



Info lettre janvier 2015

En ce début d'année permettez moi de vous présenter tous mes voeux. Notre planète est pleine de soubresauts. Son état vibratoire est bien irrité. C'est pourquoi nous devons participer à rééquilibrer son état énergétique. Il y a de par le monde des milliers de gens qui, à travers leurs prières, leurs pensées positives, leurs méditations, oeuvrent à protéger notre belle Terre. Joignons-nous à eux.

La physique quantique nous explique que nos cerveaux peuvent communiquer entre eux. Imaginez que des millions de personnes se projettent par la pensée sur l'idée que la paix peut envahir le monde !

Il en est de même pour aider un malade. Aux Etats Unis il a été pratiqué une expérience de traitement basé sur la puissance d'un égrégora. (*Un égrégora est un concept désignant un esprit de groupe, une entité psychique autonome ou une force produite et influencée par les désirs et émotions de plusieurs individus unis dans un but commun. Cette force vivante fonctionnerait alors comme une entité autonome.*) Un groupe de patients présentant les mêmes symptômes d'une maladie a été divisé en deux groupes. Le premier groupe suivait le traitement classique, le second groupe suivait le même traitement mais en plus un groupe de méditation se « projetait » sur eux. Au bout de quelque temps le second groupe présentait par rapport au premier des améliorations notables. Si vous avez quelqu'un de malade dans votre famille, vous pouvez créer un groupe de méditation et projeter une pensée commune de guérison, cela lui sera très bénéfique.

Ce mois ci, je voudrais vous entretenir des effets délétères que peuvent engendrer une mauvaise occlusion. L'occlusion intéresse le système stomatognathique, c'est à dire toute la bouche, les dents, les gencives, la langue, le nez à travers les fosses nasales. L'ensemble de cette région participe aux fonctions primordiales pour notre vie. La bouche est utilisée pour nous permettre de nous nourrir, le nez sert à la respiration.

La bouche est le lieu de départ de la nutrition. Quand vous mettez un aliment dans votre bouche, en premier vous le goûtez, vous percevez sa saveur à travers les papilles de la langue.

Une fois goûté, reconnu, l'aliment va subir une véritable alchimie. D'aliment, il devient un bol alimentaire. Il est broyé, il s'imprègne de salive.

Celle-ci a pour fonction d'humidifier ce bol alimentaire. Elle a aussi une fonction d'antiseptique et contribue à la première étape de la digestion. D'où une première réflexion, il faut garder cette bouchée quelques instants dans la bouche pour qu'elle subisse ce broiement et cette imprégnation salivaire. Il est important d'en faire prendre conscience aux enfants, cela évitera pas mal de problèmes digestifs.

Pour broyer ces aliments nous avons besoin d'avoir de bonnes dents. Une visite annuelle chez le dentiste devrait devenir une habitude. Il pourrait systématiquement vérifier si une carie est en train de s'installer, s'il existe un déchaussement des dents et si il est nécessaire de pratiquer un détartrage.

Dans ma pratique d'ostéopathe, j'observe toujours l'état de la bouche et en particulier l'équilibre de l'occlusion dentaire. L'**occlusion dentaire** est la manière dont les dents supérieures (dents maxillaires) s'engrènent avec les dents inférieures (dents mandibulaires). Cette action est un état **statique**, furtif, dans les conditions naturelles : ce réflexe dure moins d'une demi seconde lors de chaque déglutition salivaire.

(Inconsciemment vous déglutissez une fois par minute.)

Un mauvaise occlusion peut avoir pour origine un maxillaire (support des dents du haut) qui reste étroit. S'il reste dans cet état, c'est que la langue ne fait pas son travail. Chez des enfants, des adultes nous observons souvent que la langue est mal positionnée. Nous parlons alors de langue basse. Si la langue est dans cette position elle ne peut participer à l'équilibre dentaire du maxillaire. Quand la langue est bien positionnée, à chaque déglutition, elle prend appui sur l'os maxillaire et participe à l'entretien de son espace transversal donc à une bonne occlusion. Ce qui me fait dire que la langue est le meilleur orthodontiste.

La langue, par sa position, va participer à une bonne respiration nasale. Quand la langue est basse, l'enfant ou l'adulte respire par la bouche ! Cela va entraîner quelques problèmes.

Savez vous que le cerveau ne supporte pas une température élevée. Savez vous aussi que au cours du sommeil, au moment du rêve (cycle V du sommeil) le cerveau »chauffé« on dit qu'il est exogène. Il faut donc le refroidir ! C'est le rôle de la respiration nasale.

Que se passe t'il lorsque la respiration est dite orale ? Tout d'abord vous allez observer que votre enfant ou vous même se réveille fatigué, comme si vous aviez mal dormi. Les enfants, à l'école, ont des difficultés à se concentrer, ils ont des moments de somnolence. Cela peut être aussi le cas des adultes. Si vous observez ces signes allez consulter un ostéopathe il est à même d'en faire le diagnostic.

Pour protéger notre cerveau d'autres systèmes de régulation thermique vont se mettre en place. Vous allez présenter une sudation du cou ou de la tête. En s'évaporant la transpiration va refroidir une artère du cou ou des veines situés dans le cuir chevelu.

La sudation de la région du cou va bien sûr entraîner un refroidissement de l'artère vertébrale mais aussi des muscles du cou. Ceux-ci comme tous les muscles sont sensibles au froid et vous risquez de vous réveiller avec un torticolis. Si c'est au niveau de la tête que vous transpirez, vous aurez un oreiller qui deviendra vite très sale.

Cette bouche à travers l'équilibre dentaire va avoir quand il existe une malocclusion un effet délétère sur votre posture, avec comme effets secondaires des douleurs du rachis, des problèmes sur l'oculomotricité, sur votre respiration etc.

Cordialement à vous tous J.P. Amigues