

@RACHELSADDEDINE

@RACHELSADDEDINESTUDIO

Je Suis Bruxomane. Mais Qu'est-Ce Qu'elle Raconte?

Posted On 23 Avril 2018 By Rachel Saddenedine



Qui Je Suis?



Photographe,
Blogueuse Et
Consultante En
Stratégie Digitale

Notez que je ne peux pas répondre individuellement par message privé ou mail, je ne suis pas médecin, je vous raconte mon parcours, et TOUT CE QUE JE SAIS est ici.

Instagram

Je souffre de Bruxisme.

Depuis quelques jours sur Instastory, j'ai partagé avec mes followers le fait que je souffre de bruxisme, et je me suis dit

qu'un petit résumé de mon parcours pourrait peut être en aider quelques-uns car j'ai reçu pas mal de questions et de témoignage sur le sujet.

J'écris ce que j'aurais aimé trouver depuis des années, mais je rappelle que je ne suis pas médecin et que seul des examens médicaux pourront vous aider (et trouver les bons praticiens!), donc **je vous invite à prendre rendez-vous avec votre médecin traitant si vous avez des choses similaires.**

C'est très difficile de souffrir et de ne pas savoir ce que l'on a, de faire fausse route, etc... donc si mon témoignage peut soulager quelques personnes, permettre à certaines personnes de consulter les bons spécialistes, et bien j'en serais vraiment ravi!

D'abord, je n'ai pas toujours su que je souffrais de bruxisme, loin de là.

Volontairement je n'explique pas tout de suite ce que c'est mais ça arrive.

Depuis 2009-2010 je dirais, je souffre du dos, douleurs dans les cervicales, dans la nuque, le cou, le visage, avec un pic nerveux à droite de mon corps. J'ai vu des ostéopathes, corrigé ma position de travail (je bossais sur une table basse avec mon ordinateur trop bas), j'ai fait des radios du dos, puis même des IRMS, car l'ostéopathie me soulageait mais que rien, absolument rien n'y faisait, **ça revenait toujours. Et très vite.** J'avais aussi beaucoup de migraine à cette époque, et des insomnies, bref j'étais pas en pleine forme et je sais très bien pourquoi.

J'avais 20 ans, je ne fréquentais plus ma mère (qui m'a mise à la porte) ni mon père (depuis mes 12ans), qui sont séparés depuis mes 2 ans, et je vivais chez mon ex-copain qui continuait à m'héberger le temps-que... rien de très rassurant à 20 ans.

« Il faut te détendre », « il faut arrêter de stresser » blablabla...

En 2012 j'ai commencé le Tramadol car les douleurs étaient

encore plus handicapante alors que j'avais quand même réglé la question de l'insomnie en trouvant une sous-location et en me « stabilisant ». Les douleurs persistent depuis cette période avec un énorme pique de douleurs en 2016. Globalement: Je me réveille toujours la tête dans du coton, avec un besoin de « déverrouiller mon corps », et j'ai le visage extrêmement douloureux, ainsi que les cervicales.

Depuis 2013, j'avais déjà un ostéopathe qui... me détendait la mâchoire à chaque prestation.

Et oui, **le bruxisme, c'est l'action, dans son sommeil (en majorité) de serrer les dents ou de grincer des dents**, et mon ostéopathe avait l'habitude de me débloquer la mâchoire durant la séance car sans cela mes cervicales ne réagissaient que très peu.

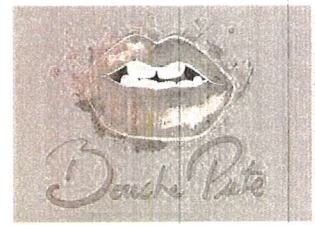
Je savais donc que je serrais les dents dans mon sommeil, mais ce que j'ignorais c'est le retentissement sur le corps quand on serre sa mâchoire la nuit.

L'été 2016 j'ai eu un gros choc émotionnel, et je pense que j'ai atteint le pic dans mes douleurs chroniques, j'en ai parlé déjà dans un long article, mais cela a été sans doute l'une des périodes les plus difficiles de ma vie, je pleurais tout les jours, je n'arrivais plus à prendre les transports en commun tellement j'avais mal « partout », bref c'était vraiment la cata, et je continuais à m'intoxiquer le corps avec le seul médicament qui agissait sur mes douleurs, le Xprim (tramadol+paracétamol)

A cette période, une nouvelle fois chez mon médecin traitant, dans un état catastrophique, avec ce choc, je passe à un anxiolytique, mes douleurs au ventre vont de plus belle, et je ne sais plus comment on en est arrivé là, mais j'ai évoqué mon bruxisme, je suis oscultée car elle a également une formation d'ostéopathe. Je crois que je ne l'avais jamais exprimé au cours d'un examen, car les plus grosses douleurs étaient plus basse dans mon corps. Elle m'a envoyée chez un dentiste afin de réaliser une gouttière.



C'est là que je me crois sauvée... et qu'en fait, non.



La vie suit son cours, je porte ma gouttière chaque nuit, je lui ai même donnée un petit nom, je l'appelle Robert, et depuis Septembre 2017 j'ai arrêté tout les médicaments anti-douleurs qui m'ont fait penser que je tenais le coup dans la vie, alors qu'en réalité je masquais en bloc toutes les douleurs continues, et je ne savais même plus ce qui me faisait du bien et du mal.

Petit à petit, mes problèmes d'intestins se sont estompés, et j'ai un peu mieux dormis (je me reveillais toutes les nuits avec des douleurs horrible avant ça), et j'ai ainsi commencé à détecter une grosse inflammation au bras droit.

Un IRM plus tard, c'est une tendinite + une capsulite, et on me dit de m'arrêter au moins 3 mois minimum. A reculons j'ai du le faire, ainsi qu'une infiltration qui au départ m'a fait rester 3 jours fourrée en boule dans mon lit, mais m'a enfin soulagé.

Seulement nous voilà en Avril... la capsulite et la tendinite ont presque disparues-alleluia-, j'ai retrouvé la mobilité que j'avais: je peux porter, lever le bras, reprendre la photo même si je suis très précautionneuse... sauf que j'ai toujours mal au dos, toujours mal aux cervicales, toujours une fatigue chronique. Et je peux vous dire que quand on a le passif de douleurs que j'ai, qu'on s'est arrêté de vivre pendant des mois pour se soigner, que dans sa tête les choses sont plus claires mais que son corps ne suit toujours pas... et ben on est prêt à tout.

J'ai passé des heures sur Google à chercher des témoignages sur le Bruxisme, car il ne me restait plus que ça. Mon hygiène de vie est bonne, j'ai d'ailleurs changé de régime alimentaire car l'arrêt cet hiver m'avait fait gonfler, j'ai acheté un vélo d'appartement, j'ai repris mes activités, honnêtement le moral est plutôt revenu, j'ai des projets et je règle beaucoup de choses laissées à l'abandon par cette vie en escalier.

Je commence par apprendre dans un article (j'essaierais de trouver des sources à vous remettre mais j'ai été de site en site)

que le port de la gouttière moulée sur les dents en plastique dur, que j'ai, peut avoir un effet pervers. En effet quand vous la porter, cela protège vos dents de l'usure rapide que le bruxisme entraîne et qui est en effet l'un des problèmes les plus visible, mais ça ne réponds absolument pas aux autres problèmes que le fait de serrer les dents provoque. Pire encore, le fait d'avoir quelque chose à mordre peut vous donner envie de mordre... encore plus fort! Vos dents sont protégées, mais toutes les conséquences sur les cervicales, la mâchoire etc ne sont pas du tout amoindrie...

Sans mauvais jeux de mots: la mâchoire m'en tombe.

Alors, comment régler ce problème?

Je découvre que certaines personnes ont recours au Botox. En effet, des injections dans les masseters peuvent réduire la force de la mâchoire de 70% et donc réduire le bruxisme. A ce moment là, je me dis « okay, je le fais. » Sauf que c'est très cher, que l'effet ne dure que 6 mois, parfois une seule fois suffit (pour 65% des patients) mais il y a des contre-indications, et des effets secondaires un peu flippant (paralysie faciale, voix rauque...) disons que je suis prête à prendre le risque, mais pas sans l'avis de mon médecin, ni sans témoignage. Je lance donc mon appel à témoignage sur Instagram.

Et puis, à force de surfer de forum en forum, je tombe sur un témoignage évoquant le « NTI TSS », un appareil venu des Etats Unis, qui propose donc un simili-gouttière en semi-mesure, qui se place sur les dents de devant, et qui empêche donc de serrer les molaires. Pour comprendre, prenez un crayon, et mordez avec les dents de devant: vous verrez que vous ne pouvez pas à la fois croquer et mâcher. Ca paraît idiot, mais avec Robert, je mords, avec ça je ne peux pas mordre.

Je téléphone à des dentistes, je cherche des recommandations...rien... Je prends rdv avec une secrétaire médicale franchement désagréable (il faudra m'expliquer pourquoi elles sont comme ça?) mais je ne suis pas convaincue, elle n'est pas sûre que le dentiste pratique ce système...

Et puis à minuit et demi, je retombe sur un dentiste que j'avais déjà repéré à Issy les Moulineaux (j'habite Aubervilliers, l'opposé) et il a une place à 10H30 le 23 Avril, puis le prochain rdv est le 18 Mai... signe du destin je prends. J'envoie un mail pour expliquer ma situation, et l'assistante qui est pourtant en vacance me réponds. J'avoue que la présentation sur Doctolib m'avait donné confiance, on vous envoie même un SMS quelques jours plus tard pour savoir comment vous allez, ça paraît idiot, mais quand on appelle des dizaines de dentiste avec des connaissances au téléphone et qu'on tombe sur une personne qui a une vraie conscience pro, on est prêt à faire des kilomètres.

C'était donc ce matin, (je publierais une suite à l'article après avoir vu les effets) et j'ai passé d'abord une radio panoramique de mes dents. Le dentiste a réalisé un rééquilibrage occlusal au préalable: il a ainsi poncé mes dents de manière à ce que le déséquilibre de ma mâchoire + de mes dents « usées » qui provoquent donc un déséquilibre dans ma bouche, à cause du bruxisme, soit corrigé. Ça a duré un petit moment, je devais glisser ma mâchoire selon ses indications et claquer des dents pour vérifier l'équilibre, Bzzzzzz. Puis il a finalisé avec le *NTI TSS* désormais appelé « **SCI** », il a moulé le système à mes dents, à tester plusieurs fois et affiner le produit, et me voilà avec un nouveau Robert pour la nuit.

Les effets sont selon le patient, la sévérité de son bruxisme, mais aussi de ses douleurs. Au bout de quelques jours je suis censée me rendre compte d'une différence (parfois même la première nuit) et l'intensité de mes douleurs devraient vivement s'estomper...

Certaines personnes ne seraient pas réactives à ce système, mais avant de tenter un truc comme le Botox, il fallait que je tente ma chance.

Je ne suis pas croyante mais je crois que je vais faire une petite prière avant de me coucher! 😊

EDIT LE 17 MAI 2019

J'ai reçu beaucoup de message suite à cet article et je voulais vous faire un petit récap' :

Dès la première nuit avec le « nouveau Robert », j'ai immédiatement senti un sommeil plus serein. Il n'est pas impossible que ce soit une réponse « physique » et « psychique » au traitement.

Dans les faits, ce système empêche effectivement de serrer la mâchoire puisqu'elle ne peut plus être « collé », le dentiste m'a effectivement « poncé » les dents et je sais que certains ont des réticences à ce sujet, au départ la sensation était un peu étonnante, notamment quand il s'agit de mordre (ou de couper du scotch avec les dents, véridique) mais ça n'a pas vraiment d'incidence dans mon cas, il s'agit de rééquilibrer ce que votre bruxisme a abimé dans votre bouche.

A plus d'un an du traitement, j'ai trèèèèèèèèè largement amélioré la qualité de mon sommeil, j'ai aussi quitté Paris, et changé de rythme de vie, et quand je suis stressée et que mes douleurs reviennent c'est en général car je serre les dents dans la journée! Certaines personnes le porte aussi dans ces cas là en journée et je pense m'y mettre de temps en temps! J'ai réglé de manière plus définitive ma tendinite qui me faisait beaucoup beaucoup souffrir, et j'ai repris le sport, de manière assez light mais avoir une activité sportive est essentiel pour sortir de cet horrible cercle vicieux. Sans avoir un moyen de décharger son stress, vous ne sortirez jamais de ce cercle infernal. Je me réalise des massages avec des huiles végétales et de l'huile essentielle de Gaultherie quand je sens que j'ai serré la journée, en général je le sens car je recommence à avoir une sensation de « migraine »

Je pensais être atteinte de Fibromyalgie à force de souffrir littéralement jour et nuit alors si je peux vous conseiller quelque chose c'est de ne surtout pas minimiser l'impact du bruxisme.

Je vous conseille de vous faire suivre par un ostéopathe qui

saura vous soulager en parallèle, mais j'ai très largement diminué mes séances, la dernière date de Novembre alors que j'y étais tout les 2 mois grand maximum...

Edit Juillet 2019:

J'ai cassé ma gouttière (c'est tout à fait normal puisque vous serrez dessus chaque nuit) et j'ai passé quelques semaines sans le temps de trouver un dentiste pratiquant et disponible.

Je suis désormais à LYON et j'ai été faire une nouvelle gouttière à Neuville sur Saone – direct en bus depuis Bellecour, bus 40, arrêt Neuville.

J'ai un nouvel appareil qui me soulage depuis 2 nuits, le dentiste pratique cet appareil depuis 10 ans.

INFOS PRATIQUE:

Important: le système m'a été remboursé par la sécu, mais cela peut changer, de même que le tarif que j'ai eu peut varier d'un dentiste à un autre.

Le dentiste que j'ai consulté en Région Parisienne proposant le SCI :

Dr Seksik Gérald – Chirurgien-dentiste

15 Rue Maurice Berteaux, 92130 Issy-les-Moulineaux

<https://www.doctolib.fr/dentiste/issy-les-moulineaux/gerald-seksik>

Le dentiste que j'ai consulté à cotés de Lyon pour refaire une gouttière SCI NTSS :

Dr Olivier FREGNACQ : [Son site très complet](#)

***2 Rue Pierre Dugelay 1^{er} étage sans
ascenseur 69250 NEUVILLE SUR SAONE***

04 72 08 94 67

Information sur le SCI

Forum sur lequel j'ai trouvé des témoignages, bien sur il suffit de
Googliser pour faire votre propre avis

Le Bruxisme

[https://www.dr-kares.de/fr/services/cephalees-bruxisme-](https://www.dr-kares.de/fr/services/cephalees-bruxisme-douleurs-du-visage/)
[douleurs-du-visage/](https://www.dr-kares.de/fr/services/cephalees-bruxisme-douleurs-du-visage/)

La photo sexy, c'est histoire de mettre un peu de glamour dans
toutes ces histoires 😊

Posted in Bavardage

10 thoughts on “Je suis bruxomane. Mais qu'est-ce qu'elle raconte?”

1.  **Betty dit :**

24 avril 2018 à 7 h 49 min

Ah super, ça m'intéresse vraiment. Je souffre de
bruxisme depuis des années et je me réveille la
mâchoire complètement crispée, j'en ai des
douleurs jusque dans les épaules et les hanches !
Même éveillée, je serre les dents.

J'ai essayé les gouttières souples et rigides mais ça
m'empêche de m'endormir.

J'ai toujours eu l'idée qu'un dispositif qui ne
bloquerait pas toute la mâchoire mais un endroit
bien précis serait plus confortable et plus efficace.

Je vais consulter ce dentiste très rapidement, peux-
tu m'envoyer son nom en MP s'il te plait ?

Merci pour cet article.

Répondre



Rachel Saddenedine dit :

16 mai 2018 à 20 h 42 min

Bonjour! Je ne sais pas si tu verras ma réponse, mais mon dentiste est Dr Gérald SEKSIK il est à Issy Les Moulineaux, et je te conseille de téléphoner l'assistante est top, une autre personne y est allée de ma part et en est très contente 😊

Répondre



2. **Joyful Dreams** dit :

16 mai 2018 à 15 h 02 min

Tiens, justement en ce moment j'ai une forte gêne au niveau de la nuque et du cou. J'ai commencé à ressentir des douleurs il y a quelques semaines et je n'ai pas encore trouver de solution pour soigner ça.

Ton article me fait poser des questions... Je n'ai pas l'impression que cela vient des dents, mais bon qui sait ? J'ai aussi ce problème de passer trop de temps devant l'écran (à cause de mon métier) et je me dit que ça peut également venir de là.

J'espère trouver une solution rapidement 😊 En tout cas merci pour ton article qui est très intéressant.

Répondre



Rachel Saddenedine dit :

16 mai 2018 à 20 h 40 min

Si tu es très stressée et angoissée ca peut être une piste, sinon ta position de travail est aussi probablement en cause en effet! tu peux commencer par essayer de la vérifier car il y a de grande chance que ce soit ça, et sinon voir un ostéopathe peut te

soulager 😊

[Répondre](#)

3.  **Kader** dit :

[18 septembre 2018 à 9 h 30 min](#)

Bonjour

Comment êtes vous maintenant... Est ce que le nti vous a soulagé ?

[Répondre](#)



Rachel Saddedine dit :

[18 septembre 2018 à 10 h 59 min](#)

Oui! rien à voir avec avant !

[Répondre](#)

4.  **ALEX** dit :

[30 mars 2019 à 13 h 25 min](#)

Salut Rachel,

Je souffre de bruxisme depuis des mois et je me retrouve aujourd'hui dans la situation que tu décris vis-à-vis des douleurs, etc. J'essaie de me renseigner sur le SCI ou NTI-TSS mais je trouve des avis un peu contradictoires; est-ce que tu peux me donner un petit update (je ne trouve pas d'autre billet dans ton blog à ce propos)? L'une des critiques majeures est que le dispositif fait »bouger les dents » de devant au moyen/ long terme ou fait mal aux incisives. J'ai noté le nom de ton dentiste à Issy-Les-Moulineaux, mais certains des commentaires Google sur lui m'inquiètent et j'avoue que l'idée de me faire »poncer » les dents aussi :: Merci pour ton article, j'espère que tu pourras me répondre car comme toi mon bruxisme me gâche la vie..

[Répondre](#)



Rachel Saddenedine dit :

12 mai 2019 à 17 h 52 min

Bonjour Alexandra !

Je n'ai effectivement pas fait d'update, sans doute car cela va nettement mieux qu'à cette époque, j'ai réduit considérablement mes douleurs cervicales, j'ai recommencé le sport etc...

Je n'ai pas eu de soucis avec le fait d'avoir les dents qui bougent, il me reste de mon traitement orthodontiste de l'adolescence une sorte de « fil » qui maintient mes dents depuis plus de 15 ans et qui sert aussi à ça. Le fait de se faire « poncer » les dents me semblent un terme un peu « abusif » mais le fait de serrer les dents depuis des années abiment largement les dents dans tout les cas, il s'agit de rééquilibrer l'usure qui a été faite par ton bruxisme, et qui elle n'est pas « naturel » ! Voilà 😊

Répondre

5.



Alex V dit :

2 avril 2019 à 20 h 55 min

Bonjour, j'aimerais beaucoup qu'on puisse discuter de ton expérience avec le bruxisme car je suis dans une situation similaire et c'est vraiment difficile, je te laisse mon adresse mail si tu veux me contacter !

Répondre

6.



Jada dit :

22 août 2019 à 15 h 43 min

Bonjour Rachel !

J'en suis à plus de deux ans de réveil douloureux, de muscles tendus, de douleur diverses et variées...

J'ai eu deux gouttières différentes, rigide en haut, et

actuellement souple en bas (que j'ai déjà cassé après deux mois d'utilisation...). Mes muscles masticateurs sont particulièrement développés (moi qui pensait avoir de bonnes joues ! ><) et je vais d'examen en examen pour vérifier que je n'ai pas d'autres problèmes (dents de sagesse retirées, sinus examinés sous tous les angles, IRM des articulations de la mâchoire, et je passe sous silence les examens différents problèmes sous-jacent !)...

Et là, je tombe sur ton article ! Alors voilà, maintenant que j'ai une gouttière souple, en bas, je suis grandement soulagée (pas entièrement malheureusement) et j'ai des douleurs persistantes sur les dents de devant (que je n'avais pas avec la gouttière rigide en haut).

Et dixit le premier dentiste qui me propose une solution qui fonctionne : chaque chose en son temps... Mes dents bougent, car ma langue et tous les autres muscles de la bouche sont puissants... Et moi je suis frustrée car mes dents bougent (et j'ai mal) !

Contrairement à toi, je souhaite programmer les injections dans les muscles... Dans des conditions optimales ! Éviter le stress des transports, ne pas le faire pendant des températures extrêmes (car la chaleur ralentit la diffusion du botox) et juste avant les vacances ! 😊

C'est un complément temporaire, pour faciliter une rééducation linguale et faciale, pour limiter le nombre de gouttière dans l'année à venir (car une tous les deux mois, sachant que je n'en ai qu'une remboursée par an, à 200€ l'unité, c'est pas possible !!) et parce que j'ai mal... Dernière raison amplement suffisante à mon sens !

Croisons les doigts pour ça soit efficace, et que je n'ai pas besoin de plus que deux ou trois injections (un an-un an et demi) avant de trouver un équilibre "naturel" avec une gouttière adaptée 😊