

PODCAST 102

Date d'envoi : mardi 21 à 5 :00

Titre : Alimentation et bruxisme

Pour écouter

« Alimentation et bruxisme »

[clique ici](#)

Dans la vie quand on aime, on partage

Docteur partage, et souviens toi pourquoi tu as choisi ce beau métier !

Bienvenue dans le cent deuxième 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 : Faire le bien autour de soi.

Je voudrais te parler aujourd'hui du rôle de l'alimentation dans le bruxisme.

On a toujours tendance dans le bruxisme à parler des causes physiques, des causes émotionnelles et de considérer le bruxisme comme le refoulement de situations stressantes et anxieuses.

Alors en effet, le déséquilibre de l'occlusion est à prendre en considération, comme l'hygiène de vie avec son rythme perturbé, le manque de sommeil, le non-épanouissement au travail, le sentiment d'insécurité, les conflits, les frustrations diverses. Toutes ces émotions négatives mettent en révolution notre cerveau limbique qui se met à dysfonctionner et ne peut plus traiter l'information normalement.

Dans ces circonstances, le cerveau limbique ne peut pas adresser l'information au cerveau frontal qui permet la décision libre. Il ne peut non plus l'adresser au cerveau reptilien qui gère les sensations. Ces différents

cerveaux sont étroitement liés par des nerfs qui établissent entre eux des milliards de connexions qui communiquent par l'intermédiaire de la substance réticulée.

Avec le trijumeau, nerf à la fois moteur et sensitif, l'information venant de ses 3 branches est triée par la substance réticulée qui renferme les noyaux sécrétant les neurotransmetteurs comme la dopamine, l'acétyl choline, la sérotonine, ou la substance P.

Et il faut savoir que la qualité des contacts inter cellulaires et la propagation de l'influx nerveux dépendent très largement de la quantité et de la qualité des micronutriments disponibles pour le métabolisme. Les informations qui viennent de nos sensations et de nos émotions sont très dépendantes de la présence dans notre corps de minéraux, d'oligo-éléments et de vitamines. Par exemple, la carence en zinc perturbe le goût, le tryptophane est un acide aminé précurseur de la dopamine qui génère le plaisir.

En cas de bruxisme on a ainsi observé des carences en vitamine D qui est important pour la fixation du calcium. On observe également des carences en fer, qui est un cofacteur de la transformation du tryptophane en sérotonine. On observe aussi des carences en Oméga 3 qui ont une importance pour le système nerveux. On constate également des carences en magnésium et en lithium, en zinc, en cuivre, en vitamine B2 et B6 ainsi qu'en vitamine C.

Ces carences peuvent être dues soit à un déficit d'apport par une alimentation déséquilibrée soit par un déficit d'absorption en cas de pathologie hépatique ou intestinale.

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