

Améliorer son bien-être (par l'assise, la maîtrise du bruit et autres astuces...)

Le bien-être au cabinet peut être considérablement amélioré par de simples décisions ou investissements : réduire le bruit, mieux s'asseoir, s'étirer... petits conseils pratiques pour ne plus être fatigués en fin de journée !

Par Olivia Ferrandino

Le dos...

58 % : c'est le pourcentage de lombalgies observées chez les chirurgiens-dentistes. C'est la première pathologie recensée dans la profession selon le Courrier du dentiste. Aux deuxième et troisième places, suivent les dorsalgies, dans 22 % des cas, puis les cervicalgies, dans 20 % des cas. Pour y remédier, plusieurs possibilités s'offrent au praticien : le traitement médical, la mésothérapie, l'acupuncture, le repos, le massage, les semelles orthopédiques, la physiothérapie, la balnéothérapie, les tractions et les manipulations vertébrales, la rééducation gymnique ainsi que la posturologie. Aujourd'hui, alors qu'il existe un consensus médical général sur les vertus de l'étirement, l'OMS (Organisme mondial de la santé) a déclaré en 2011 que lorsqu'une entreprise investit 1 € dans la santé de son salarié, elle récupère 4 € en rentabilité. C'est notamment le résultat d'un essai mené auprès d'une entreprise américaine dans laquelle les employés devaient s'étirer obligatoirement pendant un



© iStockphoto / GeorgePeters

quart d'heure. Résultat : au bout d'un an l'entreprise a divisé par quatre son taux d'absentéisme ! En Australie, une expérience a été faite pour « faire marcher » les salariés avec des actimètres afin de mesurer le nombre de mouvements réalisés. Résultat : les personnes font 3 000 mouvements au lieu des 10 000 recommandés. C'est à partir de 10 000 mouvements seulement qu'on estime être en bonne santé. « Il faut essayer d'aller marcher à la pause entre 12 heures et 14 heures, se garer le plus loin possible de son lieu de travail, prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur. Et ce que l'on observe, c'est que les salariés se sentent mieux au travail et sont plus productifs. Tout le monde est donc

gagnant » explique Julien Alexandre, kinésithérapeute et co-créateur de la table d'étirement PhysioStretch.

S'étirer pour réduire les maux de dos

L'étirement représente une solution contre les problèmes de dos et un concept innovant permet de les faciliter. Cocorico, ce sont six kinésithérapeutes grenoblois qui ont créé cette table d'étirement d'un nouveau genre, le seul modèle de ce type dans le monde. Un moyen pour se sentir mieux au cabinet, éviter d'avoir le dos qui tire et des tendinites aux pieds. « Rendre l'étirement confortable, c'est l'idée de départ de la table d'étirement 100 % française PhysioStretch, précise

Julien Alexandre, kinésithérapeute et co-concepteur. *Il n'est pas toujours aisé de pouvoir s'étirer à loisir et de se motiver pour faire ne serait-ce que 10 minutes d'étirement dans une journée. Le concept était donc de pouvoir fabriquer un produit qui ne prend aucune place, qui soit mobile, réglable et modulable.* » Certains chirurgiens-dentistes ont d'ailleurs opté pour l'intégrer directement dans leur bureau au cabinet. Pas besoin de prendre rendez-vous avec un spécialiste ou même de tenue de sport spécifique. Il suffit d'enlever ses chaussures et de prendre place sur la table. Techniquement, l'utilisateur se positionne sur deux plans différents : un plan fixe (dos) et un plan mobile (jambes). Le premier met en tension tous les muscles tandis que le second permet de régler l'intensité de l'étirement.

Comme l'exprime Julien Alexandre, « l'étirement permet d'assouplir l'articulation. Les articulations bougent mieux entre elles. Plus on est souple et plus on bouge sans contrainte. Deuxième point : cela fait également circuler les liquides de notre corps tel que le sang par exemple. Cela permet une meilleure oxygénation ainsi qu'une meilleure décontraction et relaxation ». Par exemple, avec les mains il est possible d'étirer les dorsales grâce aux barreaux avec un étirement du rachis de haut en bas. Grâce à cela, il est possible de s'étirer dans le sens de l'ouverture du thorax et non la fermeture comme lorsque le chirurgien-dentiste travaille au bureau. Effectivement, selon Julien Alexandre : « la position sédentaire au fauteuil est extrêmement pathogène. Les métiers sédentaires (cabinet et voiture) remplissent nos cabinets de kiné car ils sont pourvoyeurs de Troubles Musculo-Squelettiques (TMS). La personne a des douleurs dorsales beaucoup plus importantes que celui qui bouge. A contrario, à l'heure actuelle, les métiers physiques se sont améliorés et le travailleur qui bouge est en meilleure santé ».

Astuce

Aller s'étirer en salle de pause permet à la fois de se relaxer et de se décontracter. Il est même possible d'ouvrir son courrier en même temps ou encore de regarder la télévision et il n'y a plus qu'à s'étirer. Selon Julien Alexandre, kinésithérapeute et co-concepteur de la table d'étirement : « la table d'étirement se plie, se range mais il faut l'avoir sous les yeux pour pouvoir s'en servir ».



Pour en savoir plus : www.physiostretch.fr

Et le « plan d'étirement mollet » ?



Dans ce que l'on nomme le PhysioStretch, il existe aussi le « plan d'étirements mollets » pour étirer les mollets et la voûte plantaire. Lorsque l'on reste assis, le sang circule mal alors que si l'on prend le temps de s'étirer les mollets, l'étirement déclenche la décontraction avec une relance du retour veineux. Sachant que le chirurgien-dentiste ne marche pas beaucoup dans sa journée, c'est un plus dans le bien-être !

Elle l'a essayée

Valérie De Poulain, chirurgien-dentiste à Courchevel a investi dans deux tables d'étirement, elle raconte.

Un confrère de Grenoble qui possédait déjà une table d'étirement me l'a conseillée. Dans notre profession, nous sommes dans des positions statiques au fauteuil et l'étirement permet d'éviter les douleurs. Au cours de la journée, cou, dos, épaules sont mis à rude épreuve et depuis que j'ai cette table d'étirement, j'ai moins de douleurs, moins de contractures derrière les omoplates. Ce qui me soulage c'est d'étirer grâce à cette table les deux bras et épaules vers l'arrière. Elle étire également toute la chaîne postérieure, jambes, lombaires, dos. J'ai placé cette table dans mon bureau au cabinet dentaire et depuis que je l'ai je suis addict ! C'est un complément à mon travail et cela me permet de travailler dans de meilleures conditions. Avant de l'avoir, je souffrais beaucoup au niveau des trapèzes et épaules, nos postures sont vraiment mauvaises. En tant qu'ancienne sportive de haut niveau, il est vrai que j'avais déjà conscience des vertus que procurent les étirements. À la maison, je m'étire tout en regardant la télévision par exemple !



L'AVIS DU SPÉCIALISTE

Jean-Philippe Vergnes,
Directeur Territorial A-dec France



Mieux s'asseoir pour être en meilleure santé

Alors qu'on imagine plutôt les fauteuils comme pensés avant tout pour le bien être de la patientèle, A-dec, constructeur de plus de 20 000 fauteuils par an dans le monde « souhaite inverser la tendance ». Entretien avec Jean-Philippe Vergnes, Directeur Territorial A-dec France.



« Nous avons pour ambition de créer des équipements qui s'adaptent au besoin des utilisateurs. L'aménagement d'un espace ergonomique autour du dentiste fait partie des points de prévention qui permettent d'anticiper au mieux les maux de dos. En effet, fabriquer une assise où la répartition des points de pression est absorbée idéalement : c'est le but des tabourets 521 (pour le praticien) et 522 (pour l'assistante). Et pour cela, nous avons créé un tabouret à quatre zones constituées de trois éléments. Capable de supporter une charge de 160 kg, il s'adapte à la morphologie du praticien et de l'assistante. Pour être fabriqués, nous avons mis en œuvre une cartographie des points de pression en utilisant notamment des caméras thermiques ainsi qu'une analyse des échauffements. L'idée : le tabouret s'adapte à la morphologie du corps et non le corps au tabouret. Pour rendre le support mobile et obtenir une surface isostatique optimale, la première structure du tabouret est constituée d'une coque montée sur trois silentblocks. La deuxième structure est dite « intelligente ». Formée de 4 zones de pression, sa première zone flexible garantit un soutien vertical des

ischios et s'adapte à la morphologie du corps. Sa deuxième zone offre un soutien un peu plus ferme sous les jambes. Sa troisième zone ressemble à un pommeau de scelle de cheval mais n'en a pas la fonction. Elle permet une position la plus ergonomique possible avec une position de la colonne vertébrale en forme de S et pas de C (avec une coupe de profil). Enfin, sa quatrième zone est faite pour soutenir la partie tendre des fessiers et garantir un confort optimal. La troisième structure, c'est l'assise en tant que telle. Elle a été pensée pour les petits et les grands utilisateurs avec notamment deux types de vérins. Le dessus est recouvert de mousses à haute densité avec une sellerie de luxe cousue main.

Ces innovations sortiront sur le marché les 10 et 11 septembre prochains.

Une astuce ?

Il est important de pouvoir régler au mieux le « tilt » ou « l'assiette » de son tabouret. La bascule joue, en effet, un rôle important. Pour éviter les points de pression sous les cuisses, il est possible de corriger entre 5 et 10 degrés au niveau du réglage. Nous allons ainsi transférer une partie de la masse du corps vers les tibias et les pieds : ce qui rend la position dynamique. En effet, nous ne bloquons pas la circulation sanguine. Les manettes de réglage sont faciles à trouver. Elles ne sont pas dures, bien dessinées et aisées d'utilisation. Il est extrêmement important également de positionner au mieux son dossier. Il vient dans le creux des reins.

Le saviez-vous ?

Pour les assistantes, les tabourets sont munis d'un support dorsal et d'un support pour les pieds car l'assistante doit dominer d'au moins 10 cm la vue du chirurgien-dentiste. Il faut donc permettre à l'assistante d'anticiper la passation d'instrumentation et d'optimiser l'aspiration en bouche, d'écartier la langue, de retirer la joue car elle a ainsi une meilleure visibilité.



→ L'AVIS DE SPÉCIALISTE

Sylvain Verhaeghe,
podologue postural à Marseille

Avez-vous pensé à (bien) vous chausser ?

Savoir se chausser au cabinet est essentiel. Irritation, sudation, champignons, déformations, douleurs, mauvais appuis, lombalgies chroniques : les pieds sont parfois mis à rude épreuve... Conseils pour en prendre soin

Le piétinement, les allers-retours, les différents mouvements et postures que le praticien prend au cabinet sont autant de possibilités qui peuvent fatiguer les pieds et par conséquent le corps. D'après le podologue postural marseillais, Sylvain Verhaeghe, « il y a plusieurs cas possibles allant de la sudation et du frottement à la posturologie. Tout d'abord, si les pieds sont fatigués en fin de journée, il est possible de faire des bains de pieds à l'eau tiède pendant 15 minutes ou d'alterner eau chaude et eau froide pendant 2 minutes et inversement. Si cela ne suffit pas, il est également envisageable de mettre de la crème spéciale pieds fatigués (la gamme rouge d'Akileïne par exemple). Si ces deux cas de figure ne suffisent pas et/ou que les douleurs sont aussi sudjacentes aux pieds comme les lombalgies. Il faudra alors pouvoir consulter un pédicure-podologue ». Il est possible selon les cas de porter des semelles posturales qui peuvent être mises au travail. Elles sont très fines et se glissent dans toutes les chaussures comme des ballerines par exemple.

Bon pied bon œil

Trouver la chaussure qui conviendra à sa morphologie et à son usage n'est pas forcément chose aisée. Par exemple, une chaussure professionnelle avec coque n'est pas obligatoire dans un cabinet (c'est obligatoire par exemple sur un chantier). Alors qu'elle garantit la sécurité du pied, elle ne garantit pas pour autant



son bien-être. En revanche, selon la Haute Autorité de la Santé, il ne faut pas une chaussure de plus de 3 cm de talons : au-delà le corps va compenser et cela peut créer des douleurs. Dans le cas de pieds qui souffrent d'irritations et de sudations, les chaussures professionnelles avec une coque sont souvent très mal adaptées. « Rares sont ceux qui vous diront que c'est très confortable. Les fabricants devraient d'ailleurs créer de nouveaux modèles avec des matériaux plus naturels tels que le coton, le cuir ou le tissu mais pas de synthétique. Il faut d'ailleurs des chaussures fermées et plutôt souples car dans le cabinet le praticien a tendance à piétiner ».

À proscrire également : des chaussures ouvertes dans un cabinet de santé pour l'hygiène ou encore en bois. Les chaussures à semelles « molles » comme

les «cros» sont à éviter aussi car elles peuvent avoir des conséquences sur la posture. Le secret est d'éviter de porter les mêmes chaussures tous les jours et d'alterner.

Innover pour mieux marcher

Pour vous sentir au mieux dans vos chaussures, il existe également quelques innovations telles que des semelles avec des matériaux de plus en plus pointus et de plus en plus fins. Elles ont des propriétés fongistatiques et bactériostatiques. D'autres matériaux sont plus techniques et ont des vertus amortissantes et rebondissantes. Dans le cas de pieds secs il existe certaines crèmes non grasses aussi et il est tout à fait possible de marcher avec. Enfin, il est bon d'ajouter à cela une pratique sportive.

Quid du bruit dans le cabinet dentaire ?

À l'heure actuelle, la profession dentaire n'est pas (encore) une discipline classée à haut risque en ce qui concerne les nuisances sonores mais... elle pourrait le devenir. Le bruit peut-être responsable de fatigue, de surdité plus ou moins profonde et de troubles du comportement.

Le chirurgien-dentiste doit donc s'en prémunir. Turbines, détartreurs et aspirateurs font partie des sources

de bruit auquel chaque praticien est exposé. Un taux de décibels trop important peut engendrer certaines conséquences pour l'équipe soignante. Une problématique encore trop souvent ignorée, à l'heure actuelle, dans la sphère professionnelle. Quel est donc l'impact réel en termes de gêne ou de fatigue occasionnées ? Des constats aux pistes de réflexion, il existe aujourd'hui certaines solutions pour mieux anticiper et se protéger du bruit au cabinet.

Attention aux hypoacusies et acouphènes

Selon l'organisme « Écoute et vous », un aspirateur buccal dégage pas moins de 100 décibels (voir échelle du bruit en page suivante) et peut détruire l'oreille interne même si cela ne dure que quelques minutes ! Les turbines émettent, quant à elles, jusqu'à 90 décibels et les ultrasons 85 décibels pour des fréquences ressenties autour de 16 kHz. Des fréquences auxquelles s'exposent les chirurgiens-dentistes et qui peuvent entraîner par exemple des risques d'hypoacousie et d'acouphène. « Après 50 ans, un dentiste sur deux, sans antécédent particulier, ainsi que de plus en plus d'assistant(e)s dentaires présentent une atteinte irréversible de l'audition principalement dans les fréquences aiguës, du fait de l'utilisation quotidienne des turbines, des détartreurs et des aspirateurs » constate une étude plurielle de Buffe (1990), Chobaut et Lafon (1985) ainsi que la thèse de Clément Bernard-Masse (2011). Les professionnels libéraux de 50 ans ont encore pour la plupart entre 15 et 25 ans de pratique devant eux. La presbyacousie n'épargne personne. La partie significative de la population des chirurgiens-dentistes appartenant à la clientèle des laboratoires d'audioprothèse. Enfin, ce que l'on constate également c'est qu'il y aurait « un déficit de formation et d'information face aux dangers du bruit ». Rares sont les chirurgiens-dentistes, en effet, qui font tester régulièrement leur audition. Plus de la moitié d'entre eux ne l'auraient même jamais fait. Les chirurgiens-dentistes et leurs assistantes, peu sensibilisés à la problématique, ne se protègent pas. Les raisons invoquées sont la crainte de la rupture de communication avec l'assistante, le patient et l'environnement sonore, la potentialité de renvoyer une mauvaise image ou encore la gêne à porter un arceau ou des oreillettes. Au fil de ces différents constats, certains spécialistes de la restitution sonore ont cherché à créer des protecteurs acoustiques paramétrables et adaptables à la morphologie de chacun.

Où trouver l'Earpad ?

www.earsonics.com
onglet : store
onglet : Earpad Universel
Prix : 29,10 € TTC (envoi compris)

Le Pacific,
la nouvelle vision du confort
pour votre quotidien et vos patients.

Nouveau !
Le Pacific est maintenant
totalement
ambidextre

**LE FAUTEUIL MONOCOQUE**

Avec plus de 300 couleurs au choix, 4 configurations possibles et un choix de plus de 20 instruments

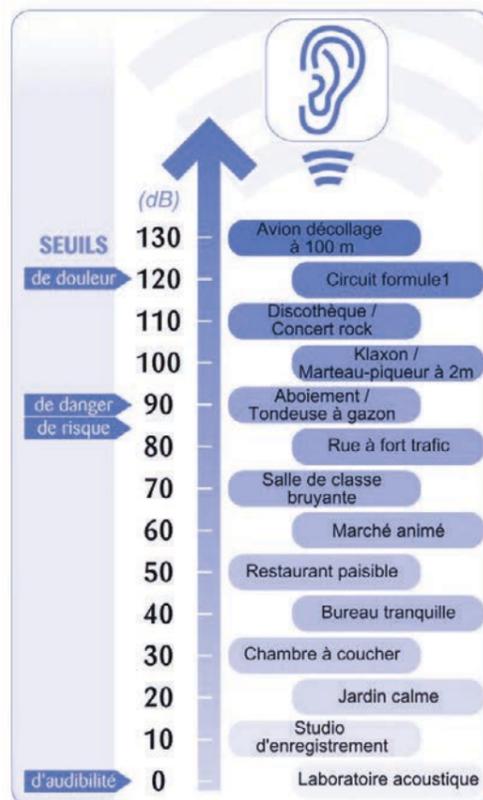
Le fauteuil monocoque Pacific propose, pour vous, une ergonomie de travail optimale, et pour vos patients, un confort inégalé.

→ « Se protéger sans s'isoler »

Cette promesse, « se protéger sans s'isoler », est le slogan de l'Earpad Universel : « un protecteur auditif standard et réutilisable à filtre acoustique développé à l'origine pour les musiciens ». Constitué d'un filtre acoustique CLI (Correcteur loudness intégré), il permet de protéger l'audition du praticien contre tous les risques liés au bruit (surdité, acouphènes, hyperacousie, stress et fatigue auditive...). Il a pour principe acoustique : la captation, l'atténuation et l'égalisation du son. Il peut être fabriqué sur mesure : soit d'après les empreintes des conduits auditifs soit en version standard. Ses oreillettes sont réutilisables. En revanche, dans le brevet lui-même, Hubert Rodier de la société Earpad explique que leur protection auditive « change la perception de l'environnement : c'est le propre du brevet qui consiste à donner



Un aspirateur buccal dégage pas moins de 100 décibels et peut détruire l'oreille interne même si cela ne dure que quelques minutes !



l'impression que nous amplifions la voix ou les sons au détriment du bruit ». Au niveau pratique, il va permettre au praticien ou à son assistant(e) de « ne pas s'isoler de l'environnement sonore, conserver un maximum d'intelligibilité et notamment d'entendre ses patients et son assistante, protéger efficacement leur audition dans les fréquences aiguës et ultrason, être très discret, disposer d'un matériel nettoyé et désinfecté quotidiennement confortable et facile d'utilisation, éviter la fatigue, le stress et l'anxiété ». Le Dr Benoît Tenenbaum, testeur de l'Earpad Universel reconnaît « avoir eu besoin d'un petit temps d'adaptation » même si « sa première impression était très bonne. Car cela donne une impression particulière quant à la perception de l'environnement et de sa propre voix. » Aujourd'hui, il existe également d'autres types de protecteurs auditifs sur le marché tels qu'« Amplifon CH »,

« Interson Protac », « 3M France » et « Acoufun ».

Parmi les autres moyens de prévention de la nuisance sonore au cabinet dentaire, il est également possible de choisir un matériel de haute qualité et de faible fréquence sonore. Son entretien est également important : il est conseillé d'utiliser les lubrifiants fournis avec le matériel.

De même, une vérification mensuelle de tous les instruments rotatifs et à ultrason est recommandée. De plus, il existe aussi différents systèmes afin d'insonoriser le cabinet dentaire : des faux plafonds, qui permettent d'absorber les décibels ainsi que l'isolation des murs.

Enfin, pendant la journée de travail, le chirurgien-dentiste doit se maintenir à 40 cm du patient, utiliser des protections auditives individuelles et varier son activité entre soins dentaires et acte chirurgical. ■