



BRUXISME

LA RÉÉDUCATION PORTE SES FRUITS

L'origine des grincements des dents, ou bruxisme, source d'usure prématurée des dents, de mâchoire douloureuse et de maux de tête, est encore mal comprise. « On ne connaît pas précisément non plus le lien entre bruxisme et apnée du sommeil : cause ou conséquence ? Ce qui est certain, c'est que beaucoup de bruxismes sont apnéiques, et souvent ignorent. D'où l'importance d'interroger la qualité de son sommeil », conseille l'ORL Laurent Yona. La parade : une gouttière en résine réalisée au cabinet dentaire à partir d'empreintes sur l'arcade du bas. « Elle empêche les dents de se toucher. Du coup, c'est la gouttière que les grincements finissent par user », indique Christophe Lequart, chirurgien-dentiste. En parallèle, gérer son stress (méditation, hypnose...), souvent mis en cause, est conseillé. Là encore, la gym oromyofaciale peut améliorer la situation en corrigeant le positionnement de la mâchoire, en déconditionnant des mauvais réflexes et en décontractant les muscles. Elle a permis ainsi à Mireille, 59 ans, de soulager ses douleurs. « Malgré le port de la gouttière, mes muscles étaient tellement contractés que je peinais à ouvrir la bouche au réveil. En m'apprenant à replacer ma langue au palais en position de repos mandibulaire, la rééducation m'aide chaque jour à décontracter ma mâchoire. » Corise sur le gîteau : en replaçant la langue en position haute, les exercices préviennent les déformations dentomaxillaires qui favorisent bruxisme... et apnées!

muscles respiratoires », cela arrive notamment chez des personnes atteintes d'insuffisance cardiaque, rénale ou de maladie neurologique. Les conséquences sont potentiellement graves : en mettant le cœur à rude épreuve, ces pauses respiratoires répétées augmentent le risque cardiovasculaire (hypertension artérielle, infarctus du myocarde, AVC). Les enfants ne sont pas épargnés : « 1 à 6 % seraient touchés », annonçaient les experts lors du Congrès du sommeil en novembre 2023 à Lille. Là encore, les chiffres semblent largement sous-estimés. Pourtant ces nuits non réparatrices peuvent expliquer une hyperactivité ou des troubles des apprentissages scolaires...

MUSCLER SA LANGUE POUR MIEUX RESPIRER

Heureusement, des traitements efficaces existent. Nouvelle venue dans l'éventail des solutions, la thérapie oromyofaciale, aussi appelée rééducation linguale, mise sur la rééducation et la prévention. Objectif premier : muscler la langue pour faciliter la respiration. On le sait peu, mais elle est l'un des organes les plus puissants du corps humain. Pas moins de 17 muscles l'entourent, qui gagnent à être toniques. Des exercices très ciblés permettent de les renforcer. Objectif second : rétablir la ventilation nasale, avec d'autres exercices. « On ne le dira jamais assez, il faut respirer par le nez. Et aussi surprenant que cela puisse paraître, la position de la langue conditionne la ventilation nasale, de jour comme de nuit », souligne Catherine Thibault. Orthophoniste en ville après des années à l'hôpital Necker-Enfants malades, à Paris, auteure du livre *La Langue - La vie privée d'un organe très discret* (éd. de l'Archipel, 2024), elle utilise régulièrement la gym de la langue avec ses patients de tous âges : « La voie doit être libre pour l'air ! Or, aujourd'hui, les enfants et de très nombreux adultes ont la mauvaise habitude de respirer par la bouche avec une « langue basse », reposant paresseusement sur son plancher (zone située sous la langue). Du coup, elle a tendance à glisser vers la gorge, obstruant les voies respiratoires. En corrigeant sa position pour qu'elle réinvestisse le palais, en réapprenant à respirer par le nez et à bien se moucher à tout âge, on rétablit un sommeil réparateur et le nombre d'apnées diminue. Et, en cas de bruxisme, on détend la mâchoire et on limite les troubles des articulations temporo-mandibulaires. »

HENRI WESSIG/DAL VIGNOLLETTI