

BRUXISME : CHANGER SES HABITUDES DE SERREMENT-GRINCEMENT

1 : Mieux comprendre le bruxisme

Le bruxisme ou serrement fréquent et grincement des mâchoires, est un comportement naturel, physiologique de décharge des tensions émotionnelles. Il est toujours provoqué par le système nerveux central (cerveau). Si ces crispations sont bénéfiques sur le plan psychique, leurs excès majorent probablement l'ensemble des problèmes musculo-articulaires de la tête et du cou (même si ces problèmes ont des origines diverses). De réflexe de protection physiologique, le bruxisme peut alors devenir pathogène.

Globalement, on peut distinguer deux dimensions à ce phénomène :

- La dimension émotionnelle : une hyperactivité émotionnelle déclenche des crispations fréquentes des mâchoires. En dehors de la diminution des excitants (café, tabac etc..), elle relève d'une meilleure autogestion de sa réactivité émotionnelle par une approche psychologique dite cognitive. Une meilleure autogestion du stress le jour favorisera aussi un sommeil plus calme. Si l'autogestion est insuffisante, la sophrologie, une prise en charge psychologique seront indiquées.
- La dimension automa« tic » : certains comportements sont devenus tellement habituels que leur déclenchement réflexe, inconscient, acquis souvent par mimétisme, apparaît automatiquement en dehors de toutes tensions émotionnelles particulières. Ils relèvent essentiellement d'une auto- rééducation comportementale. Il peut être utile d'accompagner cette auto-rééducation par un psychologue comportementaliste, mais très souvent cela n'est pas nécessaire.

Ces tics, constamment entretenus par la simple habitude, sont souvent majorés par les tensions émotionnelles. Le patient peut nettement diminuer ses tics. Contrairement à ce que l'on peut penser c'est souvent assez simple ; il faut surtout d'abord en avoir envie et avoir bien compris comment faire.

2 : Objectifs de la rééducation

Diminuer les contraintes sur les structures (dentaires, articulaires, musculaires). Pour relâcher ces tensions musculaires, il faut apprendre, le jour, à mettre sa mâchoire inférieure (mandibule) au repos et à respirer par le nez.

Lèvres en contact, dents sans contact, langue au palais.

3 : Principes de la rééducation

Changer une habitude est essentiellement une question de motivation (d'envie, de compréhension de votre problème) et de persévérance. Il suffit de progressivement remplacer une habitude

plus ou moins nocive par une meilleure. On s'adresse à la partie du cerveau qui gère les mouvements automatiques, le cerveau dit « reptilien ». C'est le cerveau du crocodile qui dort en nous ! il est complètement idiot, aussi, il faut lui répéter très souvent la nouvelle consigne. C'est votre cortex (cerveau « intelligent ») qui doit générer la répétition quasi constante de la même séquence d'exercice pour obtenir le reconditionnement. Ce n'est que le jour, de manière consciente, que vous pouvez modifier des réflexes inconscients (même s'ils s'expriment aussi pendant le sommeil).

Corriger aussi une posture linguale basse et antérieure pour une posture linguale de repos plus haute en contact avec le palais.

4 : Méthode: Comprendre les postures :

La mandibule au repos :

Au repos la mâchoire est simplement « posée » sur les lèvres : ni bouche entre-ouverte, ni lèvres serrées. Ce léger contact labial est très important, il maintient l'humidité de la bouche, favorise la ventilation nasale et doit déclencher un réflexe de relâchement des muscles masticateurs. A ce moment les dents ne se touchent pas : c'est la posture de repos de la mandibule.

La mandibule en Déglutition (avalier sa salive) :

Ce mouvement est répété inconsciemment environ 1000 fois par 24h (jour et nuit). Il faut éviter trois types de comportements « déviants » :

- La pression linguale sur les dents par tic qui laisse l'empreinte des dents sur la langue.
- La stabilisation de la mandibule par l'interposition linguale entre les dents demande de gros efforts musculaires et déplace les dents.
- La déglutition crispée : souvent le « bruxeur » serre les dents lorsqu'il avale automatiquement sa salive, puis reste les dents serrées au lieu de relâcher.

La bonne attitude : Déglutir signifie caler doucement la mâchoire sur ses dents pour faciliter le jeu des muscles. On amène donc les dents en contact, à ce moment la langue se plaque en haut contre le palais (surtout pas contre ou entre les dents), puis on avale avec très peu d'effort.

L' exercice en 3 temps :

- 1 : * « lèvres en contact, dents sans contact, langue posée légèrement sur le palais (en arrière des incisives), sans pression sur les dents, respirez par le nez »
- 2 : * mettre doucement l'ensemble des dents en contacts (« dents fermées »), la langue se plaque contre le palais, en même temps que l'on avale. Ne pas interposer, ni plaquer, la langue contre les dents pendant la déglutition, ne pas crispier les lèvres, ne pas serrer les dents (« fermer n'est pas serrer »)
- 3 : * Relâcher en revenant en posture de repos (décoller les dents). Penser « lèvres en contact, dents sans contact » et respirer tranquillement par le nez.

La répétition : indispensables « pense-bêtes ».



Dans toute auto-rééducation, il est indispensable de disposer de d'alertes sensorielles (pense-bêtes) pour déclencher l'exercice. Vous allez créer un nouveau réflexe conditionné et acquérir progressivement une posture de repos spontanée, plus fréquente le jour, et donc aussi la nuit.

- Pense-bête visuel : coller des gommettes (petites, bleu ou verte) sur des objets très souvent en face de vous (le volant de la voiture, le bracelet de la montre, la manche de la veste, le clavier de l'ordinateur etc...). A chaque fois que votre œil voit le point vert vous déclenchez l'exercice.
- Pense-bête objet porté: changer votre montre de bras, porter sur vous quelque chose d'inhabituel (bracelet, bague..). Cette nouvelle sensation jouera le rôle de déclencheur de l'exercice.
- Pense-bête de situation : associer systématiquement certaines situations répétitives dans la journée (ouvrir une porte , la sonnerie d'un téléphone,etc...) au déclenchement de l'exercice. De même identifier des situations dans la journée où vous vous êtes surpris à serrer les dents et créer au contraire conditionner un réflexe de relâchement.

Soyez confiant et donnez vous un calendrier :

La rééducation cognitivo-comportementale est un véritable traitement, beaucoup plus efficace et moins nocif que toutes les autres formes de traitement des dysfonctions musculaires. Vous devez l'aborder tranquillement, progressivement, sans en faire une source d'inquiétude supplémentaire. En 4 à 8 semaines, vous devez commencer à sentir des résultats. Si vous avez du mal à acquérir ce nouveau réflexe, un accompagnement par un physio ou psychothérapeute peut-être indiqué. Il vous aidera à apprendre le relâchement musculaire, la respiration, les postures de repos et de déglutition.

En résumé :

Serrer les dents est naturel, mais devient exagéré par une mauvaise gestion du stress. Serrer les dents est aussi un tic acquis que l'on peut nettement diminuer par la rééducation.

Changer une habitude est essentiellement une question de motivation (d'envie, de compréhension du problème) et de répétition multiple, quotidienne, d'un exercice simple, toujours le même.

1 : « Posture de repos : lèvres en contact, dents sans contact »

2 : « Avaler : fermer les dents, langue au palais »

3 : « Posture de repos ».

