

KÉSAKO?

Dyspepsie

Nom féminin. Sensation inconfortable ressentie au niveau de la partie haute du tube digestif. Un trouble très fréquent dû au stress, à l'abus de gras ou à l'excès d'alcool. Elle provoque des ballonnements, des hoquets, voire des nausées...



J'ai les dents sensibles

Consultez votre dentiste pour vérifier que cela ne cache pas une carie. Si ce n'est pas le cas, une perte de l'émail, un excès de blanchiment, des boissons abrasives, des lésions peuvent également expliquer cette hypersensibilité. Allégez le brossage en frottant moins fort et plus longtemps avec une brosse ultra-souple. Utilisez des dentifrices et solutions de rinçage désensibilisants. Appliquez ensuite un gel ou un baume protecteur que vous laisserez poser. Si vous êtes vraiment gênée, votre dentiste pourra vous poser un vernis fluoré.

Merci au Dr Christine Romagna, chirurgien-dentiste.



Laser et implants pour une vue parfaite

Vous êtes myope, astigmate, hypermétrope, presbyte? Tous ces problèmes de vue peuvent aujourd'hui être corrigés par laser... PAR CLAIRE GABILLAT

« Plus de 95 % des troubles visuels peuvent bénéficier d'une chirurgie », assure le Dr Jean-Marc Ancel, chirurgien ophtalmologiste. Grâce aux lasers et aux implants intra-oculaires, il est désormais possible de voir sans lunettes ni lentilles, que l'on souffre de myopie, d'hypermétropie, d'astigmatisme ou de presbytie. Pourtant, alors que plus de la moitié des Français ont besoin de correction, 200 000 seulement se sont fait opérer l'an dernier. « Certains sont persuadés que ce n'est pas possible dans leur cas, d'autres appréhendent l'opération », explique le Dr Ancel, auteur d'un guide clair et accessible*. Il y a en effet très peu de contre-indications définitives (moins de 4 %) et il existe une tech-

nique adaptée à chaque défaut (lasers ou implants). Dans tous les cas, l'intervention dure moins de quinze minutes par œil. Elle est indolore, et les deux yeux sont généralement opérés en même temps au laser, et à un intervalle d'une semaine pour les implants. La récupération visuelle est très rapide, les complications rares. Peu d'effets secondaires. La vision, très vite excellente, s'améliore pendant les trois premiers mois. Avant 45 ans, la vue n'évoluant que très peu, les résultats restent stables. Après, la presbytie ne se stabilisant qu'autour de 60 ans, une « retouche » est nécessaire au bout de cinq à sept ans. ■

* « Ces chirurgies de la vue qui changent la vie », Dr Jean-Marc Ancel, éditions des Rosiers, 18 €.

Le coût d'une chirurgie standard tourne autour de 1 000 à 1 500 € par œil. Non pris en charge par la Sécu. Mais de plus en plus de mutuelles remboursent un forfait.