



BRUXISME

Le bruxisme se définit comme un grincement (bruxisme dynamique) ou un serrement (bruxisme statique) involontaire des dents. Il peut survenir la nuit (pendant le sommeil) ou le jour (lors d'activités exigeant de la concentration). Il s'agit d'une condition chronique pouvant toutefois se manifester de façon transitoire.

Le bruit produit par le grincement des dents est souvent comparé à celui de pierres qui se frottent entre elles et est généralement rapporté par le partenaire de sommeil. Le bruxisme est plus fréquent chez les enfants (12 à 20 %) et diminue avec l'âge (3 à 6 % chez les personnes âgées).

Conséquences

- Une sensibilité ou une usure dentaire ;
- Des douleurs à la mâchoire, au cou ou à la tête ;
- Une qualité de sommeil altérée (éveils fréquents) ;
- Une diminution de la sécrétion salivaire ;
- Des plaintes du partenaire de lit.

Causes

Les causes sont multifactorielles, mais impliquent principalement **le stress, l'anxiété et un mode de vie intense**. Le bruxisme est **souvent associé** à certains troubles du sommeil, notamment l'apnée du sommeil, l'insomnie, les mouvements périodiques des jambes ou le reflux gastro-œsophagien.

Il peut également être **aggravé** par la consommation de caféine, d'alcool, de drogues (ex : cocaïne, amphétamines, ecstasy), de nicotine, ou, dans certains cas, par la prise d'antidépresseurs.

Ce serait un mécanisme par lequel le corps décharge le stress accumulé.

Traitements

Il est recommandé de consulter son dentiste, qui procédera à une évaluation et pourra prescrire une gouttière dentaire sur mesure si nécessaire. Au besoin, il pourra référer à d'autres professionnels de la santé (physiothérapeute, psychologue, médecin, infirmière praticienne spécialisée — IPS), chiropraticien ou vers une clinique du sommeil.

La médication (ex. anxiolytiques) peut être envisagée, généralement pour une utilisation de courte durée et sous supervision médicale. Dans certains cas, des injections de toxine botulique peuvent également s'avérer utiles, mais elles doivent elles aussi être administrées sous encadrement médical. Par ailleurs, une thérapie cognitivo-comportementale ciblée peut contribuer à modifier les schémas inconscients associés au serrement des dents.

Que pouvez-vous faire ?

Afin de diminuer ou prévenir les symptômes, l'adoption de bonnes habitudes d'hygiène du sommeil est essentielle :

- **Maintenir des heures de coucher et de lever régulières** afin de conditionner le cerveau au sommeil.
- **Une heure avant le coucher, privilégier des activités calmes** et apaisantes (lecture, télévision, casse-têtes, bain chaud, etc.).
- **Limiter la consommation de café** à deux par jour et avant midi.
- **Éviter les produits contenant de la caféine** (cola, thé, chocolat, etc.) ainsi que la **nicotine** dans les 4 à 6 heures précédant le coucher.
- **Éviter les repas copieux ainsi que les aliments riches en sucre ou en gras**, susceptibles de provoquer un reflux gastro-œsophagien.
- **Faire de l'exercice régulièrement**, tout en évitant les efforts intenses dans les 4 heures précédant le coucher.
- Améliorer la gestion du stress et de l'anxiété :
 - pratiquer la relaxation ou la méditation ;
 - discuter avec ses proches ;
 - consulter en hypnothérapie ou en massothérapie si souhaité.
- **Appliquer de la chaleur** peut aider à détendre la mâchoire.
- Certains exercices peuvent favoriser la relaxation des muscles maxillo-faciaux.
- Lorsque le bruxisme survient durant la journée, tenter d'y mettre fin volontairement. **Des applications mobiles peuvent aider** à prendre conscience du serrement des mâchoires et à favoriser leur relâchement.



POUR DEVENIR MEMBRE DE FONDATION SOMMEIL



FONDATION SOMMEIL

2030, boul. Pie-IX, bureau 403
Montréal (Québec) H1V 2C8



514 522-3901



info@fondationsommeil.com



fondationsommeil.com



facebook.com/FondationSommeilQuebec