs chimiques de classe 5, vous devez identifier la source du problème de votre stérilisateur : 8 fois sur 10 l'échec a comme source une erreur humaine comme la surcharge du stérilisateur.

## Le registre de la centrale de stérilisation

La meilleure façon de faire la gestion de votre centrale de stérilisation est de constituer un registre écrit de ce qui s'y passe chaque jour. Ce registre constitue la mémoire de votre centrale et est le témoin de l'application rigoureuse de votre protocole de traitement de l'instrumentation.

### • Première étape : l'étiquetage des paquets

Votre clinique doit vous permettre non seulement d'identifier les erreurs qui peuvent survenir lors du traitement de l'instrumentation, mais aussi de repérer les paquets qui pourraient ne pas avoir été stérilisés adéquatement. Vous devez donc étiqueter chacun de vos paquets avant qu'ils soient placés dans le stérilisateur. L'étiquetage n'est pas compliqué et devrait entrer dans la routine de votre centrale. La meilleure façon d'étiqueter vos paquets est de mettre un code sur celui-ci. Je vous suggère ceci : La date jour/mois/année suivi du numéro du cycle de la journée et d'un code du stérilisateur (si vous en avez plus d'un) et le numéro du paquet de la charge.

Par exemple : 211116-02-Stat-1/3. Qui signifie le 21 novembre 2016, le deuxième cycle de la journée pour le Statim. 1/3 indique que vous avez le paquet numéro 1 d'une charge de 3 paquets. Je vous rappelle que ce code est une suggestion : à vous d'établir un codage correspondant à vos besoins.

Chaque paquet pourra donc être retracé et être associé à une charge et un stérilisateur. S'il survenait un problème que vous n'identifiez que plus tard dans la journée, vous pourrez retrouver les paquets associés au problème (e.g. l'échec d'un indicateur de classe 5) et faire le retraitement uniquement pour ces paquets.

### • Deuxième étape : le registre

Procurez-vous un cahier d'un bon format ou un cartable avec des feuilles mobiles. Le but est d'y inscrire les renseignements pour chacun des cycles de stérilisation ainsi que le résultat des tests chimiques et biologiques. Voici un exemple de ce qui peut se retrouver dans votre registre :

Code du cycle <sup>1</sup>	Nettoyage	Code du stérilisateur	Nombre de paquets <sup>2</sup>	Indicateur chimique (5)	Indicateur biologique (implants?)	Remarques	Préposé(e)
14101601	0 (ultras)	Aut1	5	ok	N	Paquet #1 perforé	JB
14101602	0	Aut2	3	ok	0	NIL	SL

1. À inscrire sur chaque paquet de la charge
2. Numéroter les paquets (1/5, 2/5, 3/5, 4/5, 5/5)

### • Troisième étape : la signature du registre

Laissez une colonne pour que la personne qui a inscrit les renseignements puisse apposer ses initiales. Le but n'est pas de pointer des coupables, mais de savoir qui contacter pour solutionner d'éventuels problèmes ou apporter des correctifs s'il y a lieu.

Je suggère que la personne responsable de la centrale signe le registre à la fin de chacune des journées. Il faut bien comprendre que le fait d'écrire et de signer le registre vous force à prendre conscience de votre protocole et de prendre la procédure complète avec le sérieux qui s'impose.

## La personne responsable de la centrale

Vous devriez désigner une personne qui sera responsable de la centrale. Ce qui ne veut pas dire que cette personne doit faire tout le travail de la centrale : elle est la personne ressource. Cette personne aura les responsabilités et compétences suivantes :

1. Écrit ou supervise l'écriture du protocole de traitement de l'instrumentation;
2. A reçu une formation adéquate sur la stérilisation;
3. S'assure que le protocole sera appliqué rigoureusement par tout le personnel qui travaillera dans la centrale;
4. Est capable d'identifier les problèmes de la centrale et d'apporter les correctifs;
5. Est la personne ressource pour le laboratoire de microbiologie qui administre les tests biologiques;
6. Est capable de faire de la formation pour le nouveau personnel;
7. Organise des mises à jour pour des formations (idéalement une fois par année);
8. S'assure que le registre de la centrale est complété et signé chaque jour;
9. Comprends le fonctionnement des stérilisseurs de la clinique et s'assure que le calendrier d'entretien est respecté;
10. Révise les protocoles s'il y a lieu et est capable d'apporter des modifications si nécessaire.

## Conclusion

La gestion de votre centrale de stérilisation est le reflet du sérieux que vous portez à la sécurité du personnel de la clinique et de vos patients quant aux risques infectieux. Ces risques sont faibles, mais ils existent. La confiance que vous avez envers l'instrument que vous avez en main est aussi solide que la confiance que vous avez dans la gestion du protocole de votre centrale. Si vous investissez des milliers de dollars dans l'équipement de votre centrale, assurez-vous que cet investissement est soutenu par une bonne infrastructure de gestion. Le temps que vous prendrez à organiser votre centrale ne sera pas du temps mal investi. ■



## Une bouche propre, ça compte!

Seulement **15 minutes** de trempage dans la solution pour un nettoyage efficace, prêt pour la prochaine partie.

NOVADENT® ORIGINAL nettoie en profondeur les protecteurs buccaux, les coquilles d'alignement, les gouttières de blanchiment, et les orthèses d'avancement mandibulaire en une étape facile.



 **Fait au Québec par des gens d'ici**  
Commandez au 1 800 474-6682

RECOMMANDÉ PAR  
 Association des Denturologistes du Québec

**NOVA**  
*Dent*

# VOL D'IDENTITÉ

Par Guide du consommateur canadien

Source : Reproduction autorisée. « Vol d'identité ». Guide du consommateur canadien. <http://www.guideduconsommateur.ca/fr/topics/protection-du-consommateur/vol-didentite>. Innovation, Sciences et Développement économique du Canada. [www.ic.gc.ca](http://www.ic.gc.ca)



Le vol d'identité est un crime grave et de plus en plus répandu. Il se produit lorsque quelqu'un se sert de vos renseignements personnels à votre insu ou sans votre consentement pour commettre un crime comme une fraude ou un vol. Sachez reconnaître les nouveaux risques liés au vol de votre identité.

## Protégez vos renseignements personnels

- **Demandez pourquoi** : Si vous ne savez pas pourquoi on vous demande vos renseignements personnels, posez la question. La *Loi sur la protection des renseignements personnels et des documents électroniques* est une loi qui prescrit la nature des renseignements que peuvent exiger les gouvernements, les entreprises et d'autres organisations. Pour obtenir plus d'information au sujet de cette loi et de lois semblables, consultez le site du Commissariat à la protection de la vie privée à [www](http://www.priv.gc.ca).

[priv.gc.ca](http://www.priv.gc.ca). Le bureau d'information aux consommateurs de votre province ou territoire peut vous renseigner sur les autres lois en vigueur dans votre localité.

- **Protégez votre NIP** : Dissimulez toujours le clavier du guichet automatique lorsque vous entrez votre numéro d'identification personnel (NIP). Ne le divulguez à personne, même s'il s'agit d'amis, de proches, d'employés de votre institution financière ou d'autorités policières. Si vous soupçonnez quelqu'un de connaître votre NIP, changez-le immédiatement et avisez-en votre institution financière.
- **Ne transportez que ce dont vous avez besoin** : Considérez laisser à la maison les cartes importantes, comme celle de votre numéro d'assurance sociale, et n'ayez sur vous que les cartes de paiement nécessaires.



- **Complicquez la tâche des voleurs** : Choisissez un NIP ou un mot de passe qui **ne** contient **pas** votre nom, votre numéro de téléphone, votre date de naissance ni votre numéro d'assurance sociale.
- **Protégez vos renseignements personnels** : Conservez votre certificat de naissance, votre carte d'assurance sociale et votre passeport en lieu sûr.
- **Soyez prudent avec les renseignements personnels dont vous n'avez plus besoin** : Déchiquez ou détruisez les documents sensibles avant d'en disposer. Cela comprend les cartes de crédit et de débit périmées ou inutilisées.

### Assurez la sécurité de votre ordinateur et de son contenu

- Choisissez un mot de passe composé de lettres (majuscules et minuscules), de chiffres et de symboles.
- Assurez-vous que votre ordinateur soit muni d'un logiciel antivirus à jour et d'un pare-feu; votre système d'exploitation pourrait déjà vous les offrir.
- Ne transmettez pas de renseignements personnels ou confidentiels par courriel ni par messagerie texte.
- Si vous faites des achats ou des transactions financières en ligne, assurez-vous que la page Web est sécurisée. Recherchez un des indices suivants :
  - L'adresse Web commence par <https://> — le « s » indiquant que le site est sécurisé.
  - Un petit icône, souvent un cadenas ou une clé, affiché dans la fenêtre de votre navigateur. Le cadenas doit être en position fermée et la clé doit être intacte.
- Ne suivez jamais un lien dans un courriel pour commencer une transaction en ligne avec des services financiers comme les banques, les coopératives d'épargne et de crédit ou des sites de paiements de crédit en ligne. Rendez-vous plutôt directement au site Web de l'organisation.

Vos mises à jour — au sujet de vos déplacements (êtes-vous au travail? vous rendez-vous à un match sportif?) et de vos plans de voyages éventuels — peuvent exposer votre maison à des criminels qui profiteront de vos absences.

- Avant de disposer d'un ordinateur, supprimez vos renseignements personnels du disque dur au moyen d'un logiciel de nettoyage ou encore détruisez le disque dur.

Consultez les rubriques [Pourriel](#), [Hameçonnage](#) et [Logiciel espion](#) du présent guide pour obtenir d'autres conseils et renseignements sur les façons de vous protéger vous-même ainsi que votre ordinateur.

### Soyez prudent avec le réseautage social

Soyez prudent avec ce que vous affichez dans votre profil de réseau social. Vos mises à jour — au sujet de vos déplacements (êtes-vous au travail? vous rendez-vous à un match sportif?) et de vos plans de voyages éventuels — peuvent exposer votre maison à des criminels qui profiteront de vos absences. Si vous fournissez des renseignements personnels, comme votre numéro de téléphone ou votre date de naissance, ils peuvent les utiliser pour voler votre identité. En regardant vos photos et vos vidéos, ils peuvent aussi deviner où vous habitez ou travaillez.

Voici comment vous protéger :

- Pensez à ceux qui reçoivent vos mises à jour. Assurez-vous que vous connaissez bien tous ceux qui ont accès à votre page personnelle, sinon — retirez-les de votre liste.
- Prenez l'habitude de réviser régulièrement votre profil. Réfléchissez bien avant d'afficher quoi que ce soit. Nous avons tendance à croire que nos sites personnels sont privés alors qu'en réalité, bon nombre d'entre eux peuvent être visités par n'importe qui.
- Choisissez les paramètres de sécurité les plus élevés et les plus restrictifs qui existent. Les paramètres de protection de la vie privée et de sécurité des réseaux sociaux permettent de contrôler ceux qui peuvent et ceux qui ne peuvent pas voir votre profil.
- Gardez vos renseignements personnels, **personnels** — ne fournissez pas de renseignements comme votre date de naissance, votre nom complet, votre numéro de téléphone, votre numéro d'assurance sociale ni votre adresse.
- Soyez conscient de ce que vous affichez. Certains renseignements pourraient-ils être utilisés pour voler votre identité, cambrioler votre maison ou vous mettre en danger? À titre d'exemple, si vous fournissez des renseignements au sujet de vos activités quotidiennes, des criminels pourraient déterminer facilement quand votre maison est inoccupée

Visitez le site du [Commissariat à la protection de la vie privée du Canada](#) pour obtenir plus d'information sur le réseautage social et la protection de la vie privée.

### Faire le suivi de vos activités – plus facile qu'il n'y paraît

Nous sommes toujours connectés : qu'il s'agisse de réseaux de cellulaires, de points d'accès Wi Fi, de liens satellites ou de systèmes de positionnement global. Cela peut être une bonne chose. À titre d'exemple, dans des situations d'urgences médicales ou

autres, les systèmes GPS peuvent aider à localiser des personnes qui en situations d'urgences médicales ou autres ont appelé le 911 au moyen d'un téléphone cellulaire. Les GPS peuvent aussi permettre de retrouver une personne perdue. Mais il y a un autre aspect de cette technologie en constante évolution à considérer : celle-ci facilite la tâche des criminels qui cherchent à accéder à vos renseignements personnels, à voler votre identité ou à compromettre votre sécurité.

Prenons par exemple les applications de téléphonie cellulaire qui utilisent un GPS. De plus en plus, ces applications peuvent servir à transmettre des coupons et d'autres bonis à l'utilisateur d'un appareil mobile lorsque l'utilisateur entre dans un magasin.

Or, comme la qualité et le type d'applications varient grandement, leurs politiques et leurs pratiques varient tout autant. Du point de vue technique, les développeurs pourraient facilement programmer les applications de façon à ce qu'elles puissent recueillir, utiliser ou partager les renseignements personnels des utilisateurs — et souvent ceux de leurs contacts ou de leurs réseaux. Cela pourrait bien même se faire à l'insu des utilisateurs et ceux-ci pourraient désapprouver une telle pratique s'ils étaient au courant. La cueillette, l'utilisation ou la divulgation inappropriées

Lorsqu'une photographie ou une vidéo est prise avec un téléphone cellulaire ou une caméra numérique équipée d'un système de positionnement global (GPS), l'image peut être codée avec une géomarque.

de renseignements personnels pourraient exposer les personnes à la surveillance ou à un ciblage non désiré par des marchands ou des courtiers sans scrupules.

### Géomarquage – Localisation, localisation, localisation

Lorsqu'une photographie ou une vidéo est prise avec un téléphone cellulaire ou une caméra numérique équipée d'un système de positionnement global (GPS), l'image peut être codée avec une géomarque. Les géomarques fournissent de l'information au sujet de l'endroit exact où la photo ou la vidéo a été prise (la longitude et la latitude). Ces codes sont invisibles à l'œil nu, de telle sorte que les consommateurs qui utilisent une caméra numérique munie de la fonction de géomarquage ne se rendent

pas compte qu'ils pourraient bien partager l'information relative à l'endroit où ils se trouvent et ainsi compromettre leur vie privée, et potentiellement s'exposer au vol d'identité en affichant des photos ou des vidéos en ligne.

- Si vous ne savez pas si votre caméra numérique, votre téléphone cellulaire ou votre caméra vidéo code automatiquement vos images au moyen de géomarques, consultez le guide de l'utilisateur ou adressez-vous au fabricant ou au magasin où vous avez acheté l'appareil.
- Si votre caméra numérique, votre téléphone cellulaire ou votre caméra vidéo est muni de la fonction de géomarquage automatique, vous pouvez la désactiver. Consultez le guide de l'utilisateur ou adressez-vous au fabricant ou au magasin où vous avez acheté l'appareil pour obtenir de l'aide.

### Comment vous protéger contre le vol d'identité

- Passez en revue vos états financiers sur réception et signalez dès que possible toute erreur à l'institution financière.
- Si vous ne recevez pas vos états financiers, informez-en votre institution financière ou la société émettrice de cartes de crédit et Postes Canada.
- Si vos cartes ont été volées ou que vous les avez perdues, communiquez immédiatement avec chacune des institutions financières.
- Une fois par année, demandez une copie de votre dossier de crédit et assurez-vous qu'il ne comporte pas d'erreurs. Consultez la rubrique **Dossiers de crédit** du présent guide pour obtenir plus d'information.
- Avant de partager vos renseignements personnels sur des réseaux de médias sociaux, vérifiez vos paramètres de sécurité et considérez attentivement ce que vous vous apprêtez à afficher.
- Si vous partagez des photos et des vidéos en ligne, songez à retirer les géomarques pour éviter que l'on sache où vous habitez ou travaillez.

### On a volé votre identité

Signalez le vol dès que possible à vos institutions financières, aux sociétés émettrices de vos cartes de crédit et au service de police.

Suivez les conseils fournis dans la Trousse d'information sur le vol d'identité des consommateurs, qui se trouve à [www.cmcweb.ca/volidentite](http://www.cmcweb.ca/volidentite).

- Demandez aux principales agences canadiennes d'évaluation du crédit (Equifax ou TransUnion) s'il est indiqué de mentionner la fraude dans votre dossier.
- Pour aider à combattre les fraudes, signalez l'incident au **Centre antifraude du Canada**.

Le site Web de la **GRC** renferme d'autres renseignements sur le vol d'identité et sur la façon de s'en protéger.

Produit par le Comité fédéral-provincial-territorial des mesures en matière de consommation. ■

# DITES OM

Par **Dominique Forget**, journaliste

**Source :** Reproduction autorisée. Forget. D., « Dites OM ». L'Actualité, 1<sup>er</sup> décembre 2015, page 14. [www.lactualite.com](http://www.lactualite.com)

Faire du yoga trois fois par semaine lorsqu'on souffre d'arthrite aide non seulement à diminuer la douleur, mais accroît le niveau d'énergie, améliore l'humeur et contribue au maintien d'un bon bilan de santé général. C'est la conclusion d'une étude menée auprès de 75 personnes souffrant d'arthrite rhumatoïde par l'équipe de Susan Bartlett, professeure à la Faculté de médecine de l'Université McGill. ■





# Denta Rinse

## PRO

avec 10% XYLITOL

### RINCE-BOUCHE ANTICARIES - SANS ALCOOL

Disponible en pharmacie



**NaF 0,05 % Fluorure de sodium**

<b>INDICATIONS</b>
Anticaries Aide à la reminéralisation de l'émail dentaire
<b>SAVEUR</b>
Raisin
<b>UTILISATIONS CLINIQUES</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li style="width: 50%;">• Enfant</li> <li style="width: 50%;">• Patient avec une bonne santé buccodentaire</li> <li style="width: 50%;">• Gériatrie</li> <li style="width: 50%;">• Sensibilité dentaire</li> <li style="width: 50%;">• Orthodontie</li> <li style="width: 50%;">• Xérostomie</li> </ul>
<b>MODE D'EMPLOI</b>
Adultes et enfants de 6 ans et plus Une fois par jour
1. Rincer pendant une minute avec environ 10 mL.
2. Expectorez. Ne pas manger, boire ou se rincer la bouche pendant 30 minutes.



**NaF 0,2 % Fluorure de sodium**

<b>INDICATIONS</b>
Anticaries Aide à la reminéralisation de l'émail dentaire
<b>SAVEUR</b>
Menthe fraîche
<b>UTILISATIONS CLINIQUES</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li style="width: 50%;">• Enfant</li> <li style="width: 50%;">• Sensibilité dentaire</li> <li style="width: 50%;">• Gériatrie</li> <li style="width: 50%;">• Traitement d'oncologie et de radiations de la sphère ORL</li> <li style="width: 50%;">• Parodontite</li> <li style="width: 50%;">• Risque élevé de caries</li> </ul>
<b>MODE D'EMPLOI</b>
Adultes et enfants de 6 ans et plus Une fois par semaine
1. Rincer pendant une minute avec environ 10 mL.
2. Expectorez. Ne pas manger, boire ou se rincer la bouche pendant 30 minutes.



Anticaries



Aide à la reminéralisation de l'émail dentaire



Sans alcool



Un produit de



1 877 726-2707

[myriadpharma.ca](http://myriadpharma.ca)

Distribué par



# Révélez tout



Enfin, vos patients peuvent voir une image claire de leurs habitudes de brossage. **Philips Sonicare FlexCare Platinum Connected** à utilisation facile révèle les habitudes de vos patients et les aide à établir une meilleure routine d'hygiène buccale.

- **Technologie de capteur intelligent:** Des capteurs de position, de frottement et de pression assurent le suivi de brossage du patient en temps réel pour améliorer la technique et la couverture de nettoyage
- La technologie **3D de carte de la bouche** permet l'analyse post-brossage pour aider les patients à se concentrer sur les zones présentant des problèmes
- La fonction **Personalized TouchUp** encourage les patients à retourner aux endroits qu'ils ont manqués pour obtenir un nettoyage plus complet

innovation  vous



Composez le **1-800-278-8282** ou contactez votre représentant commercial pour plus d'informations.

**PHILIPS**  
**sonicare**

# SANTÉ DENTAIRE

## Est-ce un aliment cariogène?

Par **Extenso**. Le Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal.

**Source** : Reproduction autorisée. « Santé dentaire. Est-ce un aliment cariogène? ». <http://www.extenso.org/article/est-ce-un-aliment-cariogene/>

L'alimentation déséquilibrée constitue l'un des principaux facteurs de risque de l'apparition des caries dentaires, tout comme le tabagisme, la consommation excessive d'alcool, une hygiène de la bouche insuffisante ou inadéquate ainsi que certains facteurs sociaux.

### Connaitre les causes alimentaires pour mieux reconnaître les aliments cariogènes

La carie dentaire est une maladie caractérisée par la perte de minéraux dans l'émail des dents, cette carapace indispensable à la santé dentaire. Dans les cas les plus douloureux, elle se propage dans la dentine et la pulpe dentaire se retrouvant sous l'émail des dents.

Deux éléments essentiels participent à la formation d'une carie dentaire : le **sucre** et les **bactéries** se retrouvant dans la substance blanchâtre à la surface des dents, communément appelée la plaque dentaire. Ce cocktail abrasif entraîne la production d'**acide** qui affaiblit l'émail des dents, ce qui peut entraîner la formation de caries.

Voici quelques questions à vous poser afin de repérer facilement les aliments et les boissons qui favorisent la carie dentaire :

#### 1. L'aliment contient-il des glucides?

Si l'aliment contient essentiellement des lipides et des protéines, il n'est pas cariogène parce que les bactéries ne s'en nourrissent pas.

C'est pourquoi la viande, la volaille, le poisson, les œufs, les noix et les graines ne sont pas cariogènes, tout comme les matières grasses (huile, beurre, margarine).



Si, par contre, l'aliment contient des glucides fermentescibles, soit des glucides composés de courtes chaînes de molécules de sucre (comme le fructose ou le sucre de table), ce qui les rend faciles à briser par les bactéries de la plaque dentaire, votre enquête doit aller plus loin.

#### 2. L'aliment ou la boisson contient-il beaucoup de sucre ajouté?

Connaisant mieux les causes des caries, vous savez maintenant que plus le sucre abonde dans l'environnement des bactéries, plus celles-ci produisent d'acide qui peut détruire l'émail des dents.

Le sucre existe sous deux formes : celui que l'on ajoute à des aliments ou à des boissons, comme le sucre blanc, la cassonade, le miel, la mélasse et le sirop d'érable, et celui que l'on retrouve naturellement dans les fruits, dans les produits laitiers et dans certaines céréales.

Les **produits additionnés de sucres ajoutés** sont les plus cariogènes étant donné qu'ils renferment une mine d'or de carburant pour les bactéries de la bouche, tout en contenant souvent peu d'éléments nutritifs protecteurs pour les dents. Or, les aliments renfermant naturellement des sucres (par exemple les fruits, le lait et le yogourt) ont une matrice nutritionnelle plus complexe.

Par exemple, les fruits entiers et les produits céréaliers à grains entiers renferment des fibres alimentaires. La mastication qu'ils requièrent stimule ainsi la production de salive, qui neutralise l'acidité en bouche. De plus, les produits laitiers renferment une panoplie d'éléments nutritifs (calcium, vitamine D et phosphore, caséine, lipides) favorisant la santé dentaire.

Pour connaître d'autres trucs pour réduire sa consommation de sucre, consultez notre article « [Comment manger moins de sucre?](#) ».

Afin de prévenir les caries et divers problèmes de santé, consommez au **maximum 10 % de l'énergie totale (en calories) sous forme de sucre ajouté**, soit moins de 50 g de sucre par jour.

Pour ce faire, optez de préférence pour des aliments peu transformés dont les cinq premiers noms figurant dans la liste des ingrédients ne sont pas des sucres, des termes finissant en « ose », des sirops, du miel, de la cassonade, de la mélasse ou toutes autres formes de sucre ajouté.

- Consommez avec modération les produits riches en sucre.
- Évitez un contact fréquent et prolongé avec les dents.

### 3. S'agit-il d'un produit dans lequel de l'amidon est cuit à haute température?

L'amidon contenu naturellement dans les pommes de terre, dans les pâtes ou dans le riz est un glucide complexe qui est peu cariogène en soi. Cependant, lorsqu'il subit certaines transformations industrielles, comme le raffinage ou la cuisson à haute température, il se transforme en petites chaînes de sucre appelées « dextrines », que les bactéries de la bouche peuvent alors facilement transformer en acide.

Dans ce cas, on qualifie le glucide de fermentescible au même titre que le sucre blanc, le miel ou le sirop d'érable, étant donné qu'il procure facilement du sucre aux bactéries et favorise ainsi

la carie. Lorsque du sucre est ajouté au produit, comme c'est le cas pour les biscuits de toutes sortes, les barres de céréales, etc., il devient encore plus cariogène.

Bref, ce sont les **produits transformés, raffinés et cuits à haute température** (ex. les céréales à déjeuner, les craquelins, les barres tendres, etc.) qui sont visés.

### 4. Est-ce un aliment ou une boisson acide?

Les boissons acides peuvent également causer l'érosion dentaire en diminuant le pH de votre bouche. Ce processus affaiblit l'émail et le rend vulnérable aux caries dentaires. C'est le cas de presque toutes les **boissons autres que l'eau, le thé, et les tisanes**... Les boissons gazeuses, avec ou sans sucre, contiennent d'ailleurs de l'acide phosphorique, une substance qui favorise l'érosion dentaire.

Notons toutefois que les fruits et légumes frais acides (ex. agrumes, tomates, pommes, légumes marinés, etc.) nécessitent une mastication lorsqu'ils sont consommés crus, ce qui stimule la salivation et neutralise l'acidité présente. La consommation de fruits frais en quantité raisonnable ne constitue donc pas un risque pour la santé dentaire.

Il n'est toutefois pas conseillé de sucer ou de croquer à pleine dent dans des quartiers d'agrumes, étant donné qu'un contact direct et prolongé peut affecter l'émail.

### 5. L'aliment colle-t-il à vos dents?

Certains aliments dont la **texture est collante** (ex., les biscuits, les barres de céréales, les bonbons, les pâtes de fruits, etc.) ont tendance à rester pris entre les dents ou sur la gencive, d'où il est difficile de les déloger. Le sucre et l'amidon modifié ainsi emprisonnés constituent une réserve de carburant pour les bactéries qui produisent de l'acide de façon continue et causent la carie.

Pour réduire l'action acidogénique des bactéries, consommez ces aliments **lors des repas** avec d'autres aliments riches en protéines et en matières grasses, plutôt qu'en guise de collation.

### 6. L'aliment est-il consommé seul?

Plus un aliment cariogène est en **contact fréquemment et longtemps avec les dents**, plus il peut causer des dommages à l'émail des dents. Or, comme la prise de collations et le grignotage sont de plus en plus fréquents, il importe d'accorder une attention particulière à leur composition nutritionnelle.

Afin de diminuer le potentiel cariogène des aliments ou boissons sucrées, acides ou riches en amidon cuit à haute température, **terminez vos repas et vos collations avec des aliments non cariogènes**.

Voici quelques exemples de collations nutritives à deux groupes d'aliments :

COMMENCEZ AVEC... LES ALIMENTS OU BOISSONS CARIOGÈNES	TERMINEZ AVEC... LES ALIMENTS OU BOISSONS PEU CARIOGÈNES
Une barre tendre ou un muffin (maison de préférence) et	un verre de lait ou une boisson de soya nature
Une compote de fruits (sans sucre ajouté de préférence) et	des cubes de fromage
Des fruits séchés et	des noix
Une galette à l'avoine (maison de préférence) et	un yogourt nature
Des craquelins ou pitas grillés (maison de préférence) et	du guacamole maison
Une tortilla et	du beurre d'arachide sans sucre ajouté
Des craquelins et	de la salade d'œufs ou de la salade de thon
Un pita et	du houmous
Un muffin anglais et	du végété-pâté ou du fromage cottage

## 7. S'agit-il de boissons acides ou sucrées sirotées

Les boissons acides sirotées sur une longue période de temps, telles les boissons alcoolisées et les cafés maintiennent la bouche acide pour de longues périodes. Sucrées, elles ajoutent en prime l'acide produit par les bactéries de la bouche. C'est le cas des jus de fruits, des boissons à saveur de fruits, des boissons gazeuses, des boissons sportives, des boissons énergisantes, des thés glacés commerciaux, ainsi que des thés et cafés sucrés.

En consommant ces boissons avec une **paille et moins fréquemment**, vous serez en mesure de diminuer le contact des liquides acides avec vos dents.

De plus, en consommant occasionnellement ces boissons (<http://www.extenso.org/article/les-bonbons-liquides>) lors des **repas**, vous évitez que les bactéries de la bouche ne produisent continuellement l'acide qui attaque vos dents et cause la carie. Rappelons toutefois que pour votre santé globale, la consommation de 125 ml par jour maximum de boisson sucrée est conseillée.

Pour en connaître davantage sur la face cachée des boissons sucrées, consultez notre article « Les bonbons liquides » (<http://www.extenso.org/article/les-bonbons-liquides>).

### Les attaquants champions :

- Les bonbons, biscuits et confiseries de toutes sortes.
- Les pâtisseries, les barres tendres commerciales et les produits de boulangerie collants.

- Les boissons acides et sucrées de toute sorte, surtout celles qui sont sirotées longtemps et fréquemment.

La réponse la plus simple et la plus sûre à toutes ces questions demeure de choisir des **aliments le moins transformés possible**. Ces aliments représentent les meilleurs choix que l'on peut faire pour rencontrer les recommandations du [Guide alimentaire canadien](#), pour réduire sa consommation de sucre, pour maintenir un [poids naturel](#) et pour prévenir l'apparition de caries.

Pour en connaître davantage sur les aliments à favoriser pour prévenir les caries dentaires, consultez notre article « Les aliments anti-carie » (<http://extenso.org/article/les-aliments-anti-carie>).

Vous croyez avoir une carie? Consultez un dentiste avant que l'infection se propage en profondeur dans votre dent et cause des complications. Pour trouver un dentiste dans votre région, consultez le site de l'Ordre des dentistes du Québec.

Dernière modification : 9 juin 2016

### Références

- Bradshaw, DJ., Lynch, R.J.M. Diet and the microbial aetiology of dental caries : new paradigms. *International Dental Journal* 2013; 63 (2) : 64-72.
- Coalition poids. Conséquences des boissons sucrées. [En ligne] <http://www.cqpp.qc.ca/fr/dossiers/boissons-sucrees/consequences#> (page consultée le 12 octobre 2015).
- Lee, J.G., Brearley Messer, L.J. Contemporary fluid intake and dental caries in Australian children. *Australian dental journal* 2011; 56 : 122-131.
- Ordre des hygiénistes dentaires du Québec. Effets néfastes des boissons énergisantes sur votre santé buccodentaire. [En ligne] [http://www.ohdq.com/Ressources/Documents/19360-DEP\\_FRA.pdf](http://www.ohdq.com/Ressources/Documents/19360-DEP_FRA.pdf) (page consultée le 14 octobre 2015).
- Organisation mondiale de la Santé (OMS). L'OMS appelle les pays à réduire l'apport en sucres chez l'adulte et l'enfant [En ligne] <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2015/sugar-guideline/fr/> (page consultée le 15 octobre 2015).
- Portail santé mieux-être du Gouvernement du Québec. Carie dentaire. [En ligne] <http://sante.gouv.qc.ca/problemes-de-sante/carie-dentaire/> (page consultée le 9 octobre 2015).
- Rugg-Gunn, A. Dental caries: strategies to control this preventable disease. *Acta Medica Academica* 2013; 42(2): 117-130.
- Shenkin JD, Heller KE, Warren JJ et Marshall TA. Soft drink consumption and caries risk in children and adolescents. *General Dentistry*, jan-feb 2003; p.30-36. Moynihan, P.J., Kelly, S.A.M. Effect on caries of restricting sugar intake : systematic review to inform WHO Guidelines. *J Dent Res* 2014; 93(1) : 8-18.
- Stephen, A et coll. The role and requirements of digestible dietary carbohydrates in infants and toddler. *European Journal of Clinical Nutrition* 2012; 66: 765-779. Organisation mondiale de la Santé. Santé bucco-dentaire. [En ligne] <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs318/fr/> (page consultée le 9 octobre 2015). ■

# LE SYNDROME DU TUNNEL CARPIEN

Par [www.oppq.qc.ca/blogue](http://www.oppq.qc.ca/blogue)

Source : Reproduction autorisée. « Le syndrome du tunnel carpien ». Cet article est extrait intégralement du blogue de l'Ordre professionnel de la physiothérapie du Québec : [www.oppq.qc.ca/blogue](http://www.oppq.qc.ca/blogue). ([https://oppq.qc.ca/articles\\_blogue/le-syndrome-du-tunnel-carpien/tunnel-carpien/](https://oppq.qc.ca/articles_blogue/le-syndrome-du-tunnel-carpien/tunnel-carpien/))

Le syndrome du tunnel carpien est une compression ou une irritation du nerf qui passe dans le tunnel carpien. Il résulte généralement d'un mouvement répétitif du poignet entraînant un frottement. Le problème survient habituellement au niveau du ligament transverse qui, pour une raison ou une autre, va se resserrer sur le nerf situé dans le tunnel carpien, réduisant ainsi l'espace.

Le syndrome est davantage observé chez les personnes effectuant des travaux répétitifs avec les mains, comme l'utilisation régulière d'une souris d'ordinateur ou encore l'exécution d'un mouvement répétitif.

Selon cet article de Susan L. Michlovitz, le syndrome du tunnel carpien touche entre 1 et 3 % de la population. Le syndrome est davantage observé chez les personnes effectuant des travaux répétitifs avec les mains, comme l'utilisation régulière d'une souris d'ordinateur ou encore l'exécution d'un mouvement répétitif.

Ambroise Courteau, physiothérapeute et associé chez Physiothérapie René Joyal et Associés, travaille principalement auprès de personnes ayant subi une blessure musculo-squelettique. Officiellement accrédité selon l'approche McKenzie, Ambroise Courteau possède une grande expertise relativement aux problèmes vertébraux (dont les cervicales C5 C6 C7), souvent à la base du syndrome du tunnel carpien. Il offre quelques conseils précieux pour prévenir et traiter cette affection.





## Facteurs de risque et symptômes

La principale cause liée au syndrome du tunnel carpien est l'exécution d'un mouvement répétitif qui engendre un frottement.

Par ailleurs, il existe aussi des facteurs prédisposant tels que :

- les problèmes au niveau du cou : s'il se coince au niveau du cou, le nerf du tunnel carpien laisse moins de jeu au niveau du poignet, ce qui causera un stress pouvant mener au syndrome;
- les problèmes de santé en général : par exemple, l'arthrite rhumatoïde et le diabète sont deux maladies pouvant causer certains dommages aux nerfs, incluant celui du tunnel carpien;
- la grossesse : peut entraîner un œdème causant de l'enflure et une compression au niveau du nerf, ce qui provoque plus de frottement;
- les blessures au poignet (anciennes ou récentes) : notamment une fracture du poignet modifiant la dynamique des os, resserrant ainsi directement ou indirectement l'espace au niveau du tunnel carpien.

Le syndrome du tunnel carpien se caractérise généralement par l'engourdissement de la main qu'il engendre. Une personne atteinte de ce mal aura généralement les doigts suivants engourdis : le pouce, l'index, le majeur et la moitié de l'annulaire.

Les autres symptômes reliés sont :

- douleur (souvent pendant la nuit, allant même jusqu'à réveiller la personne atteinte);
- faiblesse ou diminution de la force de préhension (lorsque l'index et le majeur deviennent moins forts, le syndrome est souvent considéré comme assez avancé).

## Traitement et prévention

Il est recommandé de consulter un professionnel de la physiothérapie en cas de douleur ou d'apparition d'autres symptômes en lien avec le tunnel carpien. Celui-ci évaluera la provenance du symptôme, par exemple en examinant le cou (C5 C6 C7 principalement) et les mouvements du poignet ou encore par des tests spécifiques (manœuvre de Phalens, ([http://fr.wikipedia.org/wiki/signe\\_de\\_de\\_Phalens](http://fr.wikipedia.org/wiki/signe_de_de_Phalens), etc.). Il vous indiquera ensuite le traitement à privilégier.

### Pour les cas légers et modérés :

- le port de l'orthèse du poignet est souvent recommandé. Toutefois, le choix de l'orthèse est important. (Il est préférable de privilégier une orthèse spécialement conçue pour le tunnel carpien qui sera complètement droite. L'orthèse droite cause moins de pression que le modèle incliné. Idéalement, l'orthèse droite doit être portée au repos, puisqu'au travail, elle peut limiter les mouvements en raison de sa position neutre.);
- les ultrasons;
- mobilisation des os du carpe pour augmenter l'espace et réduire la pression sur le nerf;

- exercices spécifiques de mobilité neurale afin d'améliorer la mobilité du nerf.

- **exercices de renforcement du mouvement de préhension : à la suite de la chirurgie, le professionnel de la physiothérapie travaille à redonner la force musculaire nécessaire au poignet par le biais d'exercices spécifiques.**

### Dans les cas plus avancés :

- la chirurgie peut être envisagée : si le nerf est endommagé, en cas de perte de force ou si le traitement de base ne fait pas effet, la chirurgie est une solution. Il s'agit d'une opération plutôt simple durant laquelle le chirurgien effectue une petite coupure d'environ 2 cm de large au niveau du ligament transverse afin de le détendre, réduire la compression et le frottement du nerf;
- exercices de renforcement du mouvement de préhension : à la suite de la chirurgie, le professionnel de la physiothérapie travaille à redonner la force musculaire nécessaire au poignet par le biais d'exercices spécifiques.

### Quelques trucs de prévention à retenir

Voici quelques petits éléments à prendre en considération :

- Prendre de petites pauses fréquentes (d'environ 30 secondes à 1 minute) lorsque votre travail exige un mouvement répétitif au niveau du poignet (par exemple : personne qui fait de l'entrée de données toute la journée);
- Varier les tâches autant que possible afin de minimiser la répétition;
- Optimiser son poste de travail afin de le rendre plus ergonomique;
- Avoir une bonne posture au travail et au quotidien;
- Consulter dès l'apparition des premiers symptômes pour identifier la provenance du mal et ainsi la traiter avant que la situation ne s'aggrave;
- Garder en tête les facteurs prédisposant au syndrome du tunnel carpien et redoubler de vigilance si l'on se sait à risque. ■

Bon à savoir

# NOIX ET AMANDES NOUS PROTÈGENT

Par DR

**Source :** Reproduction autorisée. DR, « BON À SAVOIR. Noix et amandes nous protègent ». Science & Vie, n° 1156, page 120.

Parmi 118 962 personnes suivies pendant 25 ans, celles qui mangeaient des fruits à coque chaque jour ont été 20 % de moins victimes de décès. Elles étaient particulièrement protégées des maladies cardiovasculaires et des cancers. "NEJM", nov. 2013



# ÊTRE BILINGUE RÉDUIT LE RISQUE DE DÉMENCE

Par DR

**Source :** Reproduction autorisée. DR, « BON À SAVOIR. Être bilingue réduit le risque de démence ». Science & Vie, n° 1156, page 120.

Chez les bilingues, la démence sénile se déclare en moyenne quatre ans et demi plus tard que chez ceux ne parlant qu'une seule langue, même à niveau d'études égal. Parler plus de deux langues n'aurait pas d'effet protecteur supplémentaire. "Neurology", nov. 2013.

## VOTRE LIEN PRIVILÉGIÉ

... POUR VOS ASSURANCES AUTO, HABITATION ET ENTREPRISE



### DES ÉCONOMIES ET DES TARIFS DE GROUPE EXCLUSIFS

L'Ordre des hygiénistes dentaires du Québec fait confiance à La Personnelle comme assureur de groupe auto, habitation et entreprise depuis 15 ans.

Demandez une soumission et économisez !

▶ 1 888 476-8737

▶ [lapersonnelle.com/ohdq](http://lapersonnelle.com/ohdq)



**La bonne combinaison.**

# STRESS, TONUS, SOMMEIL...

## Les super-pouvoirs du ventre

Par **Elsa Abdoun**, avec **Kheira Bettayeb**, **Héloïse Rambert**, crédit texte et **Michel Saemann**, crédit illustration

**Source** : Reproduction autorisée. Abdoun, E., Bettayeb, K., Rambert, H., crédit texte, Science & Vie, n° 1183, pages 49 à 61, et Saemann, M., crédit illustration, Science & Vie, n° 1183, pages 49 à 61.

Cela commence à se savoir : notre ventre est notre “deuxième cerveau”. Mais au vrai : il est beaucoup plus que cela ! La science elle-même n’en revient pas de découvrir aujourd’hui les incroyables pouvoirs des bactéries qui composent notre microbiote intestinal : car en envoyant des signaux dans tout l’organisme, elles ont un impact aussi bien sur notre sommeil que sur notre stress, sur notre hérédité comme sur notre personnalité, sur notre humeur comme sur notre mémoire. Et même sur notre croissance ou notre vivacité d’esprit. En un mot : notre ventre gouverne nos existences. Une découverte fondamentale, qui ouvre d’ores et déjà la voie à une nouvelle médecine.

Si l’on vous demandait de désigner l’organe le plus important de votre corps, à quoi penseriez-vous en premier ? Le cerveau ? Le cœur ? Les poumons ? Probablement pas les intestins. Tripes, boyaux, viscères... quel que soit le nom qu’on leur donne, il ne semble se cacher dans notre ventre qu’une espèce de cloaque, dont les tuyaux n’ont rien d’autre à offrir qu’un chemin tortueux vers la sortie pour nos aliments. Il est temps d’en finir avec cette image peu ragoûtante. Car nos intestins forment un organe bien plus complexe et plus noble qu’il n’y paraît.

Depuis une dizaine d’années, un bouleversement complet des connaissances s’est en effet opéré. Désormais, le ventre est reconnu comme un poste de commandement central dans notre vie.

Personnalité, mémoire, préférences alimentaires, longévité, sommeil... : son influence ne cesse de s’étendre à mesure que les

chercheurs progressent dans la compréhension du monde qui l’habite. Car c’est d’abord de ses résidents que le ventre tire son pouvoir : tous les microbes qui vivent en symbiose avec nous et composent le “microbiote intestinal”.

### UNE VÉRITÉ LONGTEMPS OCCULTÉE

Cette communauté de microorganismes comprend des champignons, des virus, etc., mais reste largement dominée par une forme de vie : les bactéries. On en compterait plusieurs dizaines de milliers de milliards, concentrées principalement au niveau du côlon (le dernier des “tuyaux”, entre l’intestin grêle et le rectum). Un véritable écosystème au cœur de notre organisme.

Comment ce monde microscopique d’organismes unicellulaires peut-il imposer son règne sur des êtres aussi complexes que nous ? Tout d’abord, notre ventre bénéficie d’une organisation spatiale optimisée pour multiplier les points de contact entre l’espace intérieur des intestins et les cellules de l’organisme. La paroi de l’intestin grêle forme, par exemple, de nombreux replis, portant eux-mêmes des replis plus petits les villosités, qui sont surmontées de microvillosités.

Tout d’abord, notre ventre bénéficie d’une organisation spatiale optimisée pour multiplier les points de contact entre l’espace intérieur des intestins et les cellules de l’organisme. La paroi de l’intestin grêle forme, par exemple, de nombreux replis, portant eux-mêmes des replis plus petits, les villosités, qui sont surmontées de microvillosités.

Surtout, derrière cette paroi, se cachent plusieurs voies de circulation permettant à notre ventre d'envoyer des ordres à l'organisme : le nerf vague, qui le relie au cerveau; un important réseau vasculaire, qui achemine les messages moléculaires et cellulaires; et une grande réserve de cellules immunitaires, qui voyagent dans le sang et envoient des signaux chimiques.

À partir de là, un schéma général se dessine : dans le ventre, les bactéries produisent en permanence de nombreuses molécules (acides gras, neuromédiateurs...), qui peuvent traverser la muqueuse intestinale et pénétrer dans les vaisseaux sanguins, ou modifier l'activité des neurones et des cellules immunitaires (voir infographie, pp. 29-31). C'est ainsi que notre microbiote influence tout notre être, de façon aussi profonde qu'invisible.

Pourtant, cette possibilité a longtemps été occultée par les chercheurs, qui s'intéressaient surtout aux produits de la digestion (vitamines, minéraux...). Les bactéries n'étaient jugées utiles qu'à deux fonctions : la digestion, justement (par la production d'enzymes dont le corps humain est dépourvu), et les défenses naturelles (en occupant une grande place, elles rendent l'installation de bactéries infectieuses plus difficile).

*“Le microbiote intestinal a longtemps été négligé”,* reconnaît Dusko Ehrlich, biochimiste à la tête du projet Metagenopolis, qui étudie les effets du microbiote sur la santé. Il faut dire que *“les médecins n'avaient pas les outils pour l'étudier”*, explique le chercheur. Car il fallait alors multiplier les bactéries *in vitro* dans des boîtes de Petri, ce qui reste encore impossible pour la plupart de celles qui colonisent nos intestins.

Résultat : *“L'importance réelle du microbiote intestinal n'a commencé à être reconnue qu'il y a dix ans”*, raconte John Cryan, neuropharmacologue à l'*University College de Cork* (Irlande) et spécialiste du lien entre ventre et cerveau. Ce qui coïncide avec le développement d'une nouvelle technique, la métagénomique, qui offre la possibilité de séquencer l'ADN des bactéries sans avoir à les cultiver. Appliquée à l'analyse des selles (constituées pour plus de moitié de bactéries du côlon), sur des milliers d'individus à travers le monde, cette technique a permis plusieurs découvertes renversantes.

Tout d'abord s'est révélée l'incroyable complexité du microbiote intestinal. Ainsi, chaque individu porterait entre 500 et 1 000 espèces de bactéries différentes, totalisant environ 600 000 gènes différents ! *“C'est trente fois plus que ceux qui composent le génome propre à l'humain”*, compare Dusko Ehrlich, qui en conclut que *“génétiqument, nous sommes surtout microbiens”*.

Et sa composition varie beaucoup d'un individu à l'autre, en fonction du génome, de l'âge, du mode de vie (alimentation, hygiène, etc.), et des bactéries léguées par notre mère au tout début de la vie. Des espèces peuvent ainsi être plus ou moins prédominantes, voire absentes chez certains. *“Cela a été une énorme surprise de découvrir à quel point le microbiote différait d'une personne à l'autre”*, confirme Rob Knight, directeur à l'université de Californie de San Diego d'un laboratoire spécialisé dans les communautés bactériennes.

Surtout, ces variations se sont révélées influentes sur de nombreux caractères individuels ! Et sur la manière dont ils sont partagés entre parents et enfants (voir pages suivantes).

Parfois, cependant, nos bonnes bactéries flanchent : on a découvert que de nombreuses maladies trouvent leur origine, au moins en partie, dans des dérèglements du microbiote intestinal. De quoi déboucher sur d'importantes avancées médicales, même si *“on n'est encore qu'au tout début de l'histoire”*, prévient Gabriel Perlemuter, chef du service Hépatogastro-entérologie à l'hôpital Antoine-Béclère.

Chacun possède son propre microbiote, unique et personnel.

Pour aller plus loin, il faudra préciser les mécanismes qui permettent aux bactéries d'exercer une telle influence. Les voies vasculaire, neuronale et immunitaire ont déjà été repérées, mais *“il y en a peut-être d'autres”*, envisage Rob Knight. Pourquoi les mécanismes de l'évolution ont-ils autant intriqué notre vie et celle de nos bactéries ? *“Pourquoi pas ? répond le chercheur ; il est tellement difficile de conserver le moindre environnement stérile ! Quitte à ce que des bactéries soient présentes, autant qu'elles participent !”*

Partagée par l'ensemble du règne animal et végétal, cette intimité entre le corps et ses microbes invite *in fine* à reconsidérer la notion même d'individu : si cette association gouverne notre vie, sommes-nous alors uniquement les représentants de l'espèce *Homo sapiens*, ou bien une communauté d'espèces, un métaorganisme, un “holobionte”, pour reprendre le terme forgé au début des années 1990 par le biologiste américain Richard Anthony Jefferson ?

# NOTRE VENTRE CACHE À LA FOIS UN CIRCUIT OPTIMISÉ ET UN VÉRITABLE ÉCOSYSTÈME

Cœsophage

## 10 000

milliards de bactéries au moins peuplent notre tube digestif : c'est le microbiote intestinal. Il est propre à chacun de nous et sa composition (différentes espèces de bactéries présentes) dépend de facteurs génétiques et environnementaux.

## 500

espèces de bactéries minimum colonisent l'intérieur des intestins. Elles produisent des molécules qui peuvent influencer sur tout l'organisme via les nerfs, les vaisseaux sanguins et les cellules immunitaires de la paroi intestinale.

Estomac

## 10 m

de longueur et au moins 200 m<sup>2</sup> de surface si on le déploie entièrement : telles sont les dimensions de notre tube digestif (œsophage, estomac, intestins).

Gros intestin (côlon)

Intestin grêle

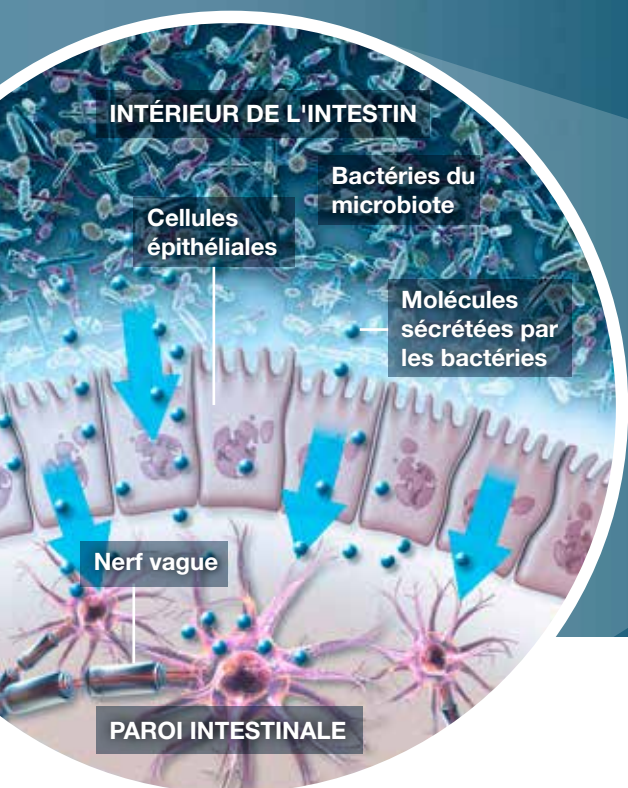
# NOTRE MICROBIOTE GOUVERNE NOTRE EXISTENCE DE 3 FAÇONS

## 1 LA VOIE DU SYSTÈME NERVEUX...

Le ventre, avec son microbiote intestinal, peut agir sur le cerveau par voie nerveuse, en stimulant les terminaisons du système nerveux entérique composé d'au moins 200 millions de neurones (photo) qui communiquent avec le cerveau par l'intermédiaire du nerf vague.

### Vecteurs : neuromédiateurs

Les bactéries produisent des neuromédiateurs pouvant passer à travers la muqueuse intestinale et moduler l'activité des neurones entériques.



Notre ventre contrôle... notre moral, notre anxiété et notre sociabilité.

Par **Elsa Abdoun**

Souvent stressé? Naturellement avenant? Ou facilement déprimé? Vos parents ne sont pas les seuls responsables! En plus des gènes et de l'éducation, notre personnalité serait aussi sous l'influence... de nos microbes intestinaux. Qui joueraient même "les marionnettistes de notre cerveau", selon la formule de John Cryan, neuropharmacologiste à l'université College Cork (Irlande).

Difficile à admettre? Pourtant, c'est bien l'hypothèse qui ressort d'une multitude d'études menées suite à un constat : les troubles anxieux, de l'humeur et de la sociabilité (dépression, autisme...) s'accompagnent souvent de troubles intestinaux.

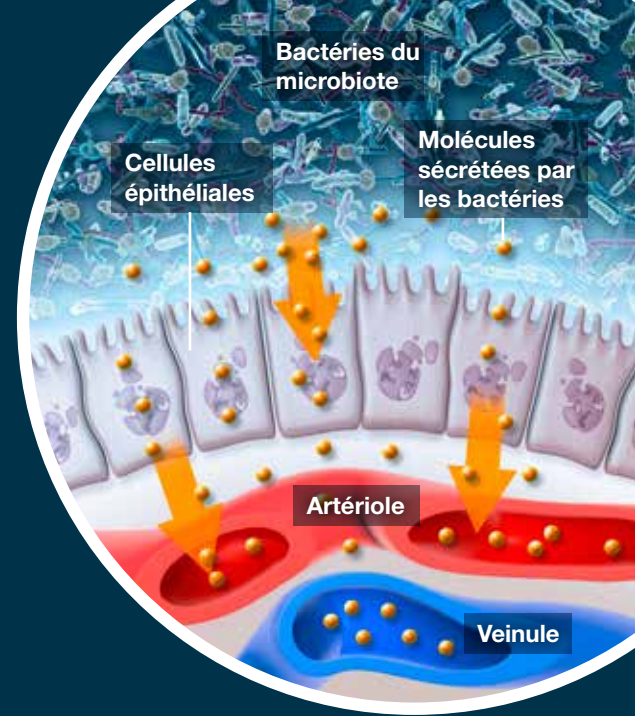
Depuis dix ans, des expériences menées sur des rongeurs ont permis d'en accumuler les preuves. Les chercheurs ont notamment étudié les changements de comportement chez des rats ou des souris dont les intestins sont totalement dépourvus de bactéries.

### Échanger son caractère

Chez ces animaux privés de microbiote, nés pas césarienne et maintenus toute leur vie dans un environnement stérile,

## 2 ... DU SYSTÈME SANGUIN

Le ventre peut aussi agir grâce aux vaisseaux sanguins qui irriguent la totalité des organes et des tissus.



**Vecteurs : acides gras, vitamines, acides aminés...**

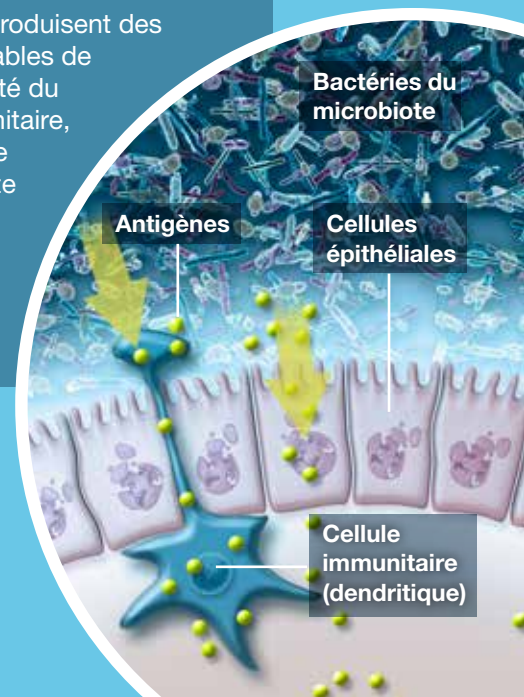
Les bactéries produisent un grand nombre de molécules qui peuvent traverser la muqueuse, entrer dans les vaisseaux sanguins, et circuler dans tout le corps.

## 3 ... DU SYSTÈME IMMUNITAIRE

Les bactéries peuvent influencer nos défenses naturelles en agissant sur les cellules immunitaires au niveau des intestins.

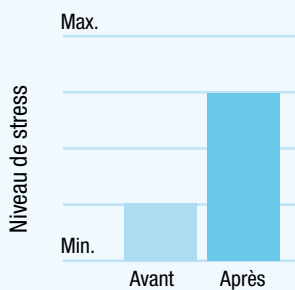
**Vecteurs : antigènes, régulateurs d'inflammation...**

Les bactéries produisent des molécules capables de moduler l'activité du système immunitaire, qui va lui-même impacter le reste de l'organisme, par exemple en sécrétant des messagers chimiques.

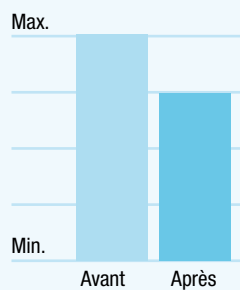


### LA PREUVE PAR...

#### SOURIS CALMES



#### SOURIS STRESSÉES



**L'échange de microbiote** entre des souris a montré qu'elles pouvaient changer de caractère : à gauche, des souris calmes recevant les bactéries de souris stressées le sont devenues, et inversement (à droite).

Source : Current Op. Microbio, 2013

la sensibilité naturelle au stress est modifiée. Certains, appartenant à une lignée connue pour son tempérament anxieux, présentaient ainsi un niveau de stress nettement plus bas (mesuré par leur tendance à explorer des environnements lumineux et à découvrir, normalement plus stressants pour des rongeurs). Inversement, ceux issus d'une lignée paisible affichaient des comportements révélateurs d'anxiété (comme passer plus de temps collés aux parois de leur cage).

Plus incroyable encore : il est possible d'échanger les traits de caractère de deux individus en procédant à une simple permutation de leurs microbiotes ! La démonstration en a été faite en 2013, lorsqu'une lignée de souris stressées a reçu la flore intestinale de souris paisibles, et que leur niveau d'anxiété a diminué... tandis que, dans l'autre sens, le stress a gagné les souris jusqu'alors paisibles !

La sociabilité serait un autre trait de caractère influencé par le microbiote. Une étude de 2014 a montré qu'en l'absence de microbes intestinaux, des rongeurs ont moins tendance à rechercher la présence de leurs semblables. *“Une hypothèse est que les bactéries encourageraient la sociabilité de leur hôte pour favoriser leur propre transfert entre individus”*, avance John Cryan.

Enfin, des expériences ont prouvé que la “prise” de bactéries intestinales améliorerait le “moral” des souris, mesuré par leur tendance à être plus ou moins vite découragées au cours d'un exercice de survie à la nage.

Chez l'homme, bien que moins directes, les preuves suggèrent tout de même qu'un phénomène identique serait à l'œuvre. En 2013, des chercheurs ont ainsi montré que la prise quotidienne, pendant un mois, d'un produit contenant des bactéries naturellement présentes dans les intestins entraînait une modification de l'activité des aires cérébrales liées au traitement des émotions.

Plusieurs expériences d'ingestion régulière de bactéries intestinales ont également suggéré que cela pouvait réduire le stress (mesuré notamment par le taux de l'hormone cortisol dans la salive) et améliorer l'humeur.

Comment l'intestin peut-il avoir une telle influence sur le cerveau ? *“Plusieurs mécanismes sont probablement à l'œuvre en même temps, propose Guillaume Fond, psychiatre (fondation FondaMental). Les bactéries agissent via le nerf vague, qui relie le ventre au cerveau, et qui envoie 80 % de ses informations du premier vers le second.”* Elles ont aussi, poursuit-il, la possibilité de *“produire des neurotransmetteurs qui pourraient, en passant dans le sang, agir sur le cerveau”*.

## Il commande... notre état de forme et nos défenses naturelles.

Par **Kheira Bettayeb**

Chargées de contrôler les microbes dans notre corps, nos défenses immunitaires sont en fait elles-mêmes... contrôlées par des microbes : ceux de notre flore intestinale ! Tel est le concept contre-intuitif qui est venu ébranler le monde de l'immunologie ces quinze dernières années.

Cette emprise du microbiote sur notre système immunitaire commence très tôt : dès la naissance, quand les bactéries commencent à coloniser l'intestin, stérile jusque-là. En effet, il est apparu que le microbiote gouverne la maturation même du système immunitaire du nouveau-né. C'est ce qu'a notamment montré une étude chez la souris publiée en 2005 par l'équipe américaine de Sarkis Mazmanian – et devenue depuis une référence en immunologie. *“Dans ces travaux, nous avons observé que la bactérie intestinale Bacteroides fragilis dirige la maturation physique et cellulaire du système immunitaire”*, écrivent les auteurs.

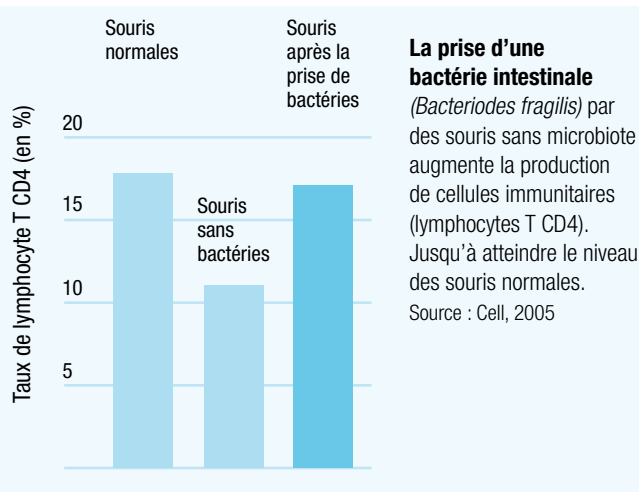
Plus précisément, l'équipe a constaté que cette bactérie produit une substance, dite PSA, qui induit *“un taux normal en lymphocytes T CD4+ [des cellules immunitaires particulières], le maintien des proportions entre les différents types de lymphocytes T, et le développement des organes lymphoïdes [où se développent les cellules immunitaires]”*.

### Bloquer les allergies

Mais ce n'est pas tout ! L'influence du microbiote sur nos défenses immunitaires ne se limite pas aux deux ou trois premières années de vie nécessaires à la maturation de notre immunité ! En effet, plusieurs travaux ont montré que la flore intestinale régule également l'activité du système immunitaire adulte. Et ce, notamment, via des bactéries capables d'inhiber ou, au contraire, de susciter l'inflammation (un type de réaction immunitaire).



## LA PREUVE PAR...



Ainsi, en 2008, l'équipe de Sarkis Mazmanian a constaté que la bactérie *Bacteriodes fragilis* stimule le développement de cellules immunitaires régulatrices qui brident l'agressivité du système immunitaire. D'autres travaux plus récents, publiés en juin 2015 par une équipe franco-japonaise, ont conclu, eux, que la flore intestinale régule aussi la survenue des allergies, en bloquant spécifiquement les cellules immunitaires responsables du déclenchement de ces troubles. Et la mainmise du microbiote sur nos défenses naturelles est telle qu'*«un déséquilibre de la diversité du premier peut complètement déréguler le fonctionnement des secondes, et pourrait induire des maladies parfois graves, comme la sclérose en plaques par exemple»*, souligne l'immunologiste suisse Gérard Eberl, directeur de ces travaux.

Il régule... nos rythmes biologiques et notre sommeil.

Par **Héloïse Rambert**

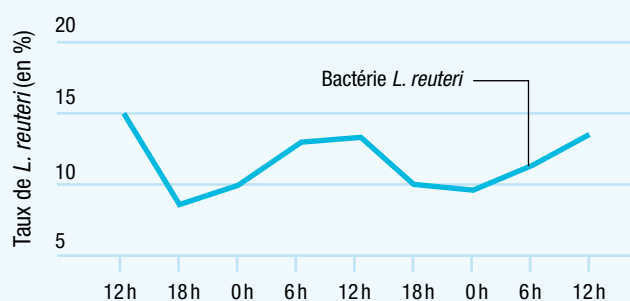
Même si vous comptez parmi les personnes les plus désorganisées et que vous ne portez jamais de montre, il y a pourtant une horloge dont vous ne vous départissez jamais : votre horloge interne. Cette horloge biologique contrôle, entre autres, la succession des périodes d'activité et de sommeil. Or, une fois de plus, les bactéries intestinales feraient entendre leur petite musique jusque dans cette belle mécanique.

*«Le microbiote influence la machinerie moléculaire qui contrôle les rythmes circadiens et le comportement relatif au sommeil chez les mammifères. Il semble donc que le microbiome puisse avoir une influence sur le cycle sommeil/éveil de l'hôte, même si des preuves tangibles de cette influence manquent encore»*, explique prudemment Eran Elinav, chercheur au département d'immunologie à l'Institut Weizmann des sciences, en Israël.

En 2013, une étude a relevé que des rongeurs élevés en condition stérile et dépourvus de tout microbiote intestinal subissaient une nette diminution de l'expression des gènes de leur horloge interne. Autrement dit, leur horloge est comme "grippée" par l'absence de microbiote. À l'inverse, les chercheurs ont remarqué que les bactéries intestinales produisent naturellement des molécules – en particulier des acides gras à courtes chaînes – qui semblent capables de "dégripper" les rouages biologiques de l'horloge interne en modulant directement l'expression de ses gènes.

Plus directement, le microbiote jouerait également un rôle dans la survenue d'un bon sommeil... Pourquoi? Parce que la qualité de nos nuits est influencée par la production de mélatonine, une hormone connue pour favoriser l'endormissement. Or, pour fabriquer de la mélatonine, notre organisme a besoin de sérotonine.

## LA PREUVE PAR...



**L'évolution de la concentration**, sur 24 h, de la bactérie *Lactobacillus reuteri* montre que microbiote et horloge biologique suivent le même rythme. Au plus haut à midi, elle chute dans la nuit.

Source : Cell, 2014

Et il se trouve que la sérotonine est synthétisée à 95 %... au niveau des intestins, sous l'influence du microbiote ! Les bactéries la fabriquent en effet en utilisant un acide aminé baptisé "tryptophane".

# LES DÉFIS CONSTANTS DU BROSSAGE

## AIDEZ VOS PATIENTS À PEUFINER LEUR TECHNIQUE

Prenez le temps de conseiller vos patients tout en leur permettant de pratiquer leur technique de brossage. Dites à vos patients de penser à leur brosse à dents comme un outil administrant un remède aux surfaces de leurs gencives qui peuvent contenir des bactéries et des germes.

Drevenstedt L. Dental Economics\*



### COMMENT SURMONTER LES TROIS PLUS FRÉQUENTS DÉFIS LIÉS AU BROSSAGE

DÉFI 1	DÉFI 2	DÉFI 3
<b>DURÉE DE BROSSAGE INSUFFISANTE</b>	<b>BROSSAGE TROP VIGOUREUX/AGRESSIF</b>	<b>QUADRANTS DE LA BOUCHE NÉGLIGÉS</b>
Les patients brossent typiquement leurs dents pendant moins d'une minute avec une brosse à dents manuelle	Les patients qui utilisent des brosses à dents manuelles peuvent appliquer sur la brosse une pression deux fois plus forte que la pression recommandée	Des recherches ont montré que près de 80 % des sujets du groupe testé passaient insuffisamment de temps à brosser au moins une zone dans leur bouche, et 60 % des sujets du groupe testé ne brossaient pas du tout les molaires situées à l'arrière ou passaient insuffisamment de temps à les brosser*
<b>SOLUTION</b>	<b>SOLUTION</b>	<b>SOLUTION</b>
Les utilisateurs de l'application Oral-B® brossent leurs dents en moyenne pendant <b>2 minutes 27 secondes</b> avec leur brosse à dents électrique**	Avec un soutien visuel, près de 93 % des gens qui brossent leurs dents de manière agressive ont réduit l'intensité de leur brossage. De plus, ils ont diminué la durée de leur brossage <b>agressif de près de 88 %*</b>	Contrairement aux technologies similaires, <b>seul le Détecteur de position GENIUS</b> est assez intelligent pour savoir quand la brosse est physiquement à l'intérieur de la bouche afin <b>que le patient brosse toutes les zones uniformément</b>

TOUJOURS À L'AVANT-GARDE EN MATIÈRE D'INNOVATION, ORAL-B® VOUS PRÉSENTE MAINTENANT LA BROSSÉ À DENTS ÉLECTRIQUE GENIUS™, UNE SOLUTION INTELLIGENTE POUR AIDER VOS PATIENTS À AMÉLIORER LEUR TECHNIQUE DE BROSSAGE

#### 1. NOUVEAU! DÉTECTEUR DE POSITION

La brosse à dents primée<sup>1</sup> Oral-B® GENIUS™, avec la meilleure technologie de **Détection de position** révolutionnaire qui soit, est la première brosse à dents électrique au monde à combiner une technologie de détection de mouvement, intégrée dans la brosse, avec la reconnaissance vidéo par l'entremise de la caméra du téléphone intelligent. Seul le **Détecteur de position GENIUS** est assez intelligent pour savoir quand la brosse à dents est physiquement à l'intérieur de la bouche. En utilisant ensemble la détection de mouvement et la reconnaissance vidéo, la brosse à dents reconnaît précisément les zones de la bouche que les patients nettoient, leur offrant ainsi un avantage indispensable afin qu'ils ne négligent aucune surface lors du brossage.



#### 2. NOUVEAU! SYSTÈME D'ALERTE VISUEL AVEC ANNEAU INTELLIGENT 360°

Seule la brosse à dents Oral-B® GENIUS™ est dotée d'un anneau intelligent 360° qui clignote lorsqu'une pression de brossage excessive est exercée, pour signaler que la brosse à dents se connecte au téléphone intelligent et pour indiquer que c'est le moment de passer à une nouvelle surface de brossage. La couleur de l'anneau intelligent 360° peut être personnalisée en choisissant parmi un éventail d'options offertes afin d'encourager plus d'assiduité.

Choix de couleurs pour anneau intelligent 360°



#### 3. APPLICATION ORAL-B® : PROLONGER VOS SOINS AU-DELÀ DU CABINET AFIN DE MOTIVER VOS PATIENTS À LA MAISON

Puisque la majorité de vos patients sont également des utilisateurs de téléphones intelligents, les applications de santé buccodentaire ont la capacité d'atteindre les patients au-delà du cabinet dentaire et de maintenir une connexion critique pour les guider dans l'adoption de bonnes habitudes d'hygiène buccodentaire à la maison.

**LE JOURNAL D'ACTIVITÉS - ENREGISTRER ET RENFORCER VOS CONSEILS AU-DELÀ DU CABINET DENTAIRE**

Lorsque votre patient termine sa séance de brossage, les résultats sont affichés et enregistrés. Les patients peuvent alors partager leur journal d'activités avec vous et utiliser la fonction de **Détection de position** afin d'améliorer leurs futures séances de brossage.



ESSAYEZ D'INTRODUIRE L'APPLICATION PRIMÉE ORAL-B® ET OBSERVEZ COMMENT ELLE PEUT MOTIVER VOS PATIENTS À AMÉLIORER LEUR TECHNIQUE DE BROSSAGE  
CONTACTEZ P&G (1-800-543-2577, POSTE 8) OU VISITEZ LE [WWW.DENTALCARE.CA](http://WWW.DENTALCARE.CA) AUJOURD'HUI AFIN DE COMMANDER VOTRE PROPRE BROSSÉ À DENTS ÉLECTRIQUE GENIUS™

\* En moyenne, les séances de brossage éligibles (≥10s) ont duré 2 minutes, 37 secondes en Allemagne, 2 minutes 20 secondes aux États-Unis et 2 minutes 27 secondes au Royaume-Uni.  
\*\* La brosse à dents GENIUS et l'application Oral-B ont remporté deux prix au Mobile World Congress - Meilleur produit de cybersanté et choix de la rédaction 2016.

Références : 1. Drevenstedt L. Dentistry IQ. Dental Economics. Brushing up on hygiene communication. Consulté : octobre 2016. Disponible au : <http://www.dentaleconomics.com/articles/print/volume-97/issue-10/features/brushing-up-on-hygiene-communication.html> 2. Données internes, recherches sur la capture de mouvements de P&G. 3. IconMobile Group. Q2 2016 Report. 4. Janusz K et al. J Contemp Dent Pract 2008;9(7): 1-13

## La matière première de l'hormone du sommeil

Pour bien dormir, nous aurions donc tout intérêt à apporter du tryptophane à notre flore intestinale en consommant de préférence des aliments qui en sont riches, comme la banane, le lait, la dinde, l'ananas, les œufs, les dattes, les noix, la laitue. Mais l'alimentation n'est pas la seule source de tryptophane : le microbiote en fabrique lui-même une bonne part. Ce qui confirme un peu plus que nos bactéries ont donc bien la main sur la "matière première" de notre hormone du sommeil.

Il influe sur... notre vivacité d'esprit et sur notre mémoire.

Par *Héloïse Rambert*

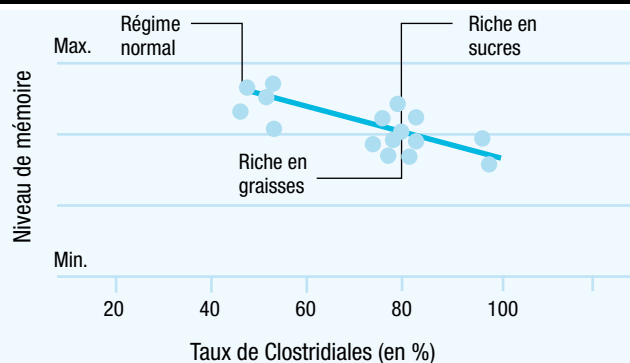
Et si la clé de notre vivacité d'esprit se situait dans notre ventre ? De nouvelles études laissent en effet penser qu'il mérite définitivement son titre de "deuxième cerveau" ! Ainsi, cette expérience publiée en août 2015 qui fait le lien entre les bactéries intestinales, la mémorisation et la flexibilité cognitive et adaptative, grâce à des souris dont la flore intestinale a été perturbée par différents régimes alimentaires. Un premier groupe a adopté des menus très riches en gras ; un autre des plats très riches en sucres et le dernier s'est contenté d'un régime classique et équilibré pour rongeurs. Deux semaines plus tard, des changements majeurs dans la composition de leur microbiote étaient déjà visibles : chez les souris qui avaient mangé plus gras et plus sucré, le nombre de bactéries de l'ordre des Clostridiales avait augmenté, alors que la proportion de Bacteroidales avait diminué (en particulier chez les grosses consommatrices de sucres). Un mois et demi plus tard, ces perturbations intestinales semblaient être "remontées" jusqu'au cerveau ! En effet, les souris "trop nourries", au microbiote perturbé, affichaient de moins bons résultats lorsqu'elles étaient soumises à des tests de mémorisation et de flexibilité cognitive.

### Capacité d'adaptation

Pour se faire une idée de la nature de ces tests, imaginez-vous dans votre voiture : vous avez appris le chemin le plus direct pour rentrer chez vous et ce parcours vous est devenu très familier. Or, un jour, la route est barrée. Face à cet obstacle, des personnes dotées d'une grande flexibilité cognitive retrouvent immédiatement un itinéraire bis, quand celles qui ont des capacités cognitives moindres éprouveront des difficultés à s'adapter, et seront donc stressées.

Or, voilà précisément ce qu'ont vécu au cours de leur test les souris dont le microbiote avait été perturbé. Pour les auteurs de l'étude, les bactéries intestinales sont donc capables de produire des métabolites qui atteignent le cerveau. Par voie sanguine, en agissant sur les neurones de l'intestin et l'axe nerveux intestin-cerveau ? Leurs modalités de transport restent encore bien mystérieuses.

### LA PREUVE PAR...



**La modification du régime alimentaire** altère la composition du microbiote des souris (le taux de Clostridiales augmente). Soumises à des régimes riches en gras et en sucres, elles ont plus de mal à réussir un test de mémoire. Source : Neurosciences, 2015

Il fait basculer... notre hérédité du côté de la mère.

Par *Elsa Abdoun*

Vous pensez que vous ressemblez plus à votre mère qu'à votre père ? Cela ne se joue pas forcément dans votre tête... mais peut-être du côté de votre ventre ! Contrairement à nos gènes, les bactéries qui peuplent nos intestins ne sont pas le fruit d'un mélange à parts égales entre nos deux parents : elles proviennent dans leur écrasante majorité de la mère.

En effet, les femmes transmettent leur microbiote à leur enfant au moment de l'accouchement, mais aussi pendant l'allaitement (le lait maternel contient un grand nombre de bactéries intestinales) et, si l'on en croit des études de plus en plus nombreuses, au cours du développement intra-utérin. Alimentation, prise d'antibiotiques, infections... tout ce qui agit sur le microbiote d'une femme est donc susceptible d'influer sur celui de

ses futurs enfants. “La mère a une influence importante sur le microbiote de son enfant”, confirme Kjersti Aagaard, professeur associé au département de gynécologie et obstétrique de l’université Baylor (États-Unis).

## Un héritage qui persiste

Mais alors, puisque le microbiote spécifique de chaque individu influence de nombreux caractères physiques et mentaux, ne pourrait-il pas aussi influencer la transmission de ces caractères des parents aux enfants ? Et par là même renforcer le rôle de la mère dans l’hérédité ?

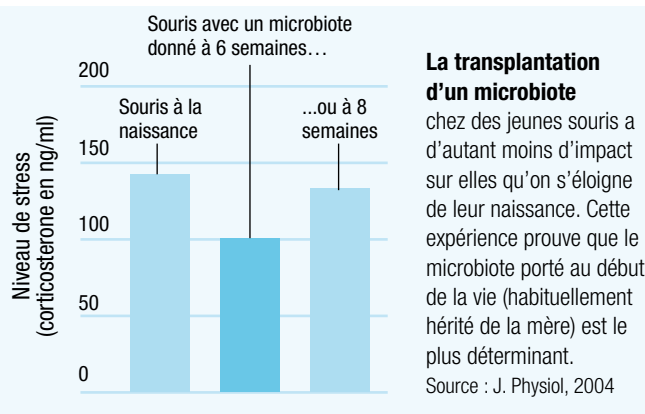
Rien ne permet encore de le démontrer formellement, mais quelques observations amènent à le suspecter. Une dissymétrie entre le poids des héritages maternel et paternel a, par exemple, été observée pour plusieurs caractères, comme l’obésité, qui est plus fréquente chez les enfants de mère obèse que chez ceux dont seul le père est affecté. Certes, d’autres phénomènes biologiques et culturels (éducation nutritionnelle, notamment) que la transmission du microbiote peuvent expliquer ce déséquilibre, mais des tests publiés en 2014 par des chercheurs américains montrent que, deux ans après leur naissance, les enfants dont les mères sont obèses présentent encore des proportions importantes de bactéries suspectées d’être impliquées dans l’obésité. Le microbiote pourrait donc bien, lui aussi, jouer un rôle.

Même si, avec le temps, les enfants s’éloignent de leur mère... tout comme leur microbiote intestinal, qui va évoluer et s’enrichir en fonction de l’environnement et du mode de vie de l’individu.

“Le microbiote est très dynamique durant les premières années de la vie”, confirme Jörn-Hendrik Weitekamp, chercheur en pédiatrie à l’université Vanderbilt (États-Unis). Le profil microbien hérité de la mère n’est cependant pas entièrement réversible. Ainsi, une étude publiée en janvier dernier a démontré, chez la souris, que la faible diversité du microbiote intestinal de la mère, provoquée par un régime alimentaire pauvre en fibres, persistait en partie chez ses descendants, même si ces derniers adoptaient, dès la naissance, une alimentation riche en fibres.

Surtout, même si le microbiote pouvait être radicalement transformé à l’âge adulte, cela n’annulerait pas tous les effets induits par celui porté durant les premiers mois de la vie, car ce dernier “exerce alors son influence sur une période critique du développement des organes et du système immunitaire”, explique Jörn-Hendrik Weitekamp. Plusieurs expériences sur des rongeurs l’ont démontré, par exemple celle menée en 2004 par des chercheurs japonais sur des souris nées sans bactéries : elles présentaient un stress excessif, que la transplantation d’un microbiote sain, quatre mois après la naissance, ne parvenait pas à apaiser.

## LA PREUVE PAR...

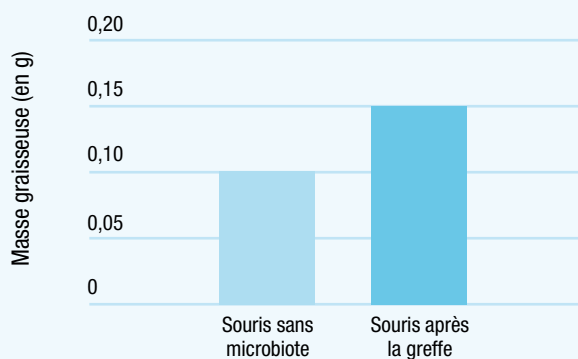


Il dicte... nos apports en énergie, notre croissance et notre prise de poids.

Par **Kheira Bettayeb**

Une fâcheuse tendance à l’embonpoint ? Les chercheurs relèvent de plus en plus précisément l’influence directe de notre flore intestinale ! Ainsi, Jeffrey Gordon et son équipe ont démontré, en 2004, que les bactéries du ventre favorisent le stockage des graisses. Ils ont d’abord constaté avec surprise que des souris sans microbiote, qui recevaient celui de souris normales, voyaient leur masse grasseuse grimper de 60 % alors qu’elles étaient soumises à une restriction alimentaire. Puis, dans une seconde étude, ils ont montré que tout dépendait de la composition de ce microbiote ! En analysant celui de patients obèses, les chercheurs ont noté que ceux-ci ont une proportion de bactéries *Firmicutes* plus importante que les personnes minces, et une proportion de *Bacteroidetes* plus faible (rapport *Firmicutes/Bacteroidetes* de 95/5, contre 70/20). Ce n’est pas tout : sans les bactéries intestinales, impossible de tirer de l’énergie des fibres alimentaires ; de produire les vitamines K et B, cruciales pour la croissance des cellules ou la coagulation ; ou les acides gras à courte chaîne, sources d’énergie et régulateurs de nos défenses naturelles. Toutes ces substances sont en effet dégradées ou produites par la flore intestinale. Enfin, le microbiote régulerait aussi directement notre croissance. “Nous avons montré que des souches particulières de *Lactobacillus plantarum* optimisent l’activité du système hormonal qui contrôle la croissance infantile”, explique le biologiste François Leulier (ENS, Lyon).

## LA PREUVE PAR...



**Une greffe du microbiote** de souris normales sur des souris stériles provoque une augmentation de leur masse grasseuse, même quand elles sont soumises à un régime strict. Source : PNAS, 2004

Il décide de... notre faim et des aliments qu'on aime manger.

Par **Kheira Bettayeb**

Préférer les mets sucrés ou, au contraire, ne pas les aimer particulièrement. Apprécier la saveur d'une boisson alcoolisée, ou non... Nos goûts et nos dégoûts alimentaires sont, sans conteste, liés à notre culture et à notre éducation. Pourtant, ils se décident aussi au plus profond de nous : dans notre ventre, où règnent des milliards de bactéries dont les chercheurs découvrent, depuis une dizaine d'années, qu'elles pourraient aller jusqu'à nous dicter notre comportement alimentaire.

Fin 2015, l'équipe de Sergueï Fetissov (Inserm, université de Rouen) – un pionnier dans ce domaine – a ainsi démontré que nos sensations de faim et de satiété découlent directement de l'appétit de nos bactéries intestinales !

“Réalisés sur la bactérie *E. Coli* cultivée en éprouvettes et chez le rat, nos travaux montrent qu'une fois ‘rassasiées’, les bactéries intestinales produisent des protéines qui stimulent la sécrétion d'hormones de satiété [peptide YY...]; lesquelles signalent au cerveau qu'il est temps d'arrêter de manger”, précise Sergueï Fetissov.

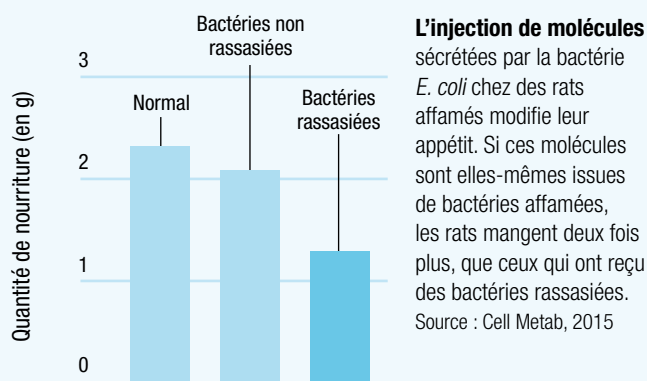
## Des bactéries qui préfèrent le chocolat

Plus étonnant : nos aliments préférés pourraient bien être aussi ceux que nos bactéries préfèrent ! En plus de déclencher et stopper la prise alimentaire, les bactéries de notre microbiote nous imposeraient, en effet, “leurs” préférences pour le sucré, le gras ou le chocolat ! Et ce, “en nous manipulant afin de nous pousser à manger ce qui favorise leur propre croissance, même si cela peut être néfaste pour notre santé !”, explique la chercheuse américaine Athena Aktipis (université d'État de l'Arizona), co-auteur de cette surprenante thèse. Car nos bactéries intestinales ont des besoins nutritifs différents, selon leur type. Ainsi les *Prevotella* poussent mieux sur les glucides (sucres) et les *bifidobactéries* sur les fibres alimentaires.

“Des analyses dans le domaine de l'évolution suggèrent que les microbes pouvant manipuler le comportement alimentaire de leur hôte en leur faveur ont un avantage adaptatif sur les autres”, précise Athena Aktipis. Pour atteindre leur but, les bactéries pourraient soit générer des envies pour leurs aliments “favoris”, soit induire un sentiment déplaisant (dystrophie) jusqu'à ce que l'on ingère ces mets. Ceci est possible grâce à différents mécanismes, “dont la production d'hormones induisant la faim ou la satiété, la production de toxines perturbant notre humeur, ou l'altération des récepteurs du goût ou des signaux nerveux entre l'intestin et le cerveau”.

D'autres travaux publiés par l'équipe de Philippe de Timary (université catholique de Louvain), suggèrent, eux, que nos bactéries intestinales pourraient aussi expliquer pourquoi certains d'entre nous aiment plus que la moyenne... l'alcool (sans forcément en devenir dépendants) ! “Menés à l'origine pour mieux comprendre les mécanismes de la dépendance à l'alcool, nos travaux indiquent qu'une perturbation de la composition et de l'activité de la flore peut induire une augmentation de l'envie de boire de l'alcool”, résume Philippe de Timary. D'où l'hypothèse

## LA PREUVE PAR...



**L'injection de molécules** sécrétées par la bactérie *E. coli* chez des rats affamés modifie leur appétit. Si ces molécules sont elles-mêmes issues de bactéries affamées, les rats mangent deux fois plus, que ceux qui ont reçu des bactéries rassasiées. Source : Cell Metab, 2015

– non encore étudiée – que chez les personnes non dépendantes aussi, le niveau d'appétence pour l'alcool dépendrait de la composition de la flore intestinale.

Il détermine... la vitesse à laquelle nous vieillissons.

Par **Héloïse Rambert**

Avec le temps, va, tout s'en va. À en croire les chercheurs, ce serait le cas de nombreuses espèces bactériennes qui composent notre microbiote intestinal. Les chercheurs se sont penchés de près sur le contenu des intestins de nos anciens et ont constaté qu'avancer en âge allait souvent de pair avec une réduction de la stabilité, et surtout de la diversité du microbiote. *“Cette modification se fait progressivement et elle est particulièrement marquée si le régime alimentaire devient moins varié”*, explique Paul O'Toole, professeur en microbiologie à l'université de Cork en Irlande.

Mais ce que le scientifique a découvert, c'est que si la sénescence est la cause d'une dégradation de la qualité de notre microbiote, elle peut aussi en être la conséquence. Les bactéries qui tapissent nos intestins sont en effet capables d'accélérer notre déjà inéluctable vieillissement ! Il y a un siècle, Elie Metchnikoff, un scientifique russe, avait déjà suspecté que ce vieillissement pouvait être dû à une *“auto-intoxication”* intestinale par nos propres germes... Si, à l'époque, certaines espèces toxiques du genre *Clostridium* étaient tenues pour responsables, les choses sont moins tranchées aujourd'hui.

### Pertes de fonctions

*“Il est difficile de lier directement le vieillissement et un type de bactérie, affirme Paul O'Toole. Mais il est clair que des microbiotes appauvris en espèces sont plus enclins à induire une perte accélérée de fonctions liée au vieillissement.”*

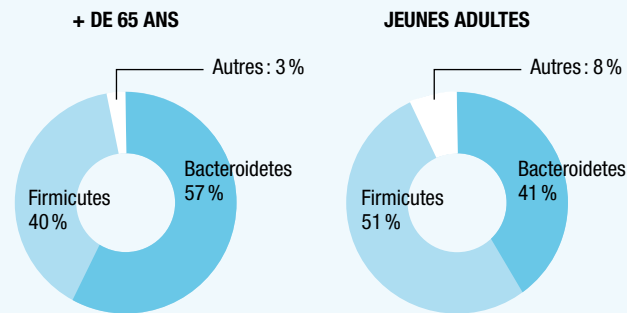
Comment de si petites bactéries peuvent-elles jouer un rôle dans notre déclin ? *“La capacité métabolique totale des bactéries de l'intestin devient moindre. L'usine naturelle dans notre intestin ne nous aide plus à fabriquer des acides gras à chaîne courte, comme le butyrate, et des vitamines. Nous sommes fragilisées”*, développe Paul O'Toole.

Résultat : le microbiote influence sur l'état inflammatoire de son hôte et peut le rendre moins résistant.

Mais ce n'est pas tout. Selon lui, *“nous vieillissons aussi parce que nous avons de plus en plus de difficultés à transformer les protéines en muscles. Or, nous pensons que l'appauvrissement des bactéries intestinales chez les personnes âgées rend leur intestin moins efficace pour absorber les protéines.”* Le microbiote jouerait donc un rôle actif dans l'apparition de ce que l'on appelle la sarcopénie.

Enfin, coup de grâce : il serait aussi responsable de la perte de fonctions cognitives (voir le module sur la mémoire). *“Les fonctions cognitives sont en partie liées à ce que l'on appelle l'axe cerveau-intestin, explique Paul O'Toole. Habituellement, elles déclinent lentement, mais ce déclin peut s'accélérer. Et des composés toxiques fabriqués par le microbiote pourraient jouer un rôle actif dans le processus.”* ■

### LA PREUVE PAR...



**L'évolution de la composition du microbiote** montre, chez les personnes âgées, qu'il est non seulement moins varié, mais également dominé par les bactéries *Bacteroidetes*. Source : Pnas, 2011



**DEXIS** CariVu

## DEXIS CariVu™

### Une nouvelle approche brillante pour la détection des caries

DEXIS CariVu est un dispositif compact et portable de détection des caries qui a recours à une technologie brevetée de transillumination pour contribuer à l'identification des lésions et fentes carieuses occlusales, interproximales et récurrentes. CariVu poursuit la longue tradition de DEXIS de mise au point d'outils diagnostiques intuitifs faciles à utiliser pour les professionnels dentaires.

En enveloppant la dent et en la plongeant dans une lumière proche infrarouge sécuritaire, la technologie par transillumination de CariVu fait en sorte que l'émail apparaît transparent tandis que les lésions poreuses piègent la lumière et l'absorbent. Cela permet au clinicien de voir à travers la dent en exposant avec haute précision sa structure ainsi que la véritable structure des lésions carieuses.

Découvrez la technologie brillante de détection des caries CariVu. Appelez dès aujourd'hui.

#### Appelez-nous!

1 800 668-5558 | [www.henryschein.ca](http://www.henryschein.ca)

1 888 883-3947 | [www.dexis.com/carivu](http://www.dexis.com/carivu)

 HENRY SCHEIN® 

**DEXIS** CariVu



## un éventail de services

Forte de son équipe de 10 spécialistes et de ses deux cliniques ultra-modernes, Maxillo|Québec offre à vos patients un éventail de services :

- Extractions
- Chirurgies implantaires
- Plusieurs modalités d'anesthésie et de sédation
- Chirurgie orthognathique
- Blessures iatrogéniques du trijumeau
- Traumatismes du visage
- Infections oro-faciales
- DTM et douleurs faciales
- Fentes labio-palatines et malformations faciales congénitales
- Pathologies de la bouche et des maxillaires
- Interventions cosmétiques faciales
- Apnée obstructive du sommeil

De l'intervention la plus simple à la plus complexe, Maxillo|Québec est la référence pour collaborer promptement avec vous et vos patients.



## la différence

# Maxillo|Québec

chirurgie buccale et maxillo-faciale

1125, boul. Lebourgneuf, bureau 200  
Québec (Québec) G2K 0J2

1200, boul. Guillaume-Couture, bureau 302  
Lévis (Québec) G6W 5M6

T 418.624.0088

[www.maxilloquebec.com](http://www.maxilloquebec.com)



## INSCRIVEZ-VOUS EN LIGNE DÈS JANVIER 2017!

Un aperçu du programme scientifique 2017 est actuellement disponible au [www.odq.qc.ca](http://www.odq.qc.ca). Dès janvier 2017, vous pourrez consulter le programme préliminaire et le formulaire d'inscription directement en ligne au [www.odq.qc.ca](http://www.odq.qc.ca), en cliquant sur le menu Programme et Inscription de l'onglet Congrès, ou en téléchargeant l'application mobile JDIQ2017.

### • PETIT-DÉJEUNER GRATUIT!

Le lundi 29 mai et le mardi 30 mai de 8 h à 8 h 30, un petit-déjeuner continental sera gracieusement offert à tous les congressistes dans l'aire de restauration située dans la partie sud de la salle d'exposition.

### • BIÈRES ET VINS!

Le lundi 29 mai et le mardi 30 mai de 16 h à 17 h, bières et vins seront offerts à tous les visiteurs dans l'aire de restauration de la salle d'exposition.

### • ATTESTATIONS DE PRÉSENCE!

Comment obtenir une attestation de présence pour cet événement?

Si c'est votre employeur qui vous inscrit, demandez que votre courriel personnel soit inscrit pour recevoir directement votre attestation de présence. Les attestations seront envoyées au cours de la semaine suivant le congrès. Assurez-vous d'avoir inscrit votre numéro de permis.

*N.B. S'assurer de faire balayer (scanner) votre porte-nom dans chacune des conférences auxquelles vous assistez. De plus, une fois durant l'évènement, faire balayer (scanner) votre porte-nom au salon des exposants.*

## APPLICATION MOBILE – JDIQ2017

Les Journées dentaires internationales du Québec vous offre une application mobile que vous pourrez télécharger à partir de votre appareil intelligent. Utilisez cette application pour préparer votre horaire, prendre des notes, marquer les sujets importants et partager vos commentaires sur Twitter.

# L'INNOCUITÉ DU TRICLOSAN

Par <http://canadiensensante.gc.ca>

Source : ©Tous droits réservés. *L'Innocuité du triclosan*. Canadiens en santé, 2013. Reproduit avec la permission du Ministre de la santé, 2016.

## Qu'est-ce que le triclosan?

Le triclosan est un ingrédient qui est utilisé dans un certain nombre de produits cosmétiques et de produits de soins personnels pour empêcher la prolifération des bactéries, des champignons et de la moisissure et empêcher les odeurs. On l'utilise également comme agent de préservation dans les textiles et les articles en cuir, en papier, en plastique et en caoutchouc.

Les niveaux actuels de triclosan auxquels les Canadiens sont exposés ne sont pas reconnus nuisibles pour notre santé.

## Produits qui contiennent du triclosan

Les produits cosmétiques et les produits de soins personnels sont les sources d'exposition principales pour la plupart des Canadiens.

Bien qu'il soit habituellement utilisé comme agent de préservation et antibactérien dans la plupart de ces articles, le triclosan peut aussi offrir des bienfaits pour la santé, par exemple lorsqu'il permet à votre dentifrice de réduire et de prévenir la formation de la plaque et la gingivite.

Certains produits pouvant contenir du triclosan comprennent les suivants :

- le savon
- le désodorisant
- les fards pour les yeux et à joues
- la lotion
- le gel douche
- le shampoing
- le dentifrice
- l'eau dentaire
- les médicaments en vente libre
- les produits de santé (y compris les produits de santé naturels)

## Le saviez-vous?

Environ 1 600 produits cosmétiques et produits de soins personnels et 150 produits de santé contenant du triclosan sont en vente au Canada.

## Autres utilisations

Le triclosan est aussi utilisé comme agent de préservation dans les pesticides pour prévenir les odeurs et la prolifération des bactéries, des champignons et de la moisissure.

- les textiles (comme les vêtements et les articles de literie)
- le papier
- le plastique
- le caoutchouc

Les pesticides contenant du triclosan ne sont pas utilisés sur les cultures vivrières.

## Restrictions sur l'utilisation du triclosan

La concentration maximale du triclosan permise dans les produits cosmétiques et les produits de soins personnels en vente au Canada est la suivante :

- 0,03 % dans les eaux dentaires
- 0,3 % dans d'autres produits
- 1,0 % dans des produits de soins personnels qui sont régis à titre de médicaments

## Le saviez-vous?

À compter du 1<sup>er</sup> janvier 2015, le triclosan ne sera plus homologué au Canada pour utilisation comme pesticide. Ce qui veut dire que les articles contenant du triclosan ne pourront plus être importés au Canada jusqu'à ce que le pesticide ait été homologué auprès de l'Agence de réglementation de la lutte antiparasitaire.



### Risque pour la santé

Le triclosan ne présente pas de risque pour la santé de la plupart de Canadiens, y compris les enfants, les femmes enceintes et les aînés. Les niveaux de triclosan auxquels nous sommes exposés sont considérés trop faibles pour être nocifs.

### Résistance aux antimicrobiens

Il n'existe aucune donnée pour appuyer les affirmations selon lesquelles l'utilisation de produits contenant du triclosan donne lieu à la résistance aux antimicrobiens.

### Le saviez-vous?

La résistance aux antimicrobiens peut se développer du fait d'une mauvaise utilisation des antibiotiques. Par conséquent, les bactéries, les virus et les parasites en viennent à avoir la capacité à devenir « résistants » au traitement standard avec des médicaments.

### Risques environnementaux

Étant donné que les produits tels que le dentifrice et les savons finissent par se trouver dans le drain, la quantité de triclosan qui est rejetée dans l'environnement peut avoir des effets sur les plantes et les animaux, les lacs, les cours d'eau et les rivières.

### Mesure de précaution

- Lisez l'étiquette. Les produits cosmétiques et les produits de soins personnels contenant du triclosan doivent l'indiquer sur les étiquettes. Si vous voulez éviter le triclosan, vérifiez la liste des ingrédients.

### Pour en savoir plus

- Mesurez votre exposition aux substances chimiques
- Bisphénol A (BPA)
- Produits cosmétiques et sécurité
- Publicité, étiquetage et ingrédients des cosmétiques
- Réglementation des cosmétiques
- Signaler un incident concernant un produit de consommation
- Bureaux régionaux de la sécurité des produits de consommation
- Rechercher des rappels et des avis de sécurité

### Pour l'industrie et les professionnels

- Rapport d'évaluation préliminaire
- Plan de gestion des produits chimiques
- Exigences générales relatives aux cosmétiques

- Veuillez toujours lire et suivre les indications du produit.
- Si vous manipulez des produits contenant du triclosan au travail, consultez votre représentant en matière de santé et de sécurité au sujet des bonnes pratiques de manutention des substances.
- Faites usage de bonnes pratiques de lavage des mains avec de l'eau et du savon. Les nettoyants pour les mains à base d'alcool sont utiles lorsque l'eau et le savon ne sont pas disponibles.

Date de modification : 2013-04-16

Voici d'autres liens tirés de l'article intitulé « *FDA issues final rule on safety and effectiveness of antibacterial soaps* » qui paraît sur le site Web de la *Food and Drug Administration* des États-Unis :

- <https://www.federalregister.gov/documents/2016/09/06/2016-21337/safety-and-effectiveness-of-consumer-antiseptics-topical-antimicrobial-drug-products-for>
- <http://www.fda.gov/NewsEvents/Newsroom/PressAnnouncements/ucm509097.htm>
- <http://www.fda.gov/NewsEvents/Newsroom/PressAnnouncements/ucm445002.htm>
- <http://www.fda.gov/NewsEvents/Newsroom/PressAnnouncements/ucm378542.htm>
- <https://www.regulations.gov/document?D=FDA-1975-N-0012-0639>
- <https://www.regulations.gov/document?D=FDA-1975-N-0012-0640>
- <https://www.regulations.gov/document?D=FDA-1975-N-0012-0638>
- <http://www.cdc.gov/handwashing/> ■

**NOUVEAUTÉ : Les inscriptions se font en ligne seulement.**

## Quelques faits importants à savoir avant de s'inscrire à un cours

### Politique d'inscription :

- Le nombre d'inscriptions est limité pour chaque cours.
- Les cours sont sujets à annulation si le nombre d'inscriptions par conférence est inférieur à 15 participants, et ce, un mois avant la tenue du cours.
- Les cours sont réservés aux membres de l'Ordre seulement.
- **À compter de cette année**, les inscriptions se feront en ligne seulement au [www.ohdq.com](http://www.ohdq.com). Aucune inscription ne sera prise par téléphone. Aucune inscription ne peut être effectuée sur place. Les inscriptions seront acceptées au plus tard **une semaine avant la date du cours choisi**.
- Une confirmation de la transaction vous sera envoyée par courriel.

- Vous recevrez une confirmation par courriel.
- L'attestation et le reçu seront transmis par courriel après les formations. Seul le questionnaire d'appréciation sera remis sur place. **Aucun crayon n'est fourni sur les lieux.**
- Pour la formation RCR, la carte de certification sera postée.
- Café, thé et jus seront servis à toutes les formations. Pour les formations d'une demi-journée, aucune collation ne sera servie.
- Le dîner est inclus dans le coût de l'inscription pour les formations de 6 heures.

***NB : Les notes de cours sont à la discrétion de chaque conférencier et seront disponibles sur le site de l'Ordre le cas échéant.***

### **Politique de remboursement :**

Un remboursement vous sera accordé si votre **demande écrite** est acheminée par courriel ou parvient au siège social **30 jours avant la date du cours choisi**. **Le remboursement sera assujéti à une retenue de 30 % pour frais administratifs.** Votre demande devra être adressée à Marise Parent par courriel à [info@ohdq.com](mailto:info@ohdq.com).

**Aucun remboursement ne sera possible 15 jours avant la date d'un cours.**

### **Formations organisées par l'OHDQ :**

Dès votre inscription à un cours de l'OHDQ, les heures seront **automatiquement** comptabilisées à votre dossier de membre. **Toutefois, si vous êtes absent le jour de l'évènement, l'Ordre annulera les heures concernées.**

### **Bénévoles recherchés :**

L'Ordre est à la recherche de **présidents de séance** pour chaque formation, à l'exception de la formation RCR. Le rôle du président de séance consiste à présenter le conférencier, voir au bon déroulement de la logistique (pause-café, dîner, audiovisuel), récupérer les questionnaires d'appréciation et retourner le matériel à l'Ordre.

Pour les intéressés, nous vous prions de communiquer avec Marise Parent par courriel à [info@ohdq.com](mailto:info@ohdq.com) ou par téléphone au 514 284-7639, poste 201. **Un membre président de séance peut assister à la formation gratuitement.**

## Clientèle différente : mieux la connaître pour mieux s'adapter

(3 heures de formation continue) Par **Julie Lessard, HD** (Coût : 57,49 \$ taxes incluses)

### Présentation de la conférence

L'intégration des personnes ayant un handicap, une déficience ou un état différent, demeure encore à notre époque un sujet à aborder, à soutenir. Nous avons tous un rôle en tant qu'individus dans une société, mais qu'en est-il en tant qu'hygiéniste dentaire pour notre profession? Provoquons une prise de conscience sur ces différences qui font partie de la diversité humaine et que nous côtoyons régulièrement dans notre milieu de travail. La déficience intellectuelle, la trisomie 21, les troubles du spectre autistique, la paralysie cérébrale, les déficiences visuelle et auditive, le trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité, nous connaissons tous ces noms, mais connaissons-nous vraiment ces personnes? De façon simplifiée, **Le parcours professionnel du conférencier est disponible sur le**

nous survolerons leur définition, leurs caractéristiques, leurs causes et leurs conséquences. Nous énumérerons ensuite des stratégies qui permettront de développer des interactions avec elles.

Les connaître nous donnera plus d'aisance et de confiance pour les recevoir dans notre milieu de travail. Ainsi, nous donnerons un service professionnel auquel elles ont droit. Démystifions les tabous qui créent immanquablement un malaise entre nous, professionnels de la santé et ces personnes différentes. Et, participons activement à l'intégration sociale de ces personnes tout en faisant progresser notre profession vers une pratique améliorée digne de demain!

**Le parcours professionnel du conférencier est disponible sur le site de l'Ordre au [www.ohdq.com](http://www.ohdq.com).**

Date	Heure	Ville	Lieu
Vendredi 18 novembre 2016	9 h à 12 h	Saint-Jérôme	Hôtel Best-Western
Vendredi 9 décembre 2016	9 h à 12 h	Trois-Rivières	Hôtel Gouverneur
Samedi 21 janvier 2017	9 h à 12 h	Sherbrooke	Hôtel Grand Times
Vendredi 3 février 2017	9 h à 12 h	Québec	Hôtel Pur
Samedi 18 mars 2017	9 h à 12 h	Montréal	Hôtel L'Espresso
Samedi 29 avril 2017	9 h à 12 h	Laval	Hôtel Comfort Inn
Samedi 13 mai 2017	9 h à 12 h	Saint-Hyacinthe	Club de golf La Providence

## Formation en RCR – Cardio secours adultes-enfants/DEA

(4 heures de formation continue) Par **Formation Langevin** (Coût : 74,73 \$ taxes incluses)

### Objectifs de la formation :

1. Chaîne d'intervention et procédure d'appel aux services d'urgence
  2. Reconnaissance des problèmes cardiaques (angine, infarctus, arrêt cardio-respiratoire)
  3. Traitement des problèmes cardiaques (nitro, AAS)
  4. Prévention et facteurs de risque des problèmes cardiaques
  5. Dégagement des voies respiratoires
  6. Respiration artificielle
  7. Réanimation cardio-respiratoire
  8. Utilisation d'un DEA (défibrillation externe automatisée)
  9. Pratique de toutes les techniques sur mannequins de réanimation.
- Chaque candidat recevra une carte de réussite et un manuel aide-mémoire.

**Le parcours professionnel du conférencier est disponible sur le site de l'Ordre au [www.ohdq.com](http://www.ohdq.com).**

Date	Heure	Ville	Lieu
Samedi 29 octobre 2016	8 h à 12 h	Longueuil	Hôtel Holiday Inn
Samedi 3 décembre 2016	8 h à 12 h	Lévis	Hôtel L'Oiselière
Samedi 14 janvier 2017	8 h à 12 h 13 h à 17 h	Montréal AM/PM <sup>1</sup>	Hôtel L'Espresso
Samedi 21 janvier 2017	8 h à 12 h	Saint-Hyacinthe	Club de Golf La Providence
Samedi 18 février 2017	8 h à 12 h	Québec	Hôtel Pur
Samedi 15 avril 2017	8 h à 12 h	Trois-Rivières	Hôtel L'Urbania

<sup>1</sup> Cette conférence sera donnée en français, mais les questions pourront être posées dans la langue de votre choix.

**Veillez prendre note qu'à compter de cette année, les inscriptions se font en ligne seulement.**

## Évaluer le risque carieux par groupe d'âge spécifique, pour mieux suivre vos patients - Partie II

(6 heures de formation continue)

Par **Jacques Véronneau, Ph. D.**

(Coût : 114,98 \$ taxes et dîner inclus)

### Présentation de la conférence

De récentes recherches effectuées à l'aide des réseaux de cliniques dentaires ont démontré que les hygiénistes dentaires et leurs dentistes font peu d'évaluations du risque carieux de leurs patients. Selon la littérature, ce fait contribue négativement à la santé dentaire optimale de leurs patients à long terme. La formation complémentaire portera sur la prédiction du risque carieux pour chaque groupe d'âge spécifique : nous apprendrons notamment, qu'en petite enfance, les facteurs de risque diffèrent d'un six mois à l'autre, que pour les écoliers du primaire, les risques sont à nuancer par année, que pour les adolescents, leurs risques carieux sont spécifiquement associés à leur perception esthétique, et que pour les adultes, les risques

carieux sont différents selon le type de lésions (cavitaires ou non, couronne clinique ou racine). Des grilles d'évaluation du risque carieux par groupe d'âge seront exposées et disponibles pour usage en clinique et pour l'enseignement : des simulations de cas permettront de tester leur adaptabilité concrète. Un nouveau logiciel de détection de risque carieux appliqué internationalement sera également démontré. Au sortir de cette formation, l'hygiéniste dentaire sera mieux outillé pour intégrer dans sa pratique, l'évaluation du risque carieux de ses patients afin d'orienter adéquatement les interventions les plus pertinentes. La formation s'inspire de celle donnée sur deux jours aux enseignants de collèges québécois en hygiène dentaire afin d'actualiser leurs contenus formatifs.

Le parcours professionnel du conférencier est disponible sur le site de l'Ordre au [www.ohdq.com](http://www.ohdq.com).

Date	Heure	Ville	Lieu
Samedi 12 novembre 2016	9 h à 16 h	Sherbrooke	Hôtel Grand Times
Samedi 3 décembre 2016	9 h à 16 h	Boucherville	Hôtel Mortagne
Samedi 17 décembre 2016	9 h à 16 h	Saint-Hyacinthe	Hôtel Holiday Inn Express
Samedi 14 janvier 2017	9 h à 16 h	Laval	Hôtel Comfort Inn
Samedi 28 janvier 2017	9 h à 16 h	Québec	Hôtel Pur
Samedi 11 février 2017	9 h à 16 h	Trois-Rivières	Hôtel Gouverneur
Samedi 25 février 2017	9 h à 16 h	Montréal	Hôtel L'Espresso
Samedi 11 mars 2017	9 h à 16 h	Gatineau	Hôtel V
Samedi 25 mars 2017	9 h à 16 h	Drummondville	Hôtel Le Dauphin
Samedi 8 avril 2017	9 h à 16 h	Chicoutimi	Hôtel Le Montagnais
Samedi 22 avril 2017	9 h à 16 h	Rouyn-Noranda	Hôtel Best Western Albert
Samedi 6 mai 2017	9 h à 16 h	Rivière-du-Loup	Hôtel Universel

**Veillez prendre note qu'à compter de cette année, les inscriptions se font en ligne seulement.**

## Résolution de conflits

(6 heures de formation continue)

Par **Josée Arpin, HD**

(Coût : 114,98 \$ taxes et dîner inclus)

### Présentation de la conférence

1. L'équipe (les rôles et responsabilités des employés, la communication, le patient partenaire, l'éthique). Il sera question des rôles des membres de l'équipe, la vision des cliniques ou les projets d'une équipe de travail, le respect des cultures.
2. La communication (le leadership, la collaboration, la reconnaissance). La gestion de clinique s'y retrouvera, les alliances entre le personnel.
3. La négociation (la relation, la négociation élégante). Le partage des idées, les perceptions qui influencent.
4. La prévention de conflit:
  - Qu'est-ce qu'un conflit?
  - Quelle forme de conflit peut-on rencontrer?
  - Quels sont les ingrédients menant à un conflit?
  - L'escalade d'un conflit
  - L'impact du conflit sur le milieu de travail
  - D'où proviennent les conflits?
5. Les styles naturels en gestion de conflits (4 styles : affrontement, résolution de problèmes, accommodation, évitement).

Il s'agit de reconnaître son style naturel, mais aussi de l'adapter de façon stratégique. Très important pour les petits milieux de travail. Important au niveau personnel.

6. Gestion de soi, gestion de l'autre (des trucs de gestion de soi et de l'autre seront présentés ex: prendre du recul, reformulation).
7. Actions pour limiter les impacts négatifs (planifier, agir, intervenir).

En général, les propos de cette conférence peuvent très bien se coller à la vie de tous les jours et au milieu de travail. Études de cas qui se rapportent à la clientèle, car elle fait partie des relations privilégiées à maintenir. Aussi, il faut aborder le point sur les dentistes qui ont choisi une profession, mais qui doivent faire de la gestion de personnel, pas toujours évidente pour les équipes. Les habiletés de gestion sont-elles innées ou acquises? La formule de conférence choisie comporte des échanges entre les participants, des exercices ou auto-diagnostics à compléter. Que ce soit dans le secteur public ou privé la gestion de conflits demeure une approche humaine avec beaucoup de répercussions sur les milieux de vie. Personne n'y échappe.

**Le parcours professionnel du conférencier est disponible sur le site de l'Ordre au [www.ohdq.com](http://www.ohdq.com).**

Date	Heure	Ville	Lieu
Samedi 19 novembre 2016	9 h à 16 h	Drummondville	Hôtel Le Dauphin
Vendredi 27 janvier 2017	9 h à 16 h	Longueuil	Hôtel Sandman
Samedi 18 février 2017	9 h à 16 h	Gatineau	Hôtel V
Samedi 18 mars 2017	9 h à 16 h	Chicoutimi	Hôtel Le Montagnais
Samedi 15 avril 2017	9 h à 16 h	Rivière-du-Loup	Hôtel Universel
Samedi 13 mai 2017	9 h à 16 h	Laval	Hôtel Comfort Inn

# WEBCONFÉRENCES

Disponibles au [www.ohdq.com](http://www.ohdq.com)

## La planification des soins parodontaux en fonction du risque parodontal : une perspective clinique centrée sur les besoins du client

Présentée par **PHILIPS**

Conférencière : **Sylvie Martel, HD**

**Durée : 1 h 30**

**Coût : 30 \$ + taxes**

Une multitude de facteurs de risque ayant un impact direct ou indirect sur la prévalence, la sévérité, la progression et les options de traitement de la maladie parodontale ont été étudiés depuis de nombreuses années et les conclusions parlent d'elles-mêmes. Il faut traiter en fonction du risque parodontal et bien

communiquer au client les raisons qui nous poussent à prendre une approche de soins plus personnalisés et des intervalles de rappel plus courts en présence d'un risque parodontal élevé. Ce webinaire d'une heure passera en revue les facteurs de risque à considérer dans une approche évaluant le niveau de risque de nos clients à développer ou à entretenir une maladie parodontale ainsi que des suggestions de plans de traitement à préconiser.

**Le parcours professionnel du conférencier est disponible sur le site de l'Ordre.**

## Maladies articulaires dégénératives et le vieillissement prématuré de la dentition

Conférencier : **D<sup>r</sup> Alain Aubé**

**Durée : 1 h 30**

**Coût : 30 \$ + taxes**

Le monde dentaire a été bien formé pour diagnostiquer et pour traiter la carie et les maladies parodontales, mais nous sommes moins bien équipés en regard du vieillissement. Pourtant aujourd'hui l'usure et le vieillissement prennent le dessus sur la carie quant à la perte d'émail et de dents.

Une particularité que nous considérerons est le déplacement discal, associé à la sous-croissance mandibulaire, trouvé chez au moins 40 % de la population dès l'âge de 20 ans. De plus, le déplacement discal laisse une ATM moins bien protégée et est à

la source de bien des changements dégénératifs internes à l'ATM. La sous-croissance et la dégénérescence condylienne mènent à une occlusion plus postérieure et à une augmentation de la force appliquée sur les dents, le parodonte et les articulations.

Le rôle de l'hygiéniste dentaire est primordial dans le dépistage précoce de ces problèmes. L'hygiéniste par le fait qu'elle passe beaucoup de temps avec son patient, a un point de vue privilégié pour observer les effets buccaux des changements articulaires et pour discuter avec le patient des signes et symptômes et des options de soin disponible.

**Le parcours professionnel du conférencier est disponible sur le site de l'Ordre.**



# WEBCONFÉRENCES

Disponibles au [www.ohdq.com](http://www.ohdq.com)

## Devenez votre spécialiste du contrôle des infections • Module 1

Conférencier : D<sup>r</sup> Jean Barbeau

Durée : 1 h 30

Coût : 30 \$ + taxes

Le premier volet de la formation porte sur les protections personnelles et la gestion des expositions professionnelles. Rappels sur la vaccination; l'application du protocole de gestion post-exposition;

comprendre la portée des précautions standards; l'utilisation adéquate des barrières physiques (gants, lunettes, uniformes); l'antisepsie des mains.

**Le parcours professionnel du conférencier est disponible sur le site de l'Ordre.**

## Devenez votre spécialiste du contrôle des infections • Module 2

Conférencier : D<sup>r</sup> Jean Barbeau

Durée : 1 h 30

Coût : 30 \$ + taxes

Nous présenterons les concepts théoriques et pratiques de la désinfection des surfaces et du traitement de l'instrumentation.

1. Comment choisir le bon désinfectant de surface; la désinfection proprement dite : que doit-on désinfecter et dans quel ordre; le temps de contact et l'entretien des surfaces.

2. La chaîne de traitement des instruments : le nettoyage et décontamination; la mise en sac (sacs, papiers et textiles); l'utilisation raisonnée du stérilisateur (contrôle biologique et chimique); les sources d'échecs de la stérilisation; l'entreposage adéquat; tenir un registre de la centrale de stérilisation.

**Le parcours professionnel du conférencier est disponible sur le site de l'Ordre.**

## Parlons biofilm : conséquences néfastes sur la santé en général et stratégies pour mieux les contrôler

Présentée par **PHILIPS**

Conférencière : Sylvie Martel, HD

Durée : 1 h 30

Coût : 30 \$ + taxes

Ce webinaire vise à faire un tour de table sur les biofilms buccaux et leurs effets non seulement sur les tissus parodontaux, mais

aussi sur la santé en général. De plus, l'on reverra les options que l'hygiéniste dentaire peut suggérer à son client pour en arriver à mieux contrôler la colonisation des biofilms en bouche et ainsi diminuer les risques associés au manque de contrôle de ceux-ci.

**Le parcours professionnel du conférencier est disponible sur le site de l'Ordre.**

# JOYEUSES FÊTES

Le siège social de l'Ordre sera fermé du 23 décembre 2016 au 3 janvier 2017 inclusivement à l'occasion de la période des Fêtes. La direction et les membres du personnel désirent vous souhaiter un joyeux temps des Fêtes et une Bonne Année 2017.



## AUTEURS RECHERCHÉS POUR L'EXPLORATEUR

Le Comité des publications est toujours à la recherche d'articles scientifiques écrits par vous, chers membres. En effet, il se fera un plaisir de lire votre texte et s'il correspond aux critères établis, celui-ci pourrait être publié et même admissible au Prix Racine, remis annuellement par le Comité des Bourses.

Alors, si vous êtes avides de connaissances et que vous voulez partager vos recherches avec vos pairs, c'est le moment tout indiqué de rédiger vos trouvailles et de les soumettre à madame Sophie Lecavalier.

### Questions :

Sophie Lecavalier  
Responsable aux communications  
514 284-7639, poste 206  
slecavalier@ohdq.com

## NOMINATION DE LA NOUVELLE PRÉSIDENTE DE L'ACHD

L'Ordre des hygiénistes dentaires du Québec tient à féliciter madame Sophia Baltzis, HD, nouvelle présidente élue depuis le 22 octobre 2016 à l'Association canadienne des hygiénistes dentaires (ACHD). Madame Baltzis s'emploie constamment à faire connaître et rayonner la profession d'hygiéniste dentaire. Nous lui souhaitons la meilleure des chances dans ses nouvelles fonctions!



De gauche à droite : Donna Scott, HD, présidente sortante, Gerry Cool, HD, nouvelle présidente et Sophie Baltzis, HD présidente élue.

# COTISATION 2017-2018

Le renouvellement de l'inscription annuelle au tableau des membres pourra se faire en ligne sur le site Internet au [www.ohdq.com](http://www.ohdq.com) dès le 1<sup>er</sup> février 2017.

Toutefois, pour les membres voulant obtenir un formulaire de renouvellement de l'inscription au tableau, des frais de 20 \$ plus taxes s'appliqueront. Ceux-ci devront alors en faire la demande en s'adressant à [info@ohdq.com](mailto:info@ohdq.com) ou en téléphonant à l'Ordre (514 284-7639, poste 201).

**Veillez noter qu'aucune lettre de rappel ne sera envoyée par la poste mais qu'un courriel vous sera envoyé à la mi-janvier.**

# JOURNÉE DE L'HYGIÉNISTE DENTAIRE

Le 11 avril 2017

**Quelque 6 200 experts en soins  
buccodentaires préventifs**



## PRIX D'EXCELLENCE



# PROGRAMME DE BOURSES ET CRITÈRES D'ADMISSIBILITÉ

L'Ordre des hygiénistes dentaires du Québec désire reconnaître, valoriser et encourager les hygiénistes dentaires, tout comme les étudiants en techniques d'hygiène dentaire, à viser l'excellence dans l'exercice de leurs fonctions et à contribuer à l'avancement et au rayonnement de la profession. À cet égard, trois bourses ont été créées : **Bourse de la relève, Méritas institutionnel et prix Racine.**

Tout hygiéniste dentaire ou abonné étudiant répondant aux critères établis par le Comité des bourses devient admissible à l'une ou l'autre de ces bourses.

Ces bourses sont remises annuellement à l'automne.

Vous pouvez obtenir plus de détails en visitant notre site Internet : [www.ohdq.com](http://www.ohdq.com).

Voici en quelques clics comment

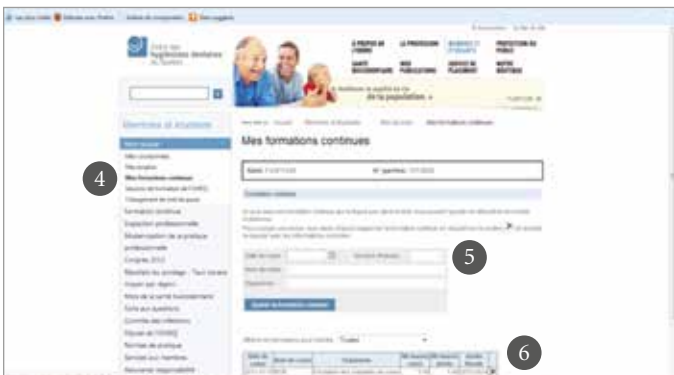
## COMPTABILISER VOS FORMATIONS CONTINUES EN LIGNE!

Tout membre est responsable de la gestion de sa formation continue et de la comptabilisation des heures d'activités de formation auxquelles il a participé.

Vous avez jusqu'au **31 mars 2017** pour comptabiliser vos heures de formation continue pour **l'année 2016-2017**. À compter du **1<sup>er</sup> avril 2017**, si vous avez omis de comptabiliser une ou des formations, il sera impossible pour vous d'entrer vos heures de formation pour un exercice qui est terminé. Vous devrez communiquer la liste de ces formations en y indiquant les informations suivantes (date, heure, nom du cours, organisme) par écrit à [formationcontinue@ohdq.com](mailto:formationcontinue@ohdq.com), afin que la mise à jour soit effectuée à votre dossier. Le mot **année** signifie et désigne la période débutant le 1<sup>er</sup> avril d'une année et se terminant le 31 mars de l'année suivante.

Voici en quelques clics comment comptabiliser vos formations continues.

1. Faites le [www.ohdq.com](http://www.ohdq.com).
2. Entrez votre **Numéro de permis** et votre **Mot de passe**, puis cliquez sur le petit carré bleu.
3. Cliquez en haut à droite sur la section « **Membres et étudiants** ».
4. Dans le menu « **Membres et étudiants** », cliquez sur le sous-menu « **Mes formations continues** ».
5. Lisez attentivement les explications et suivez les étapes afin de comptabiliser vos heures de formation continue faites jusqu'à présent. **N'oubliez pas qu'il est important de remplir tous les champs (date, heure, nom du cours, organisme).**
6. Vous pouvez également supprimer une formation comptabilisée par erreur en cliquant sur le X.



## IMPORTANT

**Période de référence :** Au 1<sup>er</sup> avril 2016, nous avons entamé l'année financière 2016-2017, soit la 1<sup>re</sup> année de la période de référence actuelle de 2 ans. (1<sup>er</sup> avril 2016 au 31 mars 2018).

**Lectures scientifiques :** Les cinq (5) heures de lecture scientifique sont ajoutées annuellement par l'Ordre, vous n'avez donc pas à le faire.

**Formations organisées par l'OHdq :** Dès votre inscription à un cours, les heures seront comptabilisées à votre dossier de membre. **Toutefois, si vous êtes absent le jour de l'événement, l'Ordre effectuera le suivi et annulera les heures concernées.**

## JOURNÉES DENTAIRES INTERNATIONALES DU QUÉBEC

### Comment déclarer mes heures de formation continue faites aux JDIQ?

Vous devez inscrire vous-mêmes toutes les heures de formation continue accumulées lors de cet événement à votre dossier de membre, soit par le biais du site Web de l'OHdq, dans la section « **Membres et étudiants** ».

### Combien d'heures déclarer?

**EXEMPLE :** Vous assistez à une conférence de 8 h 30 à 11 h, vous devez comptabiliser heure pour heure, soit 2,5 heures. Une (1) heure seulement est accordée par l'OHdq pour la visite du salon des exposants, et ce, pour toute la durée du congrès.

*N'oubliez pas de faire balayer (scanner) votre porte-nom dans chacune des conférences auxquelles vous assistez. De plus, une fois durant l'événement, faire balayer (scanner) votre porte-nom au salon des exposants.*

## La FHDQ représente et défend les intérêts des hygiénistes dentaires du Québec

ÊTRE MEMBRE DE LA FHDQ DONNE ACCÈS À DE NOMBREUX AVANTAGES DONT :

- Un programme d'assurances collectives incluant : invalidité, médicaments, soins de la santé, professionnels de la santé, voyage, vie, décès et mutilation accidentels.
- Un plan d'assurance individuelle exclusif aux membres de la FHDQ, spécialement négocié pour la profession d'hygiéniste, pouvant compléter l'invalidité du collectif, assurance vie, hypothèque, maladie grave, etc.
- Des tarifs réduits pour les membres lors des congrès et des différents programmes de formation en ligne ou en région.
- Des informations très pertinentes sur la profession : une échelle salariale, un guide de tarification des services en hygiène dentaire et de nombreux modèles d'outils de pratique (questionnaire médical, dossier, billet d'absence, formulaire de réclamation d'assurance privée, billet de référence...).
- Un soutien auprès de la CNESST.
- Des rabais corporatifs sur présentation de la carte de membre (en cours de développement).

EN FAIRE PARTIE C'EST AUSSI APPUYER :

- Le lobbying en faveur de l'autonomie de pratique.
- La négociation à venir auprès des assureurs privés afin de faire reconnaître nos services en hygiène pour l'autonomie de pratique.
- Des recherches sur la profession.

**Pour en savoir plus sur nos activités ou devenir membre,  
visitez notre site internet : [WWW.FHDQ.ORG](http://WWW.FHDQ.ORG)**

**Pour nous joindre : [INFO@FHDQ.ORG](mailto:INFO@FHDQ.ORG)**

# LÉGUMES ET FRUITS

## Les modes d'entreposage des légumes et des fruits

Par **Extenso**. Le Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal.

**Source :** Reproduction autorisée. « Légumes et fruits. Les modes d'entreposage des légumes et fruits ». [www.extenso.org](http://www.extenso.org).

<http://www.extenso.org/article/les-modes-d-entreposage-des-legumes-et-des-fruits/>



Nos saisons étant souvent beaucoup trop froides pour cultiver la majorité des fruits et légumes que nous consommons toute l'année, il faut faire appel aux producteurs de la planète pour nous approvisionner. Que l'on mange une banane, un avocat ou encore un kiwi, il est important de se rappeler que cela fait déjà un certain temps que le fruit a été cueilli. Comment l'industrie alimentaire fait-elle pour que ces produits demeurent frais et conservent une belle apparence jusqu'à leur arrivée dans notre assiette?

En fait, elle fait appel à la technologie alimentaire, de même qu'à des particularités bien intéressantes des fruits et légumes eux-mêmes. Il existe plusieurs façons de prolonger la durée de vie des fruits et des légumes. Voici celles qu'on utilise le plus couramment :

Les fruits et certains légumes (qui sont botaniquement des fruits) produisent de l'éthylène, un gaz qui leur permet de mûrir par eux-mêmes. On les appelle fruits **climactériques**. Ce sont ces fruits ou légumes qu'on laisse mûrir sur le comptoir et qu'on doit éviter de placer en présence d'autres fruits ou légumes qui sont déjà à maturité, afin d'éviter qu'ils ne les fassent mûrir davantage, voire pourrir.

Voici la liste de ces fruits :

FRUITS CLIMACTÉRIQUES	FRUITS NON CLIMACTÉRIQUES
Abricot	Agrumes
Avocat	Ananas
Banane	Bleuet
Chérimole	Cerise
Goyave	Concombre
Kiwi	Fraise
Mangue	Framboise
Melons	Litchi
Nectarine	Raison
Papaye	Olive
Pomme	Tamarillo
Pêche	
Poire	
Prune	
Tomate	

Au moment de leur arrivée en épicerie, il se peut que les distributeurs **ajoutent de l'éthylène** à l'environnement des fruits et légumes qui ne sont pas encore assez mûrs pour la consommation. En revanche, le retrait de l'éthylène dans l'environnement des fruits climactériques est aussi possible afin de ralentir le processus de mûrissement. Dans le cas des autres fruits et légumes, on les achète à maturité et on les conserve au réfrigérateur jusqu'à la consommation.

L'entreposage à **atmosphère contrôlée** (AC) ou **modifiée** (AM) est pratique courante dans les entrepôts réfrigérés et dans la plupart des emballages de légumes et de fruits. Le principe consiste à modifier la proportion des différents gaz (oxygène, gaz carbonique et azote) présents dans le sac d'emballage. Afin d'éviter que les légumes et les fruits s'oxydent trop rapidement avec le temps, on réduit habituellement le pourcentage d'oxygène (O<sub>2</sub>) et on augmente le pourcentage de gaz carbonique (CO<sub>2</sub>). De plus, on contrôle la température et le taux d'humidité dans l'emballage.

Les **emballages** et les **enrobages** tels que les pellicules de plastique, les sacs de papier ou les enrobages à base de cire sont utilisés en grande partie pour conserver l'humidité de l'aliment. On pulvérise parfois les fruits et légumes dépourvus de ce type de protection avec de l'eau de façon régulière dans le présentoir de l'épicerie pour diminuer la perte d'humidité.

L'**irradiation**, encore méconnue de la plupart des gens, est un autre moyen de prolonger la durée de conservation de certains aliments. Elle inactive les enzymes, celles-ci étant responsables d'une grande partie de la dégradation des légumes et des fruits. Cette inactivation fait en sorte que la germination est arrêtée et que la charge microbienne est réduite. De plus, elle permet la désinsectisation (contrôle des mouches à fruits). La liste d'aliments pour lesquels l'irradiation est permise est encore restreinte au Canada. Pour le moment, on y retrouve seulement les pommes de terre et les oignons.

Tous ces modes d'entreposage n'affectent pas la quantité de vitamines et de minéraux contenue dans les fruits et légumes. Toutefois, plus la période d'entreposage est longue, plus les fruits et les légumes risquent de perdre des vitamines. C'est donc une raison de plus pour profiter des aliments locaux et de saison lorsqu'ils sont disponibles!

Dernière modification : 27 janvier 2015

#### Références :

- Agence canadienne d'inspection des aliments. *Irradiation des aliments*. <http://www.inspection.gc.ca/aliments/information-pour-les-consommateurs/fiches-de-renseignements/irradiation/fr/1332358607968/1332358680017> (Page consultée le 22 janvier 2015)
- Brown A. (2008) *Understanding food: Principles & preparation*. (3<sup>e</sup> édition). ■

#### COCASSERIE

## DES SELFIES

### pour une meilleure hygiène dentaire

Par **Le Fil Dentaire**, le 12 septembre 2016 – **Actualités scientifiques**

**Source :** Reproduction autorisée. « Des selfies pour une meilleure hygiène dentaire », publié dans *Le Fil Dentaire*, no 118 – Août 2016.

**Se filmer pendant le brossage des dents aurait des effets bénéfiques sur la qualité du brossage et la santé buccodentaire des patients.**

C'est en tout cas la conclusion d'une étude menée par des chercheurs de la *Case Western Reserve University School of dental Medicine* (Cleveland, Ohio) et parue mi-août dans l'*Indian Journal of Dental Research*.

D'après le docteur Lance Vernon, professeur au département dentisterie pédiatrique de la *CWR University* et co-auteur de l'étude, s'enregistrer et revisionner les images de leur brossage permettrait ainsi aux patients de prendre conscience des erreurs qu'ils commettent dans leur brossage et les aiderait surtout à plus facilement déprogrammer les mauvaises habitudes inscrites dans leur mémoire musculaire. ■



## ACTIVITÉ PHYSIQUE

# LA SÉDENTARITÉ tue deux fois plus que l'obésité

Par **Dominique Forget**, journaliste

**Source** : Reproduction autorisée. Forget, D. « ACTIVITÉ PHYSIQUE – La sédentarité tue deux fois plus que l'obésité ». *L'Actualité*, 1<sup>er</sup> avril 2015, page 16. [www.lactualite.com](http://www.lactualite.com)

**Ulf Ekelund**, épidémiologiste et professeur à l'Université de Cambridge, en Angleterre. En collaboration avec une cinquantaine de chercheurs européens, il a suivi 334 000 personnes pendant 12 ans. L'équipe a réuni les indices de masse corporelle des participants et la fréquence à laquelle ils pratiquaient une activité physique. Les conclusions sont publiées dans *l'American Journal of Clinical Nutrition*.

## ENDOCRINOLOGIE

# Le taux d'insuline se lira directement dans l'haleine

Par **Lionel Cavicchioli**

**Source** : Reproduction autorisée. Cavicchioli, L., « Le taux d'insuline se lira directement dans l'haleine ». *Science & Vie*, n° 1156, page 48.

Des chercheurs américains ont conçu un appareil qui mesure le taux d'acétone dans l'haleine des diabétiques. Pourquoi cette molécule? Parce que sa concentration reflète précisément celle du glucose sanguin : la présence d'acétone signifie une hyperglycémie, donc un manque d'insuline. Pour la mesurer, il suffira de souffler dans un boîtier, mis au point grâce aux nanotechnologies, à partir de feuillets de composés chimiques capables de réagir avec l'acétone.

## OFFRE D'EMPLOI

### PLACEMENT PRODENT

Recherche des hygiénistes dentaires pour combler des postes à temps plein, à temps partiel ainsi que pour des remplacements journaliers. Le candidat ou la candidate doit être membre en règle de l'**OHDQ**. Tous les candidats et toutes les candidates seront contactés. Les dossiers sont traités dans la plus stricte confidentialité. Expérience requise pour remplacement à court terme.

# LES CARIES MENACENT LES RONFLEURS

Par **Thomas Cavaillé-Fol**

**Source** : Reproduction autorisée. Cavaillé-Fol, T., « Les caries menacent les ronfleurs ». *Science & Vie*, n° 1183, page 127.

Ronfleurs et enrhumés chroniques devraient surveiller leurs dents, selon une étude néo-zélandaise. Dix participants équipés jour et nuit d'un appareil mesurant le pH buccal ont dormi un soir sur deux avec un pince-nez les obligeant à respirer par la bouche.

Alors que le pH buccal nocturne est neutre (7) lorsque la respiration s'effectue par le nez, il devient acide (6,6 en moyenne) en cas de bouche ouverte. L'acidité salivaire a même chuté chez certains à 3,6, bien en dessous du seuil critique de 5,5 à partir duquel l'émail se fragilise. Ce risque d'érosion et de caries serait aggravé par l'ingestion de boissons acides. «*Oral Rehabilitation*», décembre 2015.





# L'ÉPIDÉMIE DE L'ÉROSION DENTAIRE

## L'IMPACT CROISSANT SUR LA SANTÉ BUCCODENTAIRE DES PATIENTS

### L'ÉROSION DENTAIRE A ATTEINT DES PROPORTIONS ÉPIDÉMIQUES

- Des recherches récentes ont démontré qu'environ **30 % des patients en cabinet dentaire** âgés de 18 à 35 ans avaient **au moins une dent qui présentait un état avancé d'érosion<sup>2</sup>**
- Les recherches actuelles indiquent que **cette érosion dentaire chez les enfants** peut varier de **10 à 80 %<sup>3</sup>**
- Une gestion efficace de l'érosion dentaire dépend en grande partie d'une connaissance approfondie de son origine et **du dépistage précoce des signes et des symptômes chez vos patients<sup>4</sup>**

### LA FORTE CORRÉLATION ENTRE L'ALIMENTATION ET L'ÉROSION DES DENTS

- La consommation fréquente de **boissons acides est un problème qui persiste** chez les enfants, les adolescents et les adultes<sup>5</sup>
- La hausse vertigineuse de la consommation de boissons gazeuses acides, de jus de fruits, de boissons énergisantes et de boissons gazéifiées est maintenant considérée comme étant la **principale cause de l'érosion dentaire chez les enfants et les adolescents<sup>1</sup>**

### LE FACTEUR pH DANS L'ÉROSION DENTAIRE

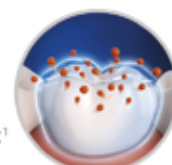
- Un niveau de pH neutre sans danger pour l'émail varie de 6,75 à 7,25<sup>5</sup>
- La structure de la dent commence à ramollir et à se déminéraliser lorsque les niveaux de pH se situent entre 6,0 et 5,5<sup>5</sup>
- Plus le niveau de pH est faible, plus le degré d'acidité est élevé, et lorsque les patients consomment des aliments et des boissons ayant un facteur d'acidité élevé, le risque d'érosion augmente<sup>5</sup>
- Les dents s'érodent à des pH allant de 2,0 à 4,0<sup>3</sup>
- Avec chaque diminution de l'unité du pH, la solubilité de l'émail décuple, ce qui peut faire augmenter de 100 fois la déminéralisation de l'émail lorsque le pH se situe à des niveaux de 2,0 à 4<sup>3</sup>

En ma qualité d'hygiéniste dentaire, il est primordial pour moi d'interroger les patients sur leurs activités quotidiennes et de chercher à découvrir s'ils boivent des boissons énergisantes tous les après-midis après le gym ou s'ils mangent des fruits plusieurs fois par jour<sup>3</sup>

- Sarah DeBowes RDH, BS  
Magazine Dimensions of Dental Hygiene

### FLUORURE STANNEUX - CONTIENT UN AUTRE MÉCANISME D'ACTION QUI SE DISTINGUE DES AUTRES FLUORURES

Contrairement à d'autres fluorures, les complexes stanneux comme le fluorophosphate stanneux, enduisent la surface de l'émail des dents et inhibent la dissolution aux endroits susceptibles d'être affaiblis par l'acide. Ces complexes stanneux produisent ces effets de façon efficace :<sup>1</sup>



avec SHMP

- Enduisent la surface de l'émail d'une couche protectrice
- Forment une couche résistante à l'acide
- Diminuent le seuil de réactivité de la surface de l'émail dentaire qui favorise la dissolution

### LES ACIDES CONTENUS DANS L'ALIMENTATION DES PATIENTS ET LEURS RISQUES<sup>1</sup>

Zone dangereuse pour l'érosion dans l'échelle d'acidité



### FAITS

- Les perceptions des patients par rapport au fait que l'eau aromatisée soit tout aussi sûre pour les dents que l'eau nature sont **fausses<sup>2</sup>**
- Les dents des enfants sont recouvertes d'une couche d'émail plus mince, ce qui les rend plus vulnérables au processus d'érosion rapide<sup>1</sup>

### RAISON POUR LAQUELLE LE FLUORURE NE PEUT EMPÊCHER À LUI SEUL L'ÉROSION DE L'ÉMAIL

- Le fluorure ne peut pas empêcher l'érosion de l'émail puisqu'un environnement très acide solubilise la fluorapatite et le fluorure de calcium<sup>3</sup>

### LE FLUORURE STANNEUX PROTÈGE CONTRE L'ÉROSION DE L'ÉMAIL

#### - RAPPORT DE CONSENSUS EUROPÉEN SUR LA DENTISTERIE

Un nouveau rapport de consensus de la Fédération européenne de dentisterie conservatrice reconnaît les bienfaits protecteurs d'un dentifrice au fluorure stanneux contre l'érosion dentaire. Les produits [dentifrices] qui renferment du fluorure stanneux peuvent ralentir l'évolution de l'érosion dentaire<sup>2</sup>

#### Références :

1. Données internes de P&G Canada. 2. Cavalho TS et al. Consensus report of the European Federation of Conservative Dentistry: erosive tooth wear—diagnosis and management. *Clin Oral Investig* 2015;19(7):1557-61. Disponible au : doi: 10.1007/s00784-015-1571-7. 3. Reddy A et al. The pH of beverages in the United States. *J Am Dent Assoc* 2016;147(4):255-63. Disponible au : doi: 10.1016/j.adaj.2015.10.019. 4. Yan-Fang R. Dental Erosion: Etiology, Diagnosis and Prevention. *AND Magazine* 2011(8):76-80. Disponible au : http://rdhmag.com/etc/medialib/new-lib/rdh/site-images/Volume-31/issue-8/1108RDH075-085.pdf. 5. DeBowes S. The Hidden Threat - Dimensions of Dental Hygiene 2010; 8(12): 52-55. Disponible au : http://www.dimensionsofdentalhygiene.com/2010/12\_December/Features/The\_Hidden\_Threat.aspx.



# SEMAINE POUR UN QUÉBEC SANS TABAC 2017

## Le tabac tue 1 fumeur sur 2

Du 15 au 21 janvier 2017, la *Semaine pour un Québec sans tabac* décrira par un ton choc certains des ravages du tabagisme auprès des fumeurs, mais du point de vue de leurs proches. Avec son slogan **Le tabac tue 1 fumeur sur 2**, la 40<sup>e</sup> édition de cette campagne illustrera que les maladies et les décès prématurés causés par le tabac accablent et inquiètent grandement les proches des personnes qui fument.

Le tabagisme cause toutes sortes de problèmes de santé buccale : gingivite, déchaussement des dents, mauvaise haleine, etc. En plus d'être néfaste pour la santé bucco-dentaire, le tabac est responsable de 10 400 décès chaque année. Parce que le couperet tombe toujours sur quelqu'un qu'on aime, participez à l'effort pour réduire le tabagisme au Québec, où une personne sur cinq fume. À compter du mois de janvier 2017, visitez notre tout nouveau portail [QUEBECSTABAC.CA](http://QUEBECSTABAC.CA) et interagissez sur [facebook.com/quebecsanstabac](https://facebook.com/quebecsanstabac). La lutte contre le tabagisme, ça nous concerne tous!

### Colette Provencher lance un vibrant appel à l'action

Touchée de près par cette problématique, l'annonceuse météo à TVA, Colette Provencher, est la porte-parole de la campagne 2017. Elle encourage tous les Québécoises et les Québécois à s'engager durant la *Semaine* : « J'ai été très affligée par les conséquences du tabagisme. En 1988, mon père est décédé des suites d'un cancer du poumon. Il souffrait aussi d'emphysème et d'un cancer du foie. Ça a été très pénible de le voir dépérir ainsi. Ensuite, nous avons dû apprendre à vivre sans lui... De mon côté, j'ai commencé à fumer à 16 ans. Pour mon 37<sup>e</sup> anniversaire, j'ai décidé de m'offrir le plus beau cadeau qui soit, arrêter de fumer. Je l'ai fait pour ma santé bien sûr, mais aussi pour mes enfants. Ils s'inquiétaient beaucoup pour moi. J'ai envie de profiter de la vie le plus longtemps possible avec ma famille et mes amis », conclut-elle. ■

- 30 -

Claire Harvey, agente de communication et relations médias  
Conseil québécois sur le tabac et la santé  
Tél. : 514 948-5317, poste 229  
Courriel : [charvey@cqts.qc.ca](mailto:charvey@cqts.qc.ca)

**LE  
TABAC  
TUE  
1 FUMEUR  
SUR 2**

**Semaine  
pour un Québec  
sans tabac**

**quebecsanstabac.ca**  
**1 866 JARRETE (527-7383)**

CONSEIL QUÉBÉCOIS  
SUR LE TABAC ET LA SANTÉ

En partenariat avec :

**Québec**



# Que recommandez-vous à vos patients qui n'utilisent pas le fil dentaire régulièrement?

Les Proxabrush<sup>MD</sup> Go-Betweens<sup>MD</sup> G•U•M<sup>MD</sup>. Une solution incontournable pour une gestion du biofilm interdentaire: simple, efficace et disponible partout à prix abordable pour vos patients.



- Les soies de forme triangulaire délogent jusqu'à 25% plus de biofilm que les soies rondes conventionnelles<sup>1</sup>
- L'agent antibactérien unique qui recouvre les soies prévient la prolifération bactérienne entre les utilisations<sup>2</sup>
- La tige recouverte de nylon prévient la sensibilité galvanique
- Offertes en 6 tailles avec code couleur pour faciliter leur identification



Maintenant, la marque de produits interdentaires la plus recommandée au Canada est offerte en boîte assortie et en vrac.

*Mettez-en une dans chaque salle opératoire!*



Contenu :	
Micro petit	50
Ultra petit	50
Petit	50
Moyen	50
Large	50
Extra Large	25

1. Données sous achève  
2 Les soies sont enduites d'un agent antibactérien breveté qui les protège pendant toute la durée de service recommandée de la brosse. La croissance des bactéries qui pourraient affecter les soies est inhibée. L'agent sur les soies ne protège pas contre les maladies. Comme toujours, rincez la brosse après chaque usage.

## Commandez dès aujourd'hui!

Communiquez avec notre service à la clientèle au **1-800-265-7203**  
ou par courriel : [can.customerrelations@ca.sunstar.com](mailto:can.customerrelations@ca.sunstar.com).  
Pour plus de renseignements, visitez-nous au [www.GUMbrand.ca](http://www.GUMbrand.ca)

# SUNSTAR



# AVONS-NOUS UN IMPACT

sur la préservation ou l'amélioration de la qualité de vie des clients que l'on traite?



Par Sylvie Martel, HD, s.martelis@rogers.com

**Étude 1 :** Buunk-Werkoven, Y., Dijkstra-le Clercq, M., Verheggen-Udding, E., de Jong, N., Spreen, M.: *Halitosis and Oral Health-Related Quality of Life: A Case Report*. Int J Dent Hygiene 10: 3-8, 2012.

L'halitose est un effet indésirable de la maladie parodontale qui a un impact sur les interactions sociales des gens aux prises avec cette affection. Ce rapport clinique touche le cas d'un patient néerlandais résidant dans un centre psychiatrique sous les soins d'un professionnel de la santé mentale qui démontre les avantages que peuvent avoir les soins d'hygiène buccodentaire sur la réduction de l'halitose et sur l'augmentation de la qualité de vie de ce patient. L'objectif était d'évaluer si la mise en œuvre de trois sessions d'enseignement de directives d'hygiène buccale personnelle sur une période de 3 mois, pouvait avoir un impact sur l'halitose et la qualité de vie liée à la santé buccale chez ce patient.

Cet homme de 36 ans a été diagnostiqué avec de l'obésité et un retard mental léger à l'âge de trois ans. Son niveau d'éducation atteint le secondaire dans une institution d'éducation spécialisée. Son dernier examen dentaire suggérait des extractions bouche complète pour raison de parodontite chronique agressive.

À cause de sa mauvaise haleine, le personnel et les autres résidents de l'établissement évitaient tout contact avec lui. Ainsi il a été dirigé vers l'hygiéniste dentaire du centre. Après avoir reçu un examen dentaire et des traitements parodontaux non chirurgicaux, il a été reçu en entrevue semi-structurée par l'hygiéniste dentaire. Lors de ce rendez-vous, l'homme était sévèrement obèse, habillé en guenilles et plutôt sale. Le questionnaire adapté pour le contexte néerlandais devait servir à déterminer le profil de ce client en ce qui a trait à l'impact de la santé buccodentaire mesuré à une échelle de mesure de la qualité de vie, une échelle de mesure des enjeux

sociaux d'avoir des dents en santé et une échelle mesurant l'attitude du client envers la santé buccodentaire et l'anxiété pour des traitements dentaires.

Trois semaines après la première session d'enseignement, l'apparence du client avait considérablement changé. Il était propre, bien mis et était plus souriant. Après la deuxième session d'enseignement, on lui a demandé de remplir plusieurs petits questionnaires portant sur la qualité de vie en la comparant avec son attitude d'aujourd'hui et celle d'avant le premier rendez-vous.

Ainsi suite aux évaluations faites entre les 3 rendez-vous de suivi, l'hygiéniste dentaire a noté une nette amélioration de son attitude envers la santé buccodentaire et son halitose avait diminué considérablement. Donc avant les visites avec l'hygiéniste dentaire il était refermé sur lui-même et avait honte de sa mauvaise haleine et après les 3 sessions, il avait une toute nouvelle disposition quant à sa santé buccodentaire, sa mauvaise haleine et sa qualité de vie.

En conclusion, ce cas est l'un parmi tant d'autres qui relatent l'importance de sessions de soins et d'enseignement personnalisés faites par l'hygiéniste dentaire. De plus, il faut admettre que l'attitude positive de ce client envers son hygiène buccale a joué un rôle important dans la réduction de son halitose et de sa perception et de l'impact que ce changement a pu avoir sur sa qualité de vie. Ainsi, d'employer le questionnaire sur la qualité de vie reliée à l'hygiène buccodentaire en approche rétrospective, c'est-à-dire de l'employer pour évaluer le passé, peut être une méthode adéquate pour évaluer un changement de perception immédiat et courant sur une brève période de temps.

**Étude 2 :** Shanbhag S, Dahiya M, Croucher R. *The impact of periodontal therapy on oral health-related quality of life in adults: a systematic review.* J Clin Periodontol 2012; 39: 725–735.

La maladie parodontale est affectée négativement par la qualité de vie liée à la santé buccodentaire. Il existe de nombreuses études qui supportent l'efficacité clinique des traitements de thérapie parodontale chirurgicale et non chirurgicale, par contre, les données touchant les résultats fondés sur les clients sont limitées.

Les lectures de poches parodontales et le niveau d'attache clinique servent de façon traditionnelle à évaluer le niveau d'atteinte parodontale et le succès ou l'échec suite aux interventions parodontales. En 2003, le *World Workshop on Emerging Science* en parodontologie a recommandé l'usage non seulement de méthodes de collecte de données traditionnelles en parodontie, mais aussi l'usage de résultats fondés sur le client. Ces résultats allaient prendre en considération l'opinion du client avant et après le traitement.

Des chercheurs de l'université Queen Mary à Londres ont entamé une revue systématique des études publiées sur le sujet dans le but de déterminer si actuellement, la thérapie parodontale améliore la qualité de vie des clients.

Des 404 études recensées, 18 ont été retenues après la lecture du titre et du résumé d'étude et seulement 11 études ont fait l'objet de la revue systématique après analyse de leur contenu. Sept de ces études étaient des études prospectives, une d'entre elles était une étude contrôlée « avant et après » et trois autres étaient des essais contrôlés randomisés. De ces 11 études, toutes ont conclu que la maladie parodontale affecte négativement la perception des clients sur leur qualité de vie. Des évaluations post-traitement évaluant la qualité de vie liée à la santé buccodentaire ont été faites à différents intervalles allant d'une semaine à un an. La majorité des études touchaient la mise en œuvre de traitements parodontaux non chirurgicaux et quelques-unes comprenaient des interventions chirurgicales. L'âge des clients se situait entre 20 et 75 ans.

La plus grande amélioration sur la qualité de vie était notamment suite à la thérapie parodontale non chirurgicale. Neuf études ont rapporté des améliorations sur la qualité de vie liée à la santé buccodentaire statistiquement significative suite aux traitements ( $p < 0.05$ ). Plus le résultat du traitement était meilleur, plus l'indice de qualité de vie était élevé. Les domaines les plus affectés chez les clients avec une parodontite chronique étaient l'habilité de manger/mastiquer, l'apparence, l'inconfort et la douleur. Les études ont démontré que les traitements de parodontie non chirurgicale avaient eu un impact sur tous les domaines recensés par les clients lorsqu'évalués lors de rendez-vous subséquents, tandis que la parodontie chirurgicale avait eu un plus grand impact sur la fonction buccale et la douleur.

En conclusion, du côté de la perspective du client, la thérapie de parodontie non chirurgicale est vue comme étant bénéfique et elle a un rôle important à jouer dans l'amélioration de la qualité de vie de celui-ci.

### **Impact sur la pratique de l'hygiène dentaire :**

*Premièrement, je voulais discuter des deux types d'études recensés dans cette chronique. La première est une étude de cas/rapport d'un cas clinique qui à première vue n'est pas très étoffé. Par contre, ce type d'étude même s'il n'est pas du niveau d'évidence le plus élevé comme la deuxième (revue systématique) est un type d'étude que, si bien structuré, peut être fait dans notre pratique de tous les jours. Indirectement, vous faites des études de cas lorsque vous essayez un nouveau traitement ou un nouveau produit chez un client X et évaluez les résultats et portez jugement sur son succès ou échec dans la circonstance X. La seule différence est la rigueur entre une étude de cas publiée et ce que nous pouvons faire tous les jours dans notre pratique. Rien n'enlève la valeur que ce type d'étude peut avoir sur notre pratique.*

*Donc en conclusion, les deux études supportent une approche où l'on devrait discuter des effets d'une bonne santé buccodentaire sur l'amélioration de la qualité de vie de nos clients. Cette approche inclut des enseignements de stratégies d'hygiène buccale personnalisées et des soins de parodontie non chirurgicaux ou chirurgicaux. Il semble aussi que l'impact de discuter de comment l'on peut, comme hygiéniste dentaire, avoir un impact sur la qualité de vie de nos clients est plus important pour ceux-ci que de savoir que l'indice de biofilm ou de saignement a été réduit ou que la profondeur des poches parodontales a été réduite. Par contre, des données tangibles et factuelles telles l'enregistrement au dossier d'un examen parodontal complet incluant un indice gingival, un indice de présence de biofilm, un indice de points de saignement, la mesure des poches et des récessions gingivales, la notation d'atteintes de furcation et d'atteintes mucogingivales demeurent tous des éléments clés pour nous permettre d'élaborer un plan de soins et de services en hygiène dentaire centrée sur les besoins du client. Pourquoi ne pas ajouter une autre dimension et questionner nos clients sur comment leur santé buccodentaire affecte ou peut affecter leur qualité de vie. Ce questionnement peut toucher la fonction, l'apparence, les facteurs psychologiques ou sociaux, la douleur ou autres pour ainsi nous permettre de déterminer une échelle de valeur, d'importance et d'impact des interventions et stratégies que nous employons pour traiter ces clients. N'oubliez pas de recueillir et noter au dossier les réponses du client aux questions touchant sa qualité de vie avant et après traitement! Nous jouons un rôle très important auprès de la santé buccodentaire de nos clients et l'amélioration de leur qualité de vie après nos enseignements, nos traitements et les suivis que nous faisons, ne l'oubliez pas! ■*

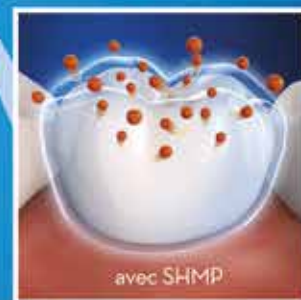
# L'ADVERSAIRE DE L'ACIDE.

Crest® Pro-Santé Avancé contient du fluorure stanneux pour des dents plus saines et plus fortes.

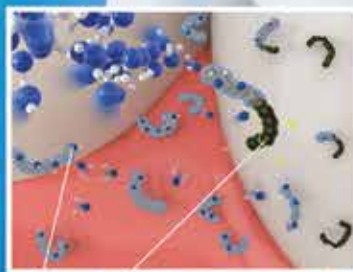
1. Le fluorure stanneux reminéralise l'émail affaibli.



2. Le fluorure stanneux forme une micro pellicule de protection pour prévenir l'érosion causée par l'acidité et soigner la sensibilité dentaire.



3. Le fluorure stanneux freine de façon importante la production d'acides liés aux bactéries responsables de la plaque.



Fluorure stanneux stabilisé

Non traité



SANS BILLES DE POLYÉTHYLÈNE



© P&G, 2016 ORAL-20443

un soin continu après votre visite chez le dentiste

**Crest**  
PRO-SANTÉ



# LES PRATIQUES DE DEMAIN

**CONGRÈS 2016 DE L'ORDRE DES  
HYGIÉNISTES DENTAIRES DU QUÉBEC**  
14-15 | OCTOBRE | 2016



Ordre des  
hygiénistes dentaires  
du Québec

14 et 15 octobre 2016

# RÉTROSPECTIVE CONGRÈS 2016

## Votre Comité de formation continue et professionnelle!

Le 19<sup>e</sup> congrès a connu un vif succès, et ce, avec une nouvelle formule qui a été fort appréciée. Vous avez été 600 participants à actualiser vos connaissances, à réseauter et à visiter les exposants. Et quoi de mieux que se souvenir par les photos!

Nous désirons remercier chaleureusement toutes les personnes qui ont contribué au succès de ce bel évènement. Au plaisir de vous retrouver en 2018!



De gauche à droite : Ngoc Chau Nguyen, HD, Sophie Lecavalier, Responsable des communications, Christine Thibault B.Sc., HD et Christiane Levesque, HD

## Souvenirs du congrès



Panel. De gauche à droite : Jean-Pierre Ménard, avocat, Marie Grégoire, animatrice, Diane Duval, HD et présidente de l'OHDQ, Marie-Christine Leclerc, infirmière clinicienne et Pierre Péloquin, économiste.





# Souvenirs



## Remerciements aux exposants du congrès 2016

Chaque congrès est une activité de formation continue de grande envergure et la participation des exposants y est essentielle. Ceux-ci ont su partager admirablement leur expertise en transmettant généreusement conseils et informations sur leurs produits et services. La contribution des exposants au perfectionnement professionnel des hygiénistes dentaires est inestimable!

**Nous exprimons notre plus vive reconnaissance et nos sincères remerciements aux exposants du Congrès 2016!**

3M Oral Care

ABC Médical

ACTEON North America

AMD Medicom

ASSTSAS (Association paritaire pour la santé et la sécurité du travail du secteur affaires sociales)

Banque Nationale

Bisco Dental Products Canada

Carestream Dental

Centre de parodontie et d'implantologie de Québec

Centres dentaires Lapointe

Clinical Research Dental Supplies & Services

COCQ-SIDA (Coalition des organismes communautaires québécois de lutte contre le sida Miels-Québec

Code Bleu Placement en Santé

Colgate Palmolive

Conseil cri de la santé et des services sociaux de la Baie James

Crest Oral-B

Dentsply Sirona Canada

DMG America

Fédération des hygiénistes dentaires du Québec

GC America

Germiphene Corporation

GlaxoSmithKline Consumer Health Care

Hansamed

Henry Schein

Hu-Friedy

Institut dentaire international IDI

Johnson & Johnson

La Capitale, Assurances générales

La Personnelle, Assurances générales

Les Producteurs laitiers du Canada

LumaDent

Luniforme

Novalab

Oral Science

Orasoptic

Ordre des hygiénistes dentaires du Québec

Paroconseil

Patterson Dentaire Canada

PDT – Paradise Dental Technologies

Philips Sonicare

Posiflex Design

Premier Dental Products Company

Progressive Edge Dental Services

Safari Dentaire

SciCan

Sinclair Dentaire

Société canadienne de l'hémophilie

Sunstar

Supermax Healthcare Canada

Synca Marketing

TePe Canada Hubermed

The Clorox Company

Voco Canada

Waterpik



# Souvenirs



Rose-Marie Charest, psychologue et conférencière et Diane Duval, HD et présidente de l'OHDQ



## Prix d'excellence – Lauréats 2016

### Prix Mérite du CIQ

Le *Mérite du CIQ* constitue une reconnaissance de prestige pour le professionnel à qui il est accordé. Prix décerné par le *Conseil interprofessionnel du Québec (CIQ)* sur recommandation des ordres professionnels et remis à un de leurs membres s'étant distingué par son apport exceptionnel à sa profession et à son ordre professionnel, selon les critères de sélection suivants :

- Son dévouement en tant que membre du Conseil d'administration, du Comité exécutif ou des comités de l'Ordre ou du *CIQ*;
- Sa contribution au développement de sa profession au sein du régime professionnel québécois;
- Son action remarquable touchant la gestion, la mise en place de structures et le développement de son ordre.

Un seul *Mérite du CIQ* est remis par ordre professionnel chaque année. Les candidatures sont soumises par les membres de l'Ordre et le Conseil d'administration fait ensuite une recommandation au *CIQ*.

C'est avec un immense plaisir que nous vous annonçons que cette année, madame **Martine Plante, HD** a mérité cet honneur par son engagement à promouvoir le rôle de l'hygiéniste dentaire.

On nous dit que notre lauréate est une grande épicurienne de la vie tout comme de sa profession.

À peine sortie de ses études en hygiène dentaire, elle décide de s'impliquer au sein de son ordre professionnel en tant que membre du Comité des publications. Pendant 25 années, elle passera d'innombrables heures de son temps personnel à la recherche de documents scientifiques, à réviser et à rédiger de nombreux articles afin d'informer ses pairs sur les dernières avancées de la profession. Les lecteurs de la revue de l'Ordre, *L'Explorateur*, ont su bonifier leurs connaissances par la contribution exceptionnelle de notre lauréate.

Elle a démontré qu'il est possible pour une hygiéniste dentaire, bien qu'accaparée par le travail en cabinet dentaire privé, de faire rayonner sa profession par une implication personnelle constante et ainsi conférer une image exemplaire de la profession !



De gauche à droite : Chantal Lamarre, René Mongeau, agr., membre du comité exécutif du CIQ et président de l'Ordre des agronomes du Québec, Martine Plante, HD et Diane Duval, HD et présidente de l'OHDQ.

Chers collègues,

Le 15 octobre dernier, dans le cadre du congrès de l'**OHDQ**, j'ai eu l'honneur de recevoir le Prix Mérite du CIQ. Prix décerné par le Conseil interprofessionnel du Québec « sur recommandation d'un ordre professionnel afin de souligner la carrière d'un de ses membres qui s'est distingué par son apport au service de sa profession et de son Ordre ».

Il y a maintenant plus de vingt-cinq ans, avec à peine deux années d'expérience dans mon petit bagage professionnel, je frappais à la porte du Comité des publications, en réponse à une petite annonce de demande de bénévoles. Mon idée à ce moment était déjà de m'impliquer, et aussi, d'exercer ma profession autrement. J'avais le grand désir de garder mes connaissances à jour, et une fois sortie de l'école, c'était pour moi une belle occasion ou façon de le faire. Mon but personnel de me tenir au courant des nouveautés du domaine dentaire devint rapidement celui de le faire pour toutes les H.D. du Québec.

Les années se sont par la suite enfilées à une vitesse folle. J'ai fait la connaissance de personnes extraordinaires, issues de différents milieux, H.D. ou non, santé publique, enseignement, spécialités dentaires... Le Comité des publications fut pour moi un milieu stimulant, un Comité qui « brasse des idées » et mène à bon port un projet qui naît parfois d'un mot lancé au hasard d'une réunion. Au cours d'une carrière de plus de 27 ans, il arrive parfois des moments plus difficiles, où l'on remet tout en question, où la motivation manque et voilà qu'une réunion des publications arrivait à me redonner cette petite étincelle nécessaire à la poursuite du travail. Toujours de nouvelles idées et de nouveaux projets. Telle est la force du travail d'équipe lorsqu'on est bien entourés.

À toutes les H.D. qui rêvent actuellement du moment où nous pourrions peut-être voler professionnellement de nos propres ailes, sachez que nous devons être prêtes à assumer les responsabilités qui en découleront. Je crois sincèrement que la mise à jour et le maintien de nos connaissances sont la clé du succès. Détenir une réponse est un gage de crédibilité. N'ayez crainte de vous impliquer, vous avez tous le bagage de connaissances pour le faire. *L'Explorateur* est VOTRE revue et celle-ci doit vous ressembler.

Je souhaite remercier sincèrement l'**OHDQ** d'avoir soumis ma candidature ainsi que le CIQ pour cet immense honneur. Merci aux membres du Comité actuel, Caroline Boudreault, Éloïse Lafrenière et Bibiane Gagnon ainsi que tous ceux et celles qui, au fil des ans, ont travaillé de près ou de loin à la bonne marche de ce Comité. Votre compagnie fut un réel plaisir.

Vingt-cinq années de travail sur le Comité des publications, c'est un nombre incalculable d'heures de travail personnel et de réunions. C'est la lecture de centaines, voire de milliers d'articles scientifiques de tous les sujets, dans tous domaines. Vingt-cinq années à mijoter la revue *L'Explorateur*, c'est 100 numéros!

À toutes les H.D. du Québec: j'espère sincèrement que ces lectures vous ont plu!  
Cordialement!

Martine Plante H.D.

## Prix Sylvie-de-Grandmont

Le prix tire son nom de la première lauréate de ce prix d'excellence offert par l'*Ordre des hygiénistes dentaires du Québec*.

Ce prix d'excellence vise à souligner l'engagement exceptionnel d'un hygiéniste dentaire envers sa profession, et ce, par des réalisations qui en ont permis le rayonnement.

Pour être admissible, l'hygiéniste dentaire doit s'être distingué dans un ou plusieurs des domaines suivants :

- Amélioration de l'image de la profession
- Participation à l'avancement de la profession
- Amélioration des services offerts au public



De gauche à droite : Chantal Lamarre, Nadia Dubreuil, HD, Cert. FPT et Diane Duval, HD et présidente de l'OHdq.

**Madame Nadia Dubreuil, HD, Cert. FPT est la lauréate de ce prix cette année.**

Madame **Nadia Dubreuil** a obtenu son DEC en techniques d'hygiène dentaire du Cégep François-Xavier-Garneau en 1994 et a complété un certificat en enseignement professionnel et technique en 2010. Depuis plus de vingt ans, elle exerce sa profession en cabinet dentaire privé, en enseignement ainsi qu'en recherche.

De 1994 à 2005, elle a pratiqué en cabinet dentaire privé avec des dentistes généralistes, mais depuis 2005, elle pratique dans une clinique dentaire spécialisée en parodontie. Elle enseigne les stages cliniques et différents cours théoriques au Cégep Garneau depuis 2014, a enseigné le cours **Partenariat : Enseigner au collégial, bien plus qu'une prestation devant une classe** à l'Université Laval en 2014 et 2015, et agit à titre de superviseuse aux stagiaires au Certificat et au baccalauréat de l'Université Laval.

Depuis 2005, madame Dubreuil s'implique aussi en recherche et est membre du Comité dentifrice qui est devenu le Groupe de recherche et d'éducation en hygiène dentaire (GREHD). Elle agit aussi en tant que responsable de la recherche, de l'analyse et des traitements des résultats de différents produits d'hygiène buccale et est également co-élaboratrice du protocole de recherche.

Madame Dubreuil est coauteure de différentes publications, a prononcé plusieurs conférences, a tenu des tables cliniques, a participé à deux reportages télévisés. Elle est propriétaire d'Optimum dentaire, est cofondatrice de la Coop-HED-Québec. Elle a été responsable d'un projet d'achat de groupe de loupes dentaires pour les étudiants et est responsable du projet *Protecteurs buccaux pour les Élans du Cégep Garneau* depuis 2005.

Madame Dubreuil est impliquée dans divers comités et est membre de plusieurs organismes régionaux, québécois et canadiens depuis 1994. Elle a également reçu au fil des ans des reconnaissances du Cégep Garneau et a été récipiendaire d'une subvention de la Fondation du Cégep Garneau pour l'achat d'équipement du laboratoire de recherche.

**Nous transmettons nos sincères félicitations également à toutes les candidates.**



Chantal Lamarre et Amal Lakhssassi, HD

#### **Amal Lakhssassi, HD**

Parmi ses réalisations, soulignons la fondation de l'Agence dentaire de l'Outaouais (agence de placement et de formation de personnel dentaire en Outaouais) en 2011, la Gestion du calendrier et l'organisation de conférences dans le cadre de la formation continue pour tous les professionnels du domaine dentaire. En 2014, elle a procédé à la création, à l'organisation et à la gestion de la première édition du Congrès dentaire de l'Outaouais.



Sylvie Proulx, HD, Cert. HD et son conjoint.

#### **Sylvie Proulx, HD, Cert. HD**

Elle est présidente de Paroconseil depuis 2005, entreprise qu'elle a inaugurée et qui est spécialisée en formation complète en parodontie, sa principale réalisation. Ce protocole de parodontie est facile à utiliser et est enseigné aux dentistes et hygiénistes dentaires. Mme Proulx a sillonné le Québec en formant des professionnels d'environ 150 cliniques dentaires à ce jour. Elle agit à titre de conférencière depuis plusieurs années, et ce, tant au Canada qu'à l'international.



De gauche à droite : Rachel Beaudry, HD, Chantal Lamarre et Diane Duval, HD et présidente de l'OHDQ.

#### **Rachel Beaudry, HD**

Au Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Ouest, Mme Beaudry est impliquée tant au niveau de la clientèle en perte d'autonomie à domicile qu'en centres d'hébergement. Elle a enseigné et animé des groupes, supervisé des stagiaires, effectué de la prévention et de la promotion au niveau de la santé. Elle a participé à la production d'outils promotionnels et éducatifs, mais sa contribution au Protocole de soins d'hygiène buccodentaire et prothétique est sans contredit sa plus grande réalisation.

## Méritas institutionnel

Dans le but de récompenser les meilleures réussites scolaires en techniques d'hygiène dentaire au Québec, l'**OHDQ** décerne un Méritas institutionnel à un hygiéniste dentaire nouvellement diplômé. Celui-ci se sera distingué par la qualité de son dossier scolaire en obtenant la meilleure moyenne de la formation spécifique de son collège. Le choix des lauréats est effectué par la compilation des résultats scolaires de tous les finissants du programme collégial de techniques d'hygiène dentaire des neuf collèges. Donc, un lauréat par collège est choisi et un Méritas par collège est attribué par l'**OHDQ**.

**Cette année, tous les lauréats du Méritas institutionnel gagnent une bourse de 300 \$ grâce à la générosité de notre partenaire, la Banque Nationale.**

De plus, madame **Camille Paradis** du Cégep Édouard-Montpetit est la gagnante de la bourse de 500 \$, résultat du tirage au sort parmi les lauréats des neuf collèges, lequel est effectué tous les ans par les membres du Comité des bourses.

Le nom des lauréats figurera sur une plaque commémorative, laquelle sera affichée au tableau d'honneur de son collège. Voici la liste des lauréats 2016.

Cégep de Chicoutimi – <b>Carole-Anne Rousseau-Vigneault</b>	Cégep régional de Lanaudière à Terrebonne – <b>Annie Poulin</b>
Collège de Maisonneuve – <b>Jennifer Lapierre</b>	Cégep de l'Outaouais – <b>Carolane Giasson</b>
Cégep Édouard-Montpetit – <b>Camille Paradis</b>	Cégep de Saint-Hyacinthe – <b>Isabelle Bisson</b>
Cégep Garneau – <b>Florence Perron</b>	Cégep de Trois-Rivières – <b>Roxane Garneau</b>
Cégep John Abbott College – <b>Stéphanie Perron</b>	



De gauche à droite : Pauline Harrison, directrice développement des affaires de la Banque Nationale, Chantal Lamarre, Camille Paradis, HD et Isabelle Bisson, HD.



## Bourse de la relève

Les étudiants inscrits au programme de techniques en hygiène dentaire et abonnés à l'**OHDQ** sont admissibles à cette bourse de 500 \$. Ceux-ci doivent soumettre un texte répondant à la question touchant leur année de cours respective. Les textes soumis doivent respecter les critères établis par les membres du Comité des bourses. Donc, un étudiant de chaque cycle peut être gagnant de cette bourse.



De gauche à droite : Francine Gagnon, HD, Directrice développement des employés et formation SUNSTAR, Chantal Lamarre, Mélanie Pitsana Sonexaynarath et Lindsay Porter.

### *Sarah Beaudoin • Première année • Cégep de l'Outaouais*

« *Qu'elle est la découverte qui vous a le plus étonnée concernant la profession d'hygiéniste dentaire depuis le début de votre formation?* »

Le désir d'avoir une bonne hygiène buccale a énormément augmenté au cours des dernières années. Les gens veulent de plus en plus prendre soin de leur bouche, car elle reflète leur santé en général. De plus, c'est un élément clé de leur vie sociale. Avoir de belles dents augmente la confiance en soi, ce qui améliore les relations humaines. L'hygiéniste dentaire joue un grand rôle au niveau d'une bonne santé buccodentaire.

La découverte qui m'a le plus étonnée concernant la profession d'hygiéniste dentaire depuis le début de ma formation, c'est à quel point l'hygiéniste dentaire peut diminuer le recours des soins curatifs en enseignant une bonne santé buccodentaire à la population. Les soins curatifs sont des soins que l'hygiéniste dentaire effectue dans le but de guérir les infections. En fait, durant ma formation, j'ai appris à quel point l'hygiéniste dentaire pouvait, au lieu de les guérir, prévenir les infections en faisant la promotion d'une bonne hygiène buccale par différents moyens. Étant donné que les gens sont habituellement plus visuels, l'hygiéniste dentaire possède du matériel éducatif comme des livres et des dentoformes. Puisqu'elle est polyvalente et créative, elle peut facilement offrir des conseils spécialisés autant aux enfants, aux adultes, qu'aux personnes âgées. Tout d'abord, l'hygiéniste dentaire peut faire l'indice de plaque afin de visualiser la plaque avec le client et de l'encourager à poursuivre ses bonnes habitudes d'hygiène buccales. Elle peut par la suite, faire la promotion d'une bonne hygiène buccale en enseignant aux gens la bonne technique de brossage de dents, ainsi que le bon dentifrice à utiliser selon leur besoin. Elle peut renseigner les gens sur l'importance de la soie dentaire, ainsi que la technique pour bien l'utiliser. En complétant le questionnaire médical avec la personne, l'hygiéniste dentaire peut aussi s'informer sur les habitudes alimentaires de la cliente et procéder aux conseils sur la nutrition qui vont favoriser une bonne hygiène buccale. De plus, elle peut collaborer avec les établissements d'enseignement, les hôpitaux, les maisons d'hébergement et les centres communautaires afin de faire la promotion de la santé individuelle et collective. Les approches et les techniques préventives que l'hygiéniste dentaire peut faire pour favoriser le maintien et l'amélioration d'une bonne hygiène buccale sont infinies. C'est en faisant de la promotion et de la prévention que l'hygiéniste dentaire réduit le nombre d'infections, donc le nombre de traitements curatifs.

Bref, j'ai découvert durant ma formation, que le travail d'une hygiéniste dentaire ne comporte pas seulement à faire les traitements curatifs en cabinet dentaire, mais qu'elle joue un bien plus grand rôle en matière de promotion et de prévention auprès de la population.

**Lindsay Porter** • Deuxième année • Cégep John Abbott

« Comment voyez-vous votre rôle de futur hygiéniste dentaire sur le plan de la prévention et de l'éducation? »

En tant qu'étudiante en hygiène dentaire, j'apprends que la prévention est la clé pour ne pas avoir d'affections buccodentaires comme les maladies parodontales et les caries. Le débridement des dents n'est pas la seule prévention importante pour les maladies et les caries du client. En effet, il est également important d'éduquer les clients afin qu'ils comprennent le raisonnement derrière les méthodes de prévention et qu'ils mettent à exécution leurs soins buccodentaires. En tant que future hygiéniste dentaire, je me vois utiliser ce que j'ai appris sur l'importance de la prévention et de l'éducation, et l'appliquer à toutes sortes de situations. Ces situations incluent le lien entre la santé systémique et buccodentaire, l'utilisation des produits de scellement et du fluorure, les instructions sur l'hygiène dentaire personnelle, et la discussion sur le tabagisme, si nécessaire.

Dans le futur, je sais que mon rôle sera d'informer mes clients des facteurs systémiques qui peuvent aggraver les conditions parodontales, ou vice-versa. Par exemple, j'informerai mes clients diabétiques que les bactéries se nourrissent de sucre donc que, si leur diabète est mal contrôlé, il peut y avoir une accumulation de bactéries dans leur bouche qui éventuellement provoqueront des maladies parodontales. En éduquant mes clients sur le lien entre la santé systémique et buccodentaire, je contribuerai à prévenir les conditions qui réduisent leur santé buccodentaire et par conséquent, maintiendrai leur santé globale.

De plus, je vais éduquer mes clients sur le brossage des dents et l'utilisation de produits interdentaires en fonction de leurs besoins individuels. Mes clients ayant des ponts, implants ou prothèses dentaires devront recevoir des instructions d'hygiène dentaire différentes de ceux qui n'en ont pas afin de prévenir les maladies parodontales et les caries dentaires plus efficacement. Aussi, les enfants pourraient avoir besoin qu'on leur enseigne une méthode de brossage alternative à celle destinée aux adultes. Les besoins de chacun doivent être individualisés et ce sera mon rôle, en tant que future hygiéniste dentaire, d'éduquer chaque client selon son profil.

Une des mesures de prévention consiste à utiliser les produits de scellement des puits et fissures et le fluorure. Dans le futur, dans un contexte de prévention et d'éducation, j'expliquerai à mes clients susceptibles aux caries dentaires que les produits de scellement pour puits et fissures peuvent réduire les risques de caries. De plus, j'éduquerai mes clients sur l'utilisation du fluorure puisqu'il contribue à renforcer l'émail des dents donc à prévenir les caries dentaires.

Finalement, il est crucial pour les hygiénistes dentaires de prévenir et détecter les maladies parodontales, les caries dentaires ainsi que le cancer de la bouche. Dans le futur, si j'ai des clients qui fument, il sera de mon devoir de les éduquer sur les conséquences négatives du tabagisme et de leur offrir mon soutien s'ils désirent cesser de fumer. La prévention et l'éducation sur le tabagisme sont des étapes déterminantes pour maintenir une bonne santé buccodentaire.

En conclusion, en tant que future hygiéniste dentaire, je peux m'imaginer appliquer ce que j'ai appris sur la prévention et l'éducation à plusieurs situations différentes. Je suis consciente qu'il est largement important de prévenir les maladies parodontales et les caries dentaires. Ainsi, il sera crucial d'enseigner l'importance de la prévention à mes clients. Puisque la prévention et l'éducation sont les clés du succès de la santé buccodentaire, il sera de mon devoir, en tant que future hygiéniste dentaire, de transmettre ce savoir à mes clients.

## Mélanie Pitsana Sonexaynarath • Troisième année • Collège de Maisonneuve

« Avez-vous l'impression que vos stages vous préparent pour le marché du travail? »

Au mois de février 2015, nombreux étaient ceux et celles qui célébraient le 40e anniversaire de la profession d'hygiéniste dentaire au Québec. À cet instant, n'étant qu'une simple étudiante qui entamait son premier stage en clinique au collège, ce titre me semblait encore si loin à atteindre. Plus les sessions progressaient, plus l'excitation quant à l'approche de la fin était présente. Cependant, avec cette effervescence s'installait aussi de l'appréhension. À plusieurs reprises, j'ai remis en question mon parcours et j'ai douté de mes capacités. Certaines journées, je perdais même toute motivation. Cela m'a amené à me demander comment les stages me prépareraient au marché du travail. En réfléchissant davantage sur la diversité des patients rencontrés, sur l'aide fournie par mes enseignantes et sur la variété de stages effectués, il m'est maintenant possible de mieux comprendre ce cheminement.

Tout d'abord, les stages m'ont permis de travailler avec de véritables patients. Avec une personnalité et une histoire unique à eux, ceux-ci étaient loin d'être qu'une étude de cas sur papier. Les premières séances étaient difficiles, je devais faire preuve de débrouillardise. Plus les jours se succédaient, plus je me sentais à l'aise; une nouvelle confiance s'ancrait en moi. Mes connaissances et mes habiletés techniques se sont nettement améliorées. Je suis devenue plus rapide et efficace au niveau de l'exécution tout en perfectionnant ma dextérité. À travers mes interactions avec les patients, j'ai grandi sur le plan personnel en acquérant plus de maturité. L'apprentissage direct sur le terrain a été un des éléments clés à la préparation au marché du travail, il m'a permis de développer l'assurance et le professionnalisme nécessaires.

Ensuite, la présence et le soutien fournis par les enseignantes ont été un autre aspect fondamental à ma formation. Ma relation envers elles a évolué, passant de professeure et étudiante à mentor et apprentie. À chaque séance, elles m'ont partagé leur savoir et leur expertise afin que je puisse m'améliorer. J'ai appris à connaître mes enseignantes sous un nouvel angle et à tisser des liens avec elles. Au fil du temps, des rires et des anecdotes ont été partagés avec tous les membres de la clinique. Cela m'a donné un véritable aperçu de la dynamique d'un cabinet dentaire, puisque c'est tout d'abord un travail d'équipe. Ce sentiment d'appartenance m'a rassuré par rapport aux craintes visant le marché du travail.

Puis, les différents types de stages effectués ont élargi mes horizons sur la profession. Cette expérience m'a permis de côtoyer des professionnels passionnés et ouverts quant à mon apprentissage. Les stages effectués en santé dentaire publique m'ont éduqué sur les multiples facettes du métier. En effet, j'ai eu la chance de visiter différents établissements scolaires et de rencontrer une clientèle autre que celle de notre clinique-école. De plus, les tâches variaient beaucoup de notre routine, j'ai alors eu l'opportunité d'utiliser mes habiletés et connaissances de manière différente. Bref, les genres différents de stages m'ont aidé à améliorer ma polyvalence par rapport à diverses situations.

À la lumière des réflexions faites sur le rôle des stages, j'ai réalisé qu'ils formaient le noyau de ma préparation au marché du travail. Par l'acquisition de nouveaux atouts professionnels, grâce à l'appui des enseignantes et par le biais des expériences vécues dans les différents milieux, je me sens finalement prête. À l'aube de la graduation, un sentiment de fébrilité et de nostalgie se côtoient; je me rappelle les efforts acharnés de ces trois dernières années tout en ressentant un vent de renouveau. Je suis impatiente de porter avec fierté le titre d'hygiéniste dentaire.

# MERCI À NOS PRÉCIEUX PARTENAIRES

## PLATINE

---

# SUNSTAR



## OR

---



Réalisons vos idées



## ARGENT

---



laPersonnelle

Assureur de groupe auto, habitation et entreprise

## BRONZE

---



How the best perform



Votre spécialiste en contrôle des infections\*

## COLLABORATEURS

---



pour des communications qui restent dedans



# Créateurs de carrières !

Chez **Centres dentaires Lapointe**,  
les **hygiénistes dentaires** sont  
des **professionnels de première ligne**.

Nous vous offrons de nombreux avantages exclusifs :

## AVANTAGES

- Régime de retraite (avec participation de l'employeur)
- Plan d'assurances collectives
- Remboursement de la cotisation professionnelle\*
- Remboursement des frais d'inscription pour certaines formations\*
- Programme d'escompte de soins dentaires\*
- Primes de fin de semaine

\*Certaines conditions s'appliquent

**CONTACTEZ :** Marie-Soleil Dion,  
Conseillère en ressources humaines  
(450) 679-2300 poste 2257  
cv@centreslapointe.com

[centreslapointe.com](http://centreslapointe.com)



## Bureau du Syndic

# DE LA PROTECTION À LA PRÉVENTION

Par **Louise Hébert**, HD, Syndique

Le système professionnel québécois regroupe 46 ordres professionnels, dont l'**Ordre des hygiénistes dentaires du Québec**, régissant 54 professions et qui comptent quelques 385 000 membres.

La raison d'être d'un ordre professionnel est prévue à l'article 23 du *Code des professions* et se lit comme suit :

« 23. Chaque ordre a pour principale fonction d'assurer la protection du public.

À cette fin, il doit notamment contrôler l'exercice de la profession par ses membres. » (Nos soulignements)

Afin d'assurer cette fonction de protection du public, pierre angulaire du système professionnel québécois, le *Code des professions* prévoit des mécanismes de contrôle de la profession, plus particulièrement en matière déontologique. On y édicte notamment l'obligation de nommer un syndic au sein des membres de l'ordre, son mandat de faire enquête à la suite d'une information à l'effet qu'un professionnel a commis une infraction aux dispositions du *Code des professions* ou des règlements adoptés conformément au code.

Il est également prévu des dispositions quant à l'utilisation du titre et à l'exercice des activités que peut poser un membre de l'ordre.

À cet égard, l'hygiéniste dentaire doit se référer au *Code des professions* notamment à l'article 36 k) quant à l'utilisation du titre d'hygiéniste dentaire et à l'article 37 k) où y est décrit le champ d'exercice de l'hygiéniste dentaire.

Le *Code des professions* prévoit en plus, des dispositions pénales aux articles 189 et suivants en présence de situation d'usurpation du titre et d'exercice illégal de la profession par une personne qui

n'est pas membre de l'ordre. Ces dispositions trouvent application dans le cadre d'une poursuite pénale devant les tribunaux et sanctionnée par des amendes.

Ces balises de protection du public ainsi légalement établies permettent au syndic de l'ordre professionnel, en plus de son rôle d'enquêteur et de plaignant en matière disciplinaire devant le Conseil de discipline, d'assumer un rôle complémentaire en matière de pratique illégale de la profession.

Dans cette optique de protection du public, il est à noter que le processus disciplinaire, lequel peut culminer par une sanction imposée par le Conseil de discipline, ne revêt pas un caractère « punitif ». Il cherche plutôt à dissuader la récidive, corriger un comportement ou des agissements inappropriés. De plus, il a un objectif d'exemplarité et de dissuasion auprès des autres membres de l'ordre.

À l'instar du comité d'inspection professionnelle dont les objectifs recherchés sont le maintien des compétences et le niveau de qualité des actes posés par la prévention et la correction des lacunes, le syndic participe activement à la prévention.

À cet égard, le président de l'*Office des professions*, M. Jean-Paul Dutrisac, s'exprime comme suit : « *Il faut multiplier les mécanismes de prévention pour réduire au minimum les comportements déviants ou fautifs* ».

Selon les orientations qu'entend prendre l'*Office des professions* dans sa planification stratégique pour les années à venir, la prévention fait partie des objectifs qu'il s'est fixés. À cet égard, le président de l'*Office des professions*, M. Jean-Paul Dutrisac, s'exprime comme suit : « *Il faut multiplier les mécanismes de prévention pour réduire au minimum les comportements déviant ou fautifs* ». Pour y arriver, il privilégie notamment la formation continue. Ses propos reflètent bien l'importance que l'on compte donner à l'aspect préventif.

Comment s'inscrit ce rôle de prévention dans les actions posées par le syndic?

Dans un premier temps, le Bureau du syndic assure, en matière déontologique, la promotion et le respect des lois et règlements, plus particulièrement le Code de déontologie, qui régissent l'exercice de la profession.

La prévention peut revêtir différentes formes dont :

- la publication des décisions disciplinaires et de pratique illégale incluant les sanctions imposées le cas échéant. Cette publicité a un caractère d'exemplarité et sensibilise les membres de l'ordre et le public en général que ces façons de faire ou d'agir sont inacceptables et répréhensibles;
- la publication d'articles ayant pour sujet la discipline ou l'exercice de la profession;
- la vérification de la part du syndic des personnes n'ayant pas renouvelé leur permis d'exercice afin de les sensibiliser au fait qu'elles ne peuvent plus utiliser le titre ou exercer la profession d'hygiéniste dentaire et qu'à défaut, elles pourraient se placer en situation de pratique illégale avec les conséquences qui en découlent. Cette mesure met l'accent sur l'obligation pour le membre d'exercer sa profession dans le respect des lois et règlements en vigueur, et ce, en faisant fi de toute opinion incitant à agir autrement. Ainsi, le professionnel est appelé à faire une introspection sur sa manière de faire ou d'agir. Par le fait même, la protection du public n'en est que davantage assurée.

Concrètement, pour exercer sa profession, l'hygiéniste dentaire doit détenir un permis d'exercice, mais il doit en plus bien connaître ce qu'est l'exercice de la profession d'hygiéniste dentaire.

À cette fin, l'article 37k) du Code des professions décrit les activités professionnelles qu'il peut exercer et le *Règlement concernant certains actes qui peuvent être posés par les hygiénistes dentaires* fait, quant à lui, état des critères d'application et des conditions permettant à l'hygiéniste dentaire de poser les actes buccodentaires en cabinet dentaire qui lui sont délégués.

La connaissance approfondie et le respect de ces dispositions réglementaires sont assurément la meilleure méthode de prévention en matière déontologique et de pratique illégale.

Toutefois, dans la réalité quotidienne, l'hygiéniste dentaire peut parfois être confronté à une situation pour laquelle il se posera des questions. En cas de doute, il devrait alors se renseigner en consultant un confrère hygiéniste dentaire, son employeur ou bien communiquer avec le Bureau du syndic.

L'arrivée de nouvelles technologies qui sont en constante évolution, la mouvance de la main-d'œuvre, les changements des valeurs, des comportements, des façons de faire, l'arrivée massive des médias sociaux et, l'appât du gain, tout ceci fait en sorte que la ligne entre ce qui est légal ou non est parfois difficile à tracer pour certains. Il ne faut toutefois pas perdre de vue que la vigilance est de rigueur en tout temps.

Indéniablement, la prévention en vue de réduire les comportements déviant et d'éradiquer les actes dérogatoires passe par l'information, l'éducation, la formation et l'explication des lois et règlements. Le but du message est d'incarner la prévention!

Toutes ces actions doivent amener le professionnel à s'autodiscipliner, à parfaire ses compétences, et à les maintenir à jour, à viser la qualité des actes qu'il pose quotidiennement dans l'exercice de sa profession, à maintenir un comportement adéquat dans ses gestes et paroles et finalement exercer sa profession dans le plus grand respect de la législation en vigueur.

On aura compris que le but ultime demeure la protection du public. Ce dernier, étant de plus en plus avisé, éduqué et ayant à sa disposition des mécanismes lui permettant d'avoir accès à une quantité phénoménale de renseignements et d'informations, et ce, quasi instantanément. Il s'attend à recevoir des soins ou des services de qualité, par des professionnels intègres. Voilà par quoi se mesure la confiance que le public accorde à la profession et qui fera en sorte que le privilège de statut de professionnel accordé aux membres de l'Ordre sera maintenu et contribuera au rayonnement de la profession à ses yeux. ■

#### Références

1. RLRQ, chapitre C- 26
2. Art. 23, 121, 122, 116 du *Code des professions*
3. Art. 36k), 37k) du *Code des professions*
4. Art. 189 du *Code des professions*
5. *Loi sur les dentistes, article 19 paragraphe a : Règlement concernant certains actes qui peuvent être posés par les hygiénistes dentaires*
6. Le Devoir, *Libre de penser*. octobre 2014

# L'INSPECTION PROFESSIONNELLE ET LA FORMATION CONTINUE OBLIGATOIRE

Par **Agathe Bergeron**, HD, Responsable de l'inspection et la pratique professionnelle

Comme tous professionnels et comme en fait mention le *Code de déontologie des membres de l'Ordre des hygiénistes dentaires du Québec*, chaque hygiéniste dentaire doit se tenir au courant des développements, maintenir sa compétence et appuyer toute mesure susceptible d'améliorer la qualité et la disponibilité des services professionnels dans le domaine où il exerce sa profession. Par sa mission de protection du public, l'Ordre doit s'assurer qu'il en est ainsi pour chaque membre tout au long de leur vie professionnelle. Divers mécanismes sont exigés par le *Code des professions*, dont l'obligation pour tous les ordres que le Comité d'inspection professionnelle (CIP) surveille l'exercice de la profession par ses membres.

## Formation continue obligatoire

Le dossier de formation continue fait partie des vérifications faites lors de l'inspection professionnelle, car la *Politique de formation continue obligatoire* instaurée en 2008, s'inscrit dans cette même mission de protection du public et du développement des compétences. La *Politique* détaille divers choix de formations possibles et mentionne que le formateur animant une activité de formation doit posséder l'expertise pédagogique et professionnelle nécessaire afin de la dispenser. Un tableau résumant les formations admissibles pour la période de référence actuelle est également accessible sur le site Web de l'Ordre.

Les formations suivies par l'entremise de l'Ordre sont automatiquement inscrites aux dossiers de formation continue du membre et celui-ci est responsable de comptabiliser à son dossier ses autres activités de formation continue suivies avec d'autres organismes formateurs ainsi que de conserver les attestations ou pièces justificatives permettant d'identifier la date de la formation, le titre, la durée et le nom de l'organisme formateur. Lorsqu'une attestation

n'est pas émise, d'autres formes de preuves crédibles doivent être conservées tels une carte de certification, un reçu, des notes de cours ou le relevé de notes officiel s'il s'agit d'une formation universitaire. Une bonne habitude est que chacun inscrive au fur et à mesure ses formations à son dossier.

## Déclaration annuelle et attestation de véracité

Annuellement, chaque hygiéniste dentaire atteste la véracité de ce qu'il déclare, ce qui inclut les activités de formation continue. Lors de la visite d'inspection, les preuves de formation continue fournies doivent donc concorder avec ce qui a été officiellement déclaré. Dans le cas contraire, les corrections sont obligatoirement effectuées par le CIP.

## Conséquences des corrections effectuées au dossier de formation continue

Les corrections que le CIP doit apporter aux dossiers de formation continue peuvent faire en sorte que le dossier d'un membre se retrouve en déficit d'heures obligatoires et ne correspond plus aux exigences de la *Politique de formation continue obligatoire*. Par conséquent, le CIP assure tout le suivi requis afin que le dossier de formation continue de ce membre soit totalement en règle, avant de fermer son dossier d'inspection professionnelle. L'hygiéniste dentaire se doit obligatoirement de répondre à chaque demande que lui adresse le CIP.

**Le CIP apporte les corrections au dossier de formation continue lorsque nécessaire, mais son rôle est davantage de responsabiliser les hygiénistes dentaires, en tant que professionnels, à l'importance de s'assurer que ce qui est inscrit à leur dossier professionnel et de formations continues soit toujours à jour et véridique.**

## Références

Code de déontologie des membres de l'Ordre des hygiénistes dentaires du Québec

Code des professions

Règlement sur le Comité d'inspection professionnelle de l'Ordre des hygiénistes dentaires du Québec

Politique de formation obligatoire de l'Ordre des hygiénistes dentaires du Québec

Formations continues admissibles pour la période de référence 2016-2018



Voici quelques exemples des corrections couramment faites :

FORMATIONS DÉCLARÉES DEVANT ÊTRE CORRIGÉES	CORRECTIONS APPORTÉES AVEC L'INSPECTION
8 heures déclarées pour la formation RCR ou 14 heures pour la formation de Secouriste en milieu de travail (CNESST)	Un maximum de 5 heures en RCR par période de référence est admissible pour une ou l'autre de ces formations
2 formations RCR dans la même période de référence	Si la 1 <sup>re</sup> des 2 formations est de 4 heures, la 2 <sup>e</sup> est ajustée à 1 heure ou si la 1 <sup>re</sup> est de 5 heures, la 2 <sup>e</sup> est ajustée à 0 afin que le total en RCR pour la période de référence ne dépasse pas 5 heures
2 ou 4 heures pour la visite des exposants lors des Journées dentaires du Québec (JDIQ)	Comme mentionné sur le site de l'Ordre et régulièrement dans le <i>Mots d'Ordre</i> , l'OHDQ accorde une seule heure au total chaque année pour la visite des exposants même si 2 ou 4 heures figurent sur l'attestation
Formation suivie avec un autre organisme que l'OHDQ et que l'hygiéniste dentaire a omis de comptabiliser à son dossier avant le 31 mars	Chaque année, avant le 31 mars, l'hygiéniste dentaire doit comptabiliser ses formations continues à son dossier (même si la <i>Politique</i> est par période de référence de 2 ans), car après le 31 mars, ce n'est plus possible d'en ajouter
Même formation inscrite deux fois au dossier	Les doublons sont systématiquement supprimés
Plus d'heures déclarées que ce que l'attestation de formation indique	Le nombre d'heures pour cette formation est corrigé au dossier afin qu'il concorde avec l'attestation
Date de formation inscrite au dossier ne correspondant pas à celle qui est indiquée sur l'attestation	La correction est apportée afin que la date inscrite au dossier de formation continue soit identique à celle figurant sur l'attestation
Date de début de session pour un cours universitaire en enseignement professionnel et collégial, en gérontologie ou en médecine dentaire	La date inscrite au dossier de formation doit être celle qui figure sur le relevé de notes officiel confirmant que le cours est terminé et réussi
Formation non en lien avec le secteur de travail ou ne rencontrant pas les exigences de la <i>Politique</i>	Le CIP peut demander le plan de cours afin d'en valider la pertinence avec le secrétariat général de l'Ordre et s'il est conclu que cette formation ne se conforme pas aux exigences, la formation est supprimée du dossier de formation continue
Activité de formation autre que celles décrites dans le <i>Politique de formation continue obligatoire</i> ou le tableau des formations admissibles pour la période de référence en cours	Ce type d'activité doit avoir été préalablement autorisé par le secrétariat de l'Ordre et est supprimé du dossier de formation continue s'il ne correspond pas aux exigences
Entraînement et intégration à un nouvel emploi ou mise à niveau pour l'emploi actuel	Ces heures ne sont pas reconnues comme étant de la formation continue et sont supprimées du dossier de formation continue
Formation suivie lorsque non inscrit comme membre de l'Ordre	Une telle formation est supprimée ou comptabilisée à 0 heure, car la <i>Politique de formation continue obligatoire</i> ne concerne que les membres actifs

Bien que plusieurs services de l'Ordre soient concernés par la formation continue obligatoire, toutes questions en lien avec l'inspection professionnelle doivent être confiées au personnel du service d'inspection de l'OHDQ. ■

#### Responsables du service d'inspection professionnelle

Agathe Bergeron, HD,  
Responsable Inspection et pratique professionnelle  
514 284-7639 ou 1 800-361-2996, poste 214  
inspection@ohdq.com

Jinette Laparé, adjointe administrative  
514 284-7639 ou 1 800-361-2996, poste 207  
inspection@ohdq.com

#### Comité d'inspection professionnelle

Véronique Dionne, HD, présidente du Comité  
Jacinthe Bourcier-Duquette, HD, membre du Comité  
Marie-Josée Dufour, HD, membre du Comité  
Sonia Petrilli, HD, membre du Comité

#### Inspectrices

Carolle Bujold, HD, inspectrice  
Anna Maria Cuzzolini, HD, inspectrice

# ÉCONOMISER AU QUOTIDIEN SANS Y PASSER SA VIE!

Qui a véritablement le temps de collectionner, de trier tous ces coupons et de butiner d'un supermarché à l'autre pour économiser au quotidien?

Par *L'équipe de rédaction de la Banque Nationale*

On a vu à la télé ces émissions où des fanatiques de coupons-rabais arrivent à remplir un panier d'épicerie pour trois fois rien. C'est spectaculaire, mais qui a véritablement le temps de collectionner, de trier tous ces coupons et de butiner d'un supermarché à l'autre? Avec les enfants, le travail et un agenda bien rempli, on a certainement mieux à faire de ses dimanches avant-midi!

## Le temps aussi, c'est de l'argent!

Lili Marchand, chasseuse d'aubaines professionnelle et auteure du site OnMagazine.ca, a fait le calcul : faire le tour des supermarchés dans un périmètre de 15 kilomètres autour de chez elle pour profiter de toutes les aubaines de la semaine lui prendrait en moyenne 2 heures, sans compter le prix de l'essence.

Bien des mères n'ont pas le temps de se promener ainsi aux quatre coins de la ville pour profiter des rabais. Isabelle De Palma en sait quelque chose, elle qui offre ses services d'adjointe aux gens débordés : « Les jeunes familles manquent de temps. Il y a le travail, les gens veulent bien manger, faire du sport, puis passer du temps de qualité avec leurs enfants... » La conséquence : plusieurs décrochent et ne se donnent plus la peine de planifier leurs achats. « Quand on achète à la dernière minute ou sur un coup de tête, c'est à ce moment qu'on paie le gros prix », soutient Isabelle De Palma.

Il est pourtant possible d'économiser au quotidien sans y engloutir tout son temps, et ce, tant à la maison qu'au centre commercial. Oui, oui. Pour cela, il faut s'armer d'un plan solide.

## En avoir plus pour son argent

Sans aucune prétention scientifique, un sondage maison effectué auprès de sa communauté d'utilisateurs a permis à Lili Marchand d'évaluer que le couponnage intensif permettrait de réduire une facture d'épicerie de 2 500 \$ par année en moyenne. Mais pour quel investissement en temps? « Au début, c'est sûr que pour s'organiser et bien comprendre le système de coupons, cela peut représenter un bon 2 à 3 heures par semaine, dit Lili Marchand. Mais quand le système est mis en place, on peut ramener ça à une heure. »

La clé, selon l'experte, est de cibler les produits que l'on consomme sur une base régulière. « Combien coûte un pot de beurre d'arachides, par exemple. De cette façon, on repère rapidement une aubaine quand elle se présente. » Isabelle De Palma suggère pour sa part de mieux identifier ses besoins. « Je dis toujours à mes clients de faire une liste de leurs achats à venir. Ils réfléchissent ainsi à ce dont ils ont réellement besoin, et évitent de faire des achats inutiles ou impulsifs. »

En se pliant à l'exercice, on peut alors planifier ses achats quelques mois à l'avance et réaliser des économies substantielles. Sur les vêtements, par exemple. Monique Pelletier, du site Lesventes.ca, nous rappelle que « les soldes de fin de saison permettent d'obtenir jusqu'à 75 % de rabais ». C'est un pensez-y.

## Chauffer le dehors, nourrir la poubelle...

Cela dit, on ne s'appauvrit pas uniquement en achetant des articles à prix courant. On perd parfois de l'argent sans même sortir de chez soi. Pertes d'énergie, tout d'abord. Le prix de l'électricité a augmenté ces dernières années. On augmente les frais de chauffage, notamment, en isolant mal les fenêtres ou en chauffant uniformément toutes les pièces.

On perd également de l'argent par la bouffe qu'on achète et qu'on ne consomme pas. Au Canada, 47 % du gaspillage alimentaire a lieu à la maison, selon un rapport réalisé par l'organisation *Value Chain Management International* (2014)<sup>1</sup>. Une pinte de lait périmée, un brocoli oublié au fond du frigo : autant d'achats qui ne sont pas rentabilisés.

## Des efforts qui valent la peine

Personne n'a les moyens de jeter son argent par les fenêtres. Aussi, se doter d'un plan pour réaliser des économies, tant à l'épicerie qu'à la maison, fait partie de la solution pour viser une meilleure santé financière. En planifiant ses achats, puis en réintégrant quelques bonnes habitudes au quotidien, on s'aperçoit qu'il est possible d'en garder plus dans ses poches, sans y consacrer tout son temps !

**Pour vous soutenir dans la réalisation de vos projets, dont ceux d'habitation, la Banque Nationale a conçu un programme financier exclusivement pour vous.**

**Pour connaître les avantages reliés aux programmes financiers de la Banque Nationale spécialement adaptés pour les hygiénistes dentaires, visitez le [bnc.ca/specialistesante](http://bnc.ca/specialistesante).** ■

Source :

<sup>1</sup> *Food Waste in Canada* – « \$27 Billion Revisited », 10 décembre 2014, « Value Chain Management International ».

Fière partenaire de



# Forfait exclusif pour les hygiénistes dentaires

Toutes nos excuses  
aux mascottes



Économisez jusqu'à **1300 \$\***  
annuellement en adhérant  
au forfait adapté aux  
hygiénistes dentaires.

[bnc.ca/specialistesante](http://bnc.ca/specialistesante)

Fière partenaire de



Ordre des  
hygiénistes dentaires  
du Québec



**BANQUE  
NATIONALE**

Réalisons vos idées

\*Certaines conditions s'appliquent. Calculé sur une économie annuelle d'une valeur de 299 \$ sur les transactions au comptoir et électroniques incluses dans le forfait Virtuoso<sup>SM</sup>; un rabais annuel de 844 \$ calculé sur une réduction pouvant atteindre jusqu'à 6,25 % pour une marge de crédit personnelle moyenne de 13 500 \$ (taux pouvant varier selon le dossier de crédit); un rabais annuel de 375 \$ calculé sur une réduction pouvant atteindre jusqu'à 0,25 % pour une marge de crédit Tout-En-Un Banque Nationale<sup>SM</sup> au volume moyen de 150 000 \$ dans le forfait Spécialistes en sciences de la santé. Vous devez être détenteur de la carte de crédit World MasterCard<sup>SM</sup> pour être éligible au forfait Spécialistes en sciences de la santé. Il se peut que l'économie potentielle ne représente pas l'économie nette que vous obtiendrez; elle varie selon votre situation financière. <sup>SM</sup>Virtuose et Tout-En-Un Banque Nationale sont des marques déposées de la Banque Nationale du Canada. MasterCard est une marque déposée de MasterCard International Inc., utilisée sous licence. © 2016 Banque Nationale du Canada. Tous droits réservés.



# FORMATION ITOP, POUR DÉCOUVRIR LE PROGRAMME CURAPROX

- BROSSETTES ET BROSSES À DENTS LES PLUS EFFICACES
- STRATÉGIE DE COMMUNICATION AVEC VOS PATIENTS

## DATES 2017

BROSSARD : 25 MARS

MONTRÉAL : 11 MARS

LAVAL : 10 JUIN

QUÉBEC : 11 FÉVRIER

CHICOUTIMI : 13 MAI

BAIE-COMEAU : 30 SEPTEMBRE



GISÉLE CHOQUETTE, HD



Pour vous enregistrer: [www.oralscience.com/curaprox](http://www.oralscience.com/curaprox) ou notre service à la clientèle, 1 888 442.7070

# CURAPROX

 SOINS BUCCAUX PREMIUM SUISSES

**BROSSETTES INTERDENTAIRES LES PLUS EFFICACES!  
DURENT JUSQU'À 5 FOIS PLUS LONGTEMPS!**



Grandeurs 06, 07, 08, 09 et 011 disponibles



DISPONIBLE POUR VOS PATIENTS CHEZ



**Jean Coutu**



**familiprix**



SUCCÈS DE VOTRE PRATIQUE.  
SATISFACTION DE VOS PATIENTS.