Comment éviter que les dents se colorent ?

Vous ne trouvez pas de réponses à vos questions ?

ENVOYEZ-LES À AVIS D'EXPERT, FEMMES D'AUJOURD'HUI, rue de la Fusée 50, 1130 Bruxelles ou sur femmesdaujourdhui.be/expert.

LA QUESTION DE MARIE, 58 ANS

SANTÉ

Michel Devriese, porte-parole de la Société de Médecine dentaire (dentiste.be)

Vous nous écrivez que vos dents se colorent d'une teinte grisâtre et que 3 détartrages en un an ne vous ont pas donné satisfaction. Malheureusement, si la coloration n'est pas partie avec un détartrage, c'est qu'elle se trouve en profondeur. Il faut savoir que l'émail devient un peu plus poreux avec les années. Les substances colorées finissent par gagner les couches plus profondes. Pour résoudre ce problème, il existe des techniques d'éclaircissement dentaires (dites « blanchiment »). On constate heureusement que les dents poreuses, qui se colorent facilement, répondent aussi bien aux méthodes d'éclaircissement dentaires, qui peuvent également les pénétrer facilement. Les résultats sont donc généralement assez bons.

Le dentiste réalisera avant tout un diagnostic pour savoir quelle technique adopter. Cela variera en fonction de l'état des dents, mais aussi du type de coloration et de son origine. Ensuite, il opérera un détartrage afin que la surface des dents soit bien nette. Enfin viendra la technique d'éclaircissement en elle-même, soit directement au cabinet, soit par le port de gouttières plusieurs jours.

ENSEIGNEMENT

COMMENT LA RÉPÉTITION AIDE-T-ELLE À MÉMORISER ? (ALINE, 28 ANS)

Stéphanie de Schaetzen, logopède chez psychoeducation.be

Mémoriser, c'est un peu comme traverser une forêt vierge. La première fois, le passage est difficile, il y a beaucoup à élaguer. Mais chaque fois qu'on passe, cela devient plus simple. Avec la mémoire c'est pareil, chaque répétition rend la mémorisation plus simple, plus rapide, et l'on retient plus longtemps. Par contre, si la première fois, on élague juste le minimum pour pouvoir passer, le passage suivant restera difficile. Il faut donc prendre le temps de se tracer un chemin net. C'est-à-dire d'approfondir et comprendre le sujet pour pouvoir le retenir. Si on repasse sans trop attendre sur le chemin tracé, le passage sera facile et il y aura peu à élaguer à nouveau. De la même façon, il vaut mieux revoir rapidement ce que l'on veut retenir. On dit qu'il faut revoir 10 minutes, 1 jour et 1 semaine après la première tentative de mémorisation.

Et tout cela vaut aussi pour la pratique d'un instrument ou d'un sport, par exemple, car notre cerveau mémorise tous les mouvements cognitifs ou physiques à faire. À force de répéter les mouvements, ils deviennent plus faciles. D'où l'importance d'un entraînement régulier.

ENVIRONNEMENT

FAUT-IL BANNIR TOUTE HUILE DE PALME ? (ISABELLE, 40 ANS)

Jessica Nibelle, porte-parole du WWF Belgique.

Non, mais il faut opter pour des huiles de palme durables… et réduire notre consommation de produits transformés. L'huile de palme est l'huile végétale la plus consommée au monde. On la trouve dans les agrocarburants et dans 50 % des produits conditionnés vendus dans les supermarchés : chips, glaces, biscuits, margarine, shampooing, lessive, etc. Elle est prisée des industriels parce qu'elle ne coûte pas cher et prolonge la durée de vie des aliments. Elle fait aussi vivre plusieurs millions de personnes dans le monde et contribue à réduire la pauvreté. Mais l'huile de palme a également une face sombre. Elle est l'une des grandes responsables de la déforestation et de la destruction de l'habitat de nombreuses espèces. L'orang-outan est devenu le symbole de ce massacre. La demande mondiale d'huile végétale doit diminuer. Pourtant, boycotter l'huile de palme n'est pas une option réaliste. La remplacer par d'autres huiles végétales comme l'huile de soja ou de coco nécessiterait jusqu'à 10 fois plus de terres cultivables ! Pour mettre fin à la déforestation, les palmiers à huile doivent être cultivés sur des terres déjà dégradées. Le WWF demande au gouvernement de supprimer les biocarburants issus des matières premières alimentaires. Les entreprises doivent garantir une huile de palme zéro déforestation.

RÉALISATION **JULIE BRAUN**