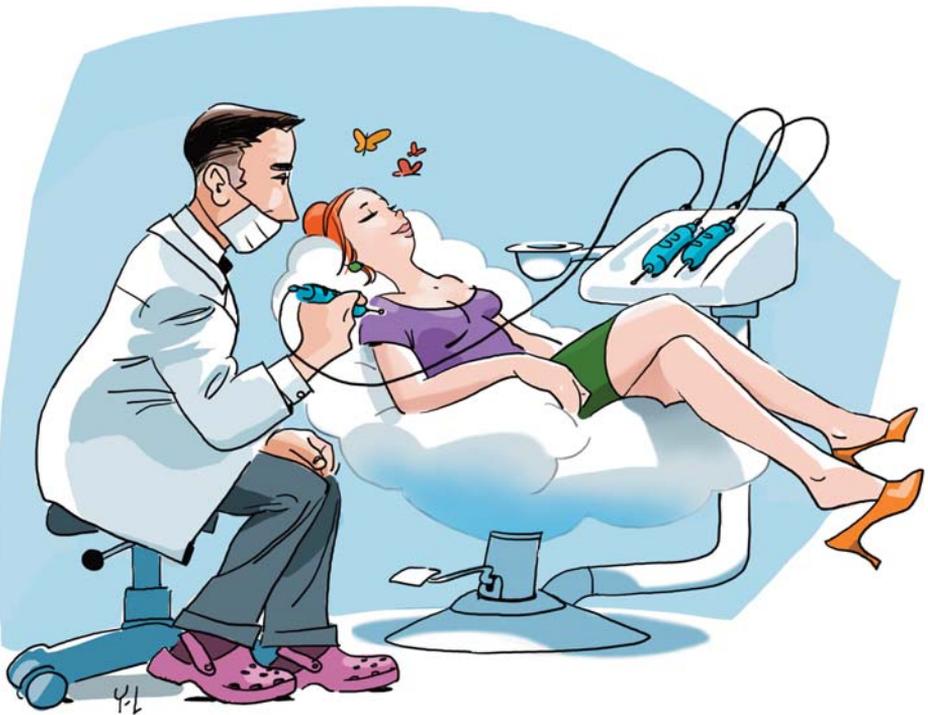


PLUS  
JAMAIS PEUR  
DU DENTISTE !



*Parlez-en à votre chirurgien-dentiste*

# Une peur ancestrale du dentiste

Plus d'1 Français sur 2 redoute de se rendre chez le dentiste.

Entre le bruit des instruments, la peur de la piqûre anesthésiante ou de la douleur, l'idée de vous rendre chez votre chirurgien-dentiste vous angoisse.

Comme vous, plus d'un Français sur deux redoute d'aller le consulter ; pour 70 % d'entre eux, ces craintes remontent même à l'enfance<sup>1</sup>.

Souvent négligée jusqu'à maintenant, la peur est une réalité : en effet, **plus d'un Français sur deux attend d'avoir un problème grave pour aller consulter**. Pourtant, ne pas se soigner peut avoir des conséquences graves sur la santé bucco-dentaire et même sur la santé en général.

## ■ Et vous ? Êtes-vous plutôt zen ou bien tétanisé ?

Avant un rendez-vous chez le chirurgien-dentiste, que ressentez-vous ? Mains moites, gorge serrée, jambes flageolantes ou bien totale décontraction...

Qu'éprouvez-vous dans la salle d'attente ou assis sur le fauteuil en face des instruments ?

Découvrez et testez votre niveau d'anxiété face aux soins dentaires en vous connectant sur le site Internet [www.plusjamaispeurdudentiste.com](http://www.plusjamaispeurdudentiste.com)



Même pas peur



Petite trouille



L'angoisse !



Terrorisé

## Le saviez-vous ?

- ★ Plus d'un Français sur deux est mal à l'aise à l'idée d'aller consulter
- ★ La principale crainte des patients mal à l'aise chez leur chirurgien-dentiste est la douleur
- ★ Les peurs sont solidement ancrées : elles datent de l'enfance pour 70 % des personnes concernées
- ★ Plus de la moitié des Français déclare attendre qu'un problème devienne vraiment grave ou ennuyeux pour consulter un chirurgien-dentiste
- ★ 9 personnes sur 10 déclarant éprouver de l'appréhension avant un consultation seraient intéressées par une nouvelle solution pour diminuer leurs craintes, ou celles de leurs enfants, pendant les soins.

<sup>1</sup> Etude Ifop / Air Liquide Santé France réalisée du 21 au 23 février 2012 sur un échantillon de 1 004 personnes, représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus.

# Des solutions existent !



## ■ Parlez-en à votre chirurgien-dentiste !

L'image du chirurgien-dentiste "arracheur de dents" a la dent dure ! Le chirurgien-dentiste est aujourd'hui un praticien-expert. Mais aller chez son chirurgien-dentiste peut rester une épreuve pour certains. Conscient des angoisses irréprouvables de certains patients, le chirurgien-dentiste prend de plus en plus en compte l'approche relationnelle de son patient pour gérer son anxiété. La relation patient-soignant prend alors toute sa légitimité.

Si vous êtes dans ce cas, ne restez pas dans cette torpeur et brisez ce cercle vicieux de la peur qui engendre la douleur.

## Quelques astuces pour mieux gérer votre consultation chez le dentiste

### La veille :

- ★ Évitez les excitants : café, thé, alcool
- ★ Couchez-vous tôt

### Dans la salle d'attente :

- ★ Faites des mouvements de respiration amples et calmes en gonflant le ventre
- ★ Positez-vous en pensant à quelque chose d'agréable
- ★ Écoutez de la musique ou lisez un livre.

Si vous êtes un grand anxieux, différentes méthodes telles que l'hypnose ou des médicaments, délivrés sur prescription de votre chirurgien-dentiste, vous permettront de vous détendre pendant la consultation.

**Parlez-en à votre chirurgien-dentiste !**

## La sédation consciente par inhalation : respirez et relaxez-vous

Pour calmer nos angoisses, le chirurgien-dentiste dispose aujourd'hui d'une solution thérapeutique innovante : la sédation consciente par inhalation. Elle permet au patient d'être détendu, serein, ce qui facilite la réalisation des soins par le chirurgien-dentiste.

### Comment ça marche ?

Le praticien appose sur votre nez un masque dans lequel passe un médicament, sous la forme d'un mélange gazeux. Respirez profondément et les effets apparaissent après 3 à 5 minutes d'inhalation. Vous vous sentez détendu, relâché sans éprouver une quelconque somnolence.

Vous pouvez ainsi garder le contact avec votre chirurgien-dentiste pendant toute la durée du soin.

Après le retrait du masque, le médicament s'élimine rapidement et naturellement par la respiration. Après quelques minutes de repos, les effets disparaissent et il est possible de reprendre une activité normale.

Accessible à tous, de l'enfant à l'adulte, elle apporte un meilleur confort pour le patient.

## ! L'avis des experts

« Avec la sédation consciente par inhalation, le patient est décontracté, détendu. Cet état de confort et de relaxation perdure pendant la séance de soins. Quelques minutes après l'arrêt de l'inhalation, il peut reprendre son activité normalement », déclare le Dr V., chirurgien-dentiste spécialisé dans l'implantologie.

« Le vécu des soins est bien meilleur, ce qui conditionne le rapport et l'attitude du patient vis-à-vis des prochains rendez-vous. Si les patients sont détendus alors ils se laissent faire et nous travaillons dans un contexte serein, donc mieux », conclut le Dr L.G., pédiodontiste libérale.

# Venez témoigner !

Connectez-vous sur [www.plusjamaispeurdudentiste.com](http://www.plusjamaispeurdudentiste.com), premier site dédié à tous ceux qui éprouvent des craintes ou des appréhensions ou qui se posent des questions avant une consultation.



- \* **Testez votre niveau d'anxiété** avant de vous rendre chez votre chirurgien-dentiste.
- \* **Découvrez en images la sédation consciente par inhalation** pour prendre en charge la douleur et l'anxiété.
- \* **Découvrez des vidéos témoignages de patients** avant, pendant et après la sédation consciente par inhalation.
- \* **Venez partager votre expérience.**
- \* **Parlez-en à votre chirurgien-dentiste !**

[www.plusjamaispeurdudentiste.com](http://www.plusjamaispeurdudentiste.com)



Document développé en collaboration avec

