

PODCAST 92

Date d'envoi : mardi 19 à 5 :00

Titre : Sommeil et maladie paro

Pour écouter

« Sommeil et maladie paro »

[clique ici](#)

L'échec n'existe pas, dans la vie, soit tu gagnes, soit tu apprends.

Docteur apprends et souviens-toi pourquoi tu as choisi ce beau métier !

Bienvenu dans le quatre-vingt-douzième audio du défi des 365 jours, que je t'offre avec le soutien de NatureBio Dental, le mouvement qui unit les chirurgiens-dentistes, les médecins et praticiens de santé ainsi que des patients motivés pour remettre la santé bucco-dentaire au cœur de la santé.

Le but : Apprendre à sortir grandi(e) de tes challenges.

Aujourd'hui je voudrais te parler des troubles du sommeil et pourquoi ils ont été attribués comme facteur de risques pour la maladie parodontale.

Nous avons désormais un rôle incontournable dans la médecine du sommeil. Nous sommes responsables du diagnostic et du traitement du bruxisme nocturne, ainsi que de la prise en charge du ronflement et du syndrome de l'apnée du sommeil, dont le diagnostic précoce peut éviter des conséquences multiviscérales et potentiellement graves, lorsque les troubles du sommeil sont chroniques. Il a été démontré que les apnées du sommeil en particulier, semblaient avoir un impact négatif sur la santé orale et parodontale.

On sait que le sommeil est essentiel pour la survie et le bien-être, mais on s'est rendu compte également qu'il est indispensable pour la réparation cellulaire et l'immunité. Toutes les altérations de la physiologie du sommeil peuvent avoir plusieurs conséquences au niveau métabolique, endocrinien, inflammatoire et immunitaire.

L'un des mécanismes susceptibles d'expliquer l'impact d'un mauvais sommeil sur la santé générale, en particulier dans le domaine cardio vasculaire, est l'établissement d'un état pro inflammatoire systémique. Le

manque de sommeil réparateur induit une augmentation des taux circulants de bio marqueurs inflammatoires, autant dans les suites de perturbations du sommeil aiguës que chroniques.

Il a été observé, dans des études expérimentales et cliniques, que la seule privation du sommeil, peut être suffisante pour induire une inflammation systémique de bas grade, ce qui est un facteur de risques bien établi dans les maladies cardiovasculaires et autres maladies telles que le diabète, le syndrome métabolique et le cancer.

En parallèle de ça, on sait que la parodontite est une maladie inflammatoire chronique dysbiotique et une récente étude taiwanaise a montré que les troubles du sommeil, autre que l'apnée du sommeil, augmentaient de 1,3 les risques de présenter une parodontite. En France, une même étude a montré une augmentation du risque de 1,2. Mais par contre, lorsque l'on a fait cette étude chez les patients atteints d'apnée du sommeil, le risque parodontal est passé de 1,6 à 4 fois plus élevé comparé aux patients qui n'avaient pas d'apnée du sommeil et on a même trouvé que la sévérité de l'atteinte parodontale était proportionnelle à l'augmentation de la sévérité de l'apnée du sommeil.

Il en a été déduit que la coexistence d'un problème de sommeil chronique, sévère et non traité, associé à une parodontite chronique sévère et non traitée pouvait avoir un impact non négligeable sur l'état inflammatoire du patient et sur le risque cardio vasculaire et métabolique. Ce qui a d'ailleurs été observé dans des études récentes. De plus, l'expérience a montré que la résolution ou l'amélioration des apnées du sommeil, donc par conséquence de la qualité du sommeil, grâce à un appareil de pression positive continue, composé d'une machine portable soufflant de l'air sous pression dans les voies respiratoires, pouvait avoir un effet positif et protecteur sur la santé orale et parodontale du patient.

Je te souhaite une belle journée et je te dis à demain, naturellement !