



L'Articulé

FÉVRIER 2024

Journal de la Société Dentaire de Québec

- 4 [Mot du président](#)
D^r Julien Marceau
- 5 [Le guide de réduction osseuse
"ReduCx"](#)
Krystel Dignard
- 10 [Accès aux modalités
de sédation au Québec](#)
Projet de recherche
- 14 [Calendrier scientifique](#)
- 15 [SDQ en bref](#)
- 18 [Soirée vin-vingt](#)
Événement



POUR JOINDRE LE BUREAU DE LA
SOCIÉTÉ DENTAIRE DE QUÉBEC, VOUS
POUVEZ CONTACTER **M^{ME} ANNA
BILODEAU** TOUS LES MERCREDIS,
ENTRE 9H ET 12H.

3291, CHEMIN SAINTE-FOY,
BUREAU 221
QUÉBEC (QUÉBEC)
G1X 3V2

418 656-6060
info@sdq.ca
sdq.ca



Conseil d'administration

Président

D^r Julien Marceau

Président sortant

D^{re} Mélinda Paris

Vice-président

À déterminer

Trésorerie

D^r Yorhy Auclair

Secrétaire

D^r Benjamin Labelle

Activités scientifiques

D^r Julien Marceau

D^r Philippe Girard

D^r Yorhy Auclair

Activités sociales

D^r Benoit Simard

D^{re} Mélinda Paris

Bulletin

D^{re} Katia Savignac

D^{re} Mélinda Paris

D^{re} Marie-Rose

Gagnon Beaumont

Comités technologies

D^r Simon Lafrenière

D^r Philippe Girard

D^{re} Marie-Rose

Gagnon Beaumont

D^r Benjamin Labelle

Secrétaire administrative

Anna Bilodeau



Mot du président

J'aimerais tout d'abord vous souhaiter, en mon nom personnel et celui du conseil d'administration, une excellente nouvelle année remplie de défis personnels et de succès professionnels.

Au cours de l'automne dernier, j'ai eu la chance de discuter avec plusieurs d'entre vous. Plusieurs membres m'ont fait part de leurs commentaires sur notre programme de formation continue et nous ont soumis des suggestions pour le calendrier scientifique de la prochaine année. Sachez que vous pouvez toujours communiquer avec le conseil via notre plate-forme Facebook ou encore par courriel. Vos commentaires sont appréciés et nous permettent d'améliorer notre offre année après année.



Il y aura du nouveau ce printemps! Compte tenu que l'activité du Manoir Richelieu ne sera pas de retour cette année, nous vous avons préparé une activité liant dentisterie et découverte des vins du monde. Inscrivez-vous rapidement, le nombre de places est limité.

En vous souhaitant un bel hiver et au plaisir d'échanger avec vous lors de nos prochaines conférences.

Dr Julien Marceau

Le guide de réduction osseuse "ReduCx"

Krystel Dignard, TPAD

Directrice Chirurgie Guidée, PPA/PPA Implant et Barre CFAO
Apex Laboratoire Dentaire



Comme vous le savez, l'univers de l'implantologie adopte de plus en plus des logiciels assistés par ordinateur, guidés par l'image 3D afin de réaliser des interventions plus simples, précises et prévisibles. La chirurgie guidée, devient un atout encore plus indispensable si votre but est d'obtenir une restauration fonctionnelle et esthétique dans vos cas d'édentés complets.

Avec certains logiciels, nous pouvons évaluer, prévoir et faire des guides de réduction osseuse, si cela s'avère nécessaire, lors de la planification de la mise en place des implants guidés. Nous pouvons le faire à partir de l'empreinte du patient s'il lui reste encore certaines dents ou nous pouvons avec la méthode de double scan, pour les édentés complets, faire des guides de réduction osseuse. Nous parlerons ici de guide "ReduCx", des guides empilables.

Ce type de guide vous permet de diminuer l'improvisation en vous donnant l'opportunité d'évaluer l'espace prothétique et la réduction osseuse nécessaire afin de prévoir les imprévus et ainsi respecter votre plan de traitement final établi avec votre patient. Il optimise le positionnement des implants en nous permettant d'intégrer au logiciel 3D le nouveau montage fait simultanément à la préparation ou la prothèse existante afin d'assurer la réussite vers la restauration implanto-portée finale souhaitée.

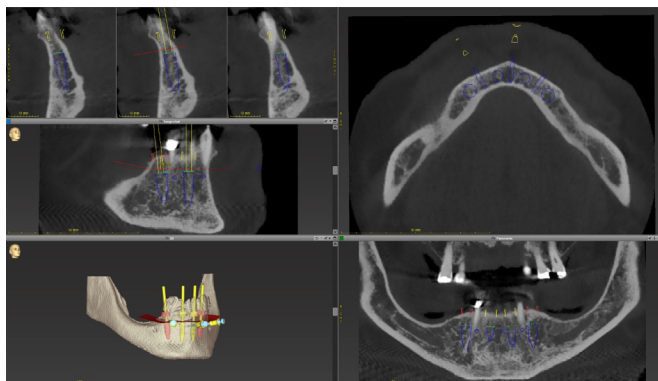
Lors de planification dans le logiciel, il est primordial de prendre en compte le choix du prothétique final, car la position des implants devra être évaluée différemment pour un pont fixe (porcelaine) ou pour une prothèse complète sur barre fixe ou amovible ou sur piliers (Locator, Novaloc, type boule, etc.).

Ce choix aura une incidence directe sur l'espace de la sous-structure minimum nécessaire et la position globale des implants à respecter par; leurs profondeurs, leurs angulations, leurs divergences, leurs sortis d'accès de vis, car tous ces facteurs seront directement liés à la faisabilité et l'esthétique de votre cas pour chacune de ces options de restauration. Également, le choix de l'implant lui-même peut permettre ou écarter certaines options comme; la possibilité de rattrapage d'axe, de disponibilité de composantes et de piliers finaux.

De plus, pour s'assurer que le positionnement de la coupe osseuse est adéquate, mais aussi approprié pour la réalisation des guides, la position finale des implants selon la hauteur prothétique minimum devra aussi prendre en considération les limitations tel que la qualité osseuse, l'entrée des trous mentonniers, les nerfs, les sinus etc. De manière à bien commencer votre cas d'édenté complet avec guide de réduction osseuse et de mise en place d'implants, toute ces subtilités seront donc utiles et nécessaires à prendre en compte lors de votre planification.



Exemple d'une planification 4 implants avec réduction sur la mandibule



1.0

Il est important de savoir qu'il y a un protocole différent à suivre pour la préparation et la prise du CBCT(3D) si votre patient a encore des dents ou s'il est édenté.

Si le patient à encore ses dents, il faudra faire la prise d'un CBCT de l'arcade complète, de bonne résolution et faire ouvrir l'occlusion avec un matériel non-radio-opaque, ex: coton plié. Une empreinte de précision complète est nécessaire, les dents non-utilisables/mobiles doivent être indiquées. Une évaluation de l'ouverture d'occlusion, du positionnement et de l'esthétique des dents du patient devra être communiquée pour permettre la fabrication d'une prothèse de transition immédiate qui servira aussi à la préparation de la planification.

Dans ces cas bien précis;

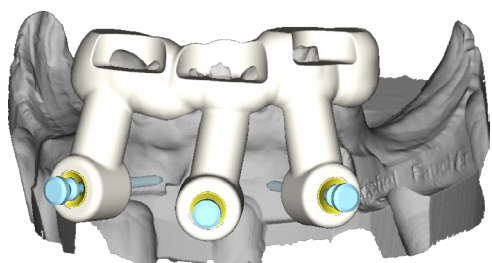
Le guide # 1 : Forage des 3 PINS d'encrages, il sera déposé sur les dents afin de faire les forages nécessaires au soutien et à la stabilité des 2 autres guides,

Le guide # 2 : Coupe osseuse, il sera déposé sur l'os après les extractions des dents et stabilisé avec deux PINS, celui-ci restera en place barré avec celles-ci jusqu'à la fin,

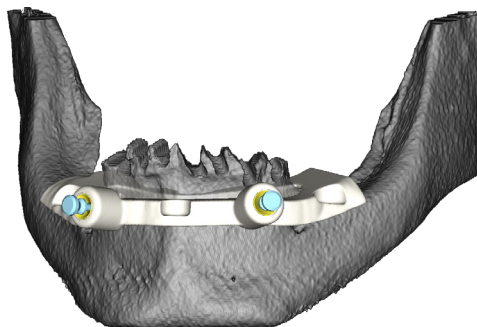
Le guide # 3 : Mise en place des implants, sera pour sa part, installé sur le guide #2 puis barré avec la PIN du centre. Il sert à forer selon la cassette chirurgicale et positionner les implants selon le protocole établi.

Voici à quoi ces guides ressembleront :

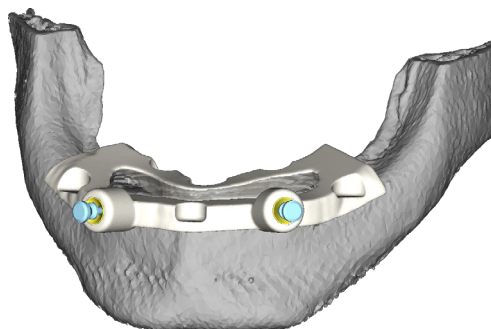
Guide #1 DENTO-PORTÉ



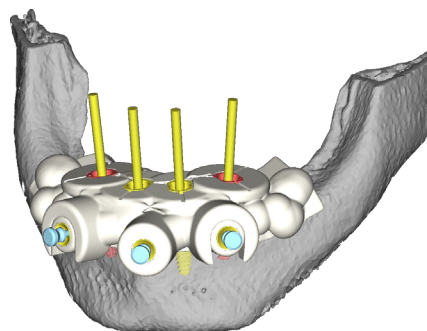
Guide #2 DE RÉDUCTION



Guide#2 APRÈS RÉDUCTION



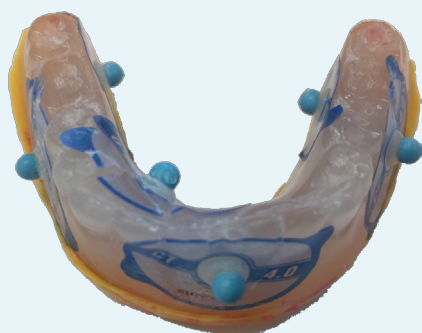
Guide #3 AVEC SLEEVES



Pour les cas d'édenté complet, si le patient a déjà une prothèse en bouche au maxillaire supérieur ou à la mandibule, il faut s'assurer que celle-ci est stable et fiable pour pouvoir l'utiliser.

Il faudra faire la méthode de double scan qui consiste à utiliser la prothèse du patient ou un duplicata qui doit être dans un matériau non opacifiant convenable et positionner un minimum de 6 marqueurs/billes radio-opaques.

Voici un exemple:



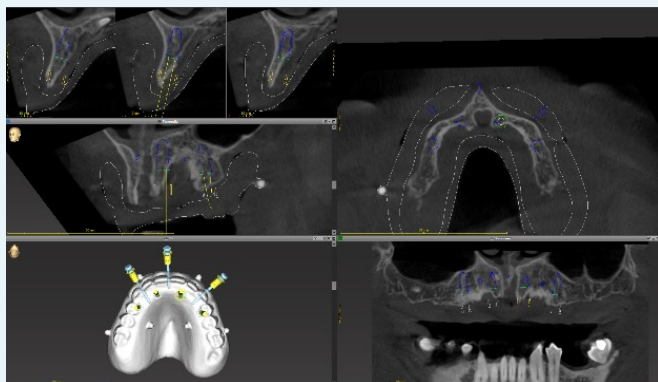
Duplicata de prothèse et ses marqueurs

Le double scan doit se faire avec la prothèse du patient (ou son duplicata) avec les billes radio-opaques en place et en fermeture d'occlusion pour que la prothèse soit bien à sa position lors de la prise du premier CBCT.

Immédiatement après, reprendre un deuxième CBCT de la prothèse seule sur le support de votre scan 3D, sans altérer la position des billes sur la prothèse. Les deux 3D pourront être jumelés ensemble dans une planification afin de visualiser les dents du patient dans le scan osseux.

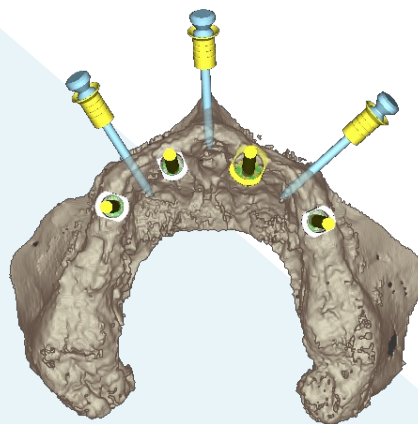
Dans ce type de planification, la prothèse servira donc de support visuel aux positionnements des implants et pourra être réutilisée comme prothèse de transition.

Exemple d'une planification sur le maxillaire supérieur de 4 implants avec réduction et une prothèse existante (voir billes radio-opaques):

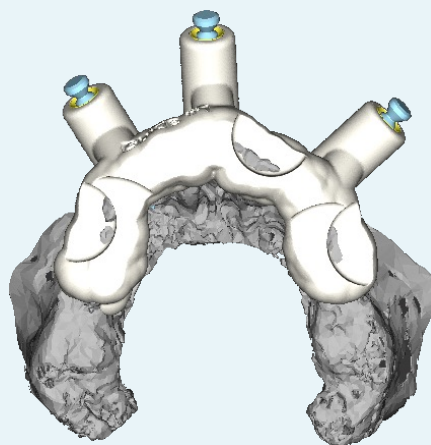


Dans les cas de double scan, la différence sera que l'on peut utiliser l'intrados de la prothèse pour le forage des 3 PINS du 1er Guide au besoin. Dans cette alternative, il faut que cette dernière soit stable et précise, il est impératif que l'adaptation de la prothèse soit parfaite en bouche. S'il y a une instabilité ou un doute, préparer et dessiner le guide #1 pour qu'il soit directement sur l'os pour faire les forages des pins d'encrages comme dans l'exemple ici-bas.

Os Maxillaire 3D

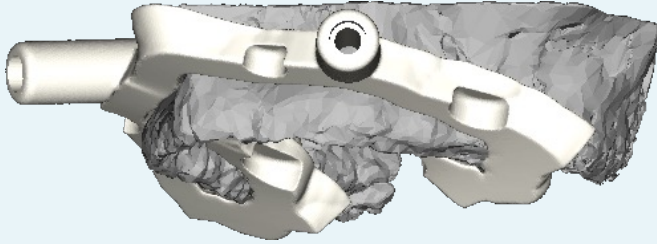


Guide #1 INSTALLÉ SUR L'OS

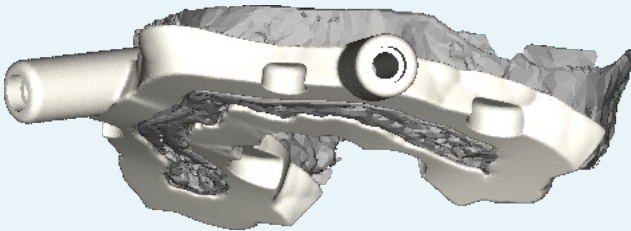


Le guide #2 sera positionné sur l'os et barré avec les deux PINS prévues pour faire la réduction, ensuite le guide #3 sera à son tour installé sur le guide #2 et barré avec la PIN du centre pour les forages et le positionnement des implants comme dans la planification ci-haut.

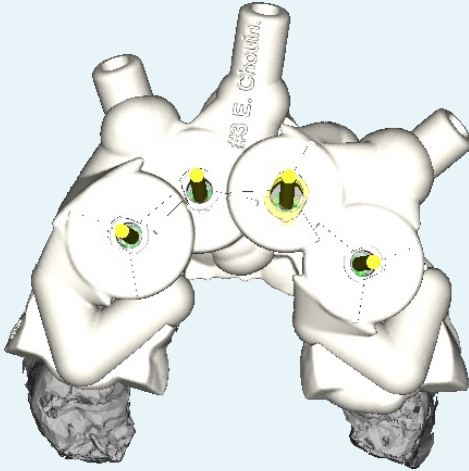
Guide #2 RÉDUCTION OSSEUSE



Guide #2 APRÈS RÉDUCTION



Guide #3 AVEC SLEEVES



La réussite de votre planification par ordinateur ne s'arrête pas à votre étape de préparation du positionnement des d'implants et de la coupe osseuse dans votre logiciel. Il faudra lors de la conception des guides chirurgicaux guidés s'assurer de leurs designs, de leurs qualités d'impressions en bonne résolution (50 microns), ainsi que de leurs finitions manuelles pour assurer un positionnement précis. Il est primordial de toujours imprimer le modèle du guide #1 ainsi que le modèle de l'os réduit/coupé du guide #2 pour vérifier la stabilité de vos guides et détecter une problématique.

Cette dernière étape de préparation des guides chirurgicaux est nécessaire et des plus importantes pour le bon déroulement en salle de votre chirurgie guidée de réduction osseuse.

En résumé, il n'y a pas de cas identique ou prévisible en chirurgie. La technologie dans le milieu médical contribue à une grande évolution donnant accès à différents types de restaurations et la possibilité de définir les impondérables face à chaque situation.

Tous les cas ne pourront donc pas bénéficier de guide chirurgical guidé avec ou sans réduction osseuse. Il faut considérer le travail de planification fait en amont comme un processus d'analyse et d'élaboration de votre vision du plan de traitement final, vous permettant de mettre à jour les attentes de votre patient et de lui présenter un plan de traitement réaliste versus l'anatomie de celui-ci.

Il est indéniable que la chirurgie guidée peut devenir une aide précieuse pour vous, votre clinique et vos patients.

Krystel Dignard, TPA
Directrice Chirurgie Guidée, PPA/PPA Implant et Barre CFAO
Apex Laboratoire Dentaire

DOULEUR À LA MÂCHOIRE?

PCNphysio.com

Nos physiothérapeutes sont experts dans les traitements des dysfonctions de l'articulation temporo-mandibulaire (ATM).

Notre équipe détient une expertise de la zone cervicale et crânienne. Elle utilise des techniques spécifiques et efficaces permettant de soulager les douleurs et d'améliorer la fonction articulaire.

PCN ST-SACREMENT
1200 rue des Sœurs du Bon Pasteur #320,
Québec QC, G1S 0B1
418.914.3516
pcnstsacrement@pcnphysio.com

PCN
Physio

SPÉCIALISÉ EN
RÉNOVATION . AGRANDISSEMENT . AMÉNAGEMENT
DEPUIS 25 ANS

ROCHETTE

ENTREPRENEUR GÉNÉRAL

www.constructionrochette.com

(418) 842-9292

RBQ: 1636-0406-57

Riche en expertises

Services-conseils
Services comptables
Certification
Fiscalité
Planification financière
Services juridiques
Ressources humaines



Photos : Marie-Claude Bournival
Jean-Gabriel Drolet, Nathaly Chabot

Mallette, le conseiller d'affaires des dentistes

Contactez-nous ! 418 839-7531

Marie-Claude Bournival
MBA, CPA auditrice
marie-claude.bournival@mallette.ca

Jean-Gabriel Drolet
CPA auditeur
jean-gabriel.drolet@mallette.ca

Nathaly Chabot
CPA auditrice
nathaly.chabot@mallette.ca

MALLETTE
Société de comptables
professionnels agréés



Projet de recherche 

ACCÈS AUX MODALITÉS DE SÉDATION AU QUÉBEC

D^{re} Mania Nik Kami D.M.D.

Candidate à la maîtrise en sciences (anesthésie dentaire) et chercheuse principale
Faculté de médecine dentaire,
Université de Toronto

Une candidate à la maîtrise en sciences (anesthésie dentaire) de L'Université de Toronto, Dre Mania Nik Kami D.M.D., mène actuellement une étude sur l'accès aux modalités de sédation au Québec dans le cadre d'un projet de maîtrise à l'Université de Toronto. Pour cela, un sondage confidentiel fut conçu qui s'adresse à tous les dentistes du Québec, généralistes et spécialistes.

Vous trouverez dans les pages suivantes, l'annonce du sondage, le communiqué et la FAQ.

Aidez-nous à comprendre
les facteurs qui entravent ou facilitent

L'ACCÈS À LA SÉDATION & L'ANESTHÉSIE GÉNÉRALE au Québec

NOUS VOULONS:

- Entendre l'opinion de tous les **membres de l'ODQ** actuellement autorisés à exercer au Québec

POUR TOUTES QUESTIONS, CONTACTEZ:

mania.nikkami@mail.utoronto.ca

VOTRE PARTICIPATION:

- Est complètement **volontaire** et **confidentielle**
- Nécessitera de répondre à un sondage en ligne de **15 minutes** qui ne vous posera aucun risque
- Vous donnera la chance de gagner l'une des cinq cartes-cadeaux Amazon de 250\$*



Scannez le code QR
OU
Cliquez le lien

* Afin de courir la chance de gagner l'une des cinq cartes-cadeaux Amazon de 250\$, vous devrez soumettre votre sondage et fournir votre courriel. Les chances de gagner dépendront du nombre de participants admissibles. Vous pouvez vous désister avant le **31 mai 2024** en envoyant un courriel à mania.nikkami@mail.utoronto.ca.



Cette étude fait partie d'un projet de maîtrise approuvé par le comité d'éthique de la recherche de l'Université de Toronto (PROTOCOLE #44631).



Communiqué



UNIVERSITY OF TORONTO
FACULTY OF DENTISTRY

PROJET DE RECHERCHE: ACCÈS AUX MODALITÉS DE SÉDATION AU QUÉBEC		Projet de M.Sc. approuvé par le comité d'éthique de la recherche de l'Université de Toronto (protocole #44631)	
ÉQUIPE DE RECHERCHE:			
Mania Nik Kami	Carilynne Yarascavitch	Laura Dempster	Sonica Singhal
DMD	BSc, DDS, MSc, Dip ADBA	BSc, MSc, PhD	BDS, MPH, MSc, PhD, FRCD (C)

Cher/chère collègue,

Nous menons actuellement une étude sur l'accès aux modalités de sédation et à l'anesthésie générale (S/AG) au Québec dans le cadre d'un projet de maîtrise. Puisqu'il y a présentement très peu de données sur la disponibilité de la S/AG dans la province, notre équipe de recherche souhaite connaître votre opinion sur l'accès à ces services. Nous vous invitons donc à participer à un sondage puisque vous êtes membre de l'Ordre des dentistes du Québec (ODQ).

Le sondage vous prendra environ 15 minutes. Il n'y a pas de mauvaises réponses; nous voulons connaître votre opinion sincère. Votre participation est entièrement **volontaire** et **confidentielle**. Vous ne courez aucun risque puisque vos réponses seront anonymisées à la suite de la collecte de données et les résultats seront présentés de sorte que vos réponses individuelles ne pourront pas être identifiées. Une fois l'étude complétée, les résultats seront diffusés aux parties concernées par le biais de publications ou de présentations.

[Cliquez ici](#) afin d'être redirigé vers le sondage en ligne. Vous devrez fournir votre consentement avant d'accéder au sondage, donnant ainsi l'autorisation que son contenu soit utilisé pour l'étude. À tout moment, vous pouvez cesser de répondre au sondage en fermant votre navigateur. Si le sondage est interrompu, vous pouvez y réaccéder plus tard. Si vous souhaitez retirer votre consentement afin qu'aucune de vos informations ne soit utilisée dans l'étude, veuillez contacter la chercheuse principale avant le **31 mai 2024**. Votre désistement ou refus de participer n'aura aucune incidence sur votre relation actuelle ou future avec l'ODQ, la Fédération des dentistes spécialistes du Québec (FDSQ), la Faculté de médecine dentaire de l'Université de Toronto ou votre société dentaire.

Votre collaboration est essentielle à notre recherche. En tant que participant, vous êtes invité à fournir votre courriel à la fin du sondage afin de courir la chance de gagner l'une des cinq cartes-cadeaux Amazon d'une valeur de 250\$. Votre courriel ne sera pas utilisé à d'autres fins que le tirage au sort et ne sera pas associé à vos réponses pour notre analyse. Vos chances de gagner vont varier selon le nombre de participants admissibles. Les gagnants seront contactés le **3 juin 2024**.

Si vous avez des questions sur vos droits en tant que participant, vous pouvez contacter le Bureau de surveillance et de conformité de la recherche au (416) 946-3273 ou à ethics.review@utoronto.ca. En ce qui a trait au sondage, vous pouvez trouver des réponses à vos questions en cliquant sur [FAQ](#) ou en communiquant avec la chercheuse principale à l'adresse suivante: mania.nikkami@mail.utoronto.ca.

Cordialement,

Dre Mania Nik Kami D.M.D.

Candidate à la maîtrise en sciences (anesthésie dentaire) et chercheuse principale
Faculté de médecine dentaire, Université de Toronto
124 rue Edward, Toronto (ON) M5G 1G6
Téléphone: (514) 677-7273
Courriel: mania.nikkami@mail.utoronto.ca





FOIRE AUX QUESTIONS (FAQ)

Comment ai-je été sélectionné(e) pour participer à cette étude?

Des courriels de recrutement ont été envoyés à tous les dentistes présentement inscrits au tableau de l'Ordre des dentistes du Québec (ODQ) et autorisés à exercer au Québec par le biais du registre de courriels de l'organisation. Des rappels généraux seront envoyés par l'intermédiaire de l'ODQ, la Fédération des dentistes spécialistes du Québec (FDSQ) ou les sociétés dentaires si vous êtes sur leurs registres de courriels.

Qui verra mes réponses? Est-ce que mes réponses vont demeurer confidentielles?

Au cours de cette étude, les données collectées resteront confidentielles. Pendant la collecte de données, vos réponses au sondage seront stockées électroniquement sur un réseau sécurisé et crypté accessible par la chercheuse principale sur un ordinateur protégé par mot de passe. Nous stockerons temporairement votre numéro de compte associé à votre code d'accès afin de pouvoir distinguer les réponses des personnes qui souhaiteraient retirer leur consentement à participer à l'étude. Après la date limite du sondage et le tirage au sort, votre numéro de compte et votre code d'accès seront détruits afin de complètement anonymiser les données et de protéger votre confidentialité. Les chercheurs n'auront accès qu'aux données anonymisées pendant l'analyse. Les résultats de l'étude seront également rapportés sous forme d'agrégat afin que les participants ne puissent pas être identifiés par leurs réponses. Une fois l'étude terminée, la base de données contenant vos informations confidentielles sera anonymisée avant d'être détruite pour protéger votre confidentialité. Toutes les données anonymisées seront détruites dans les 5 prochaines années.

Vous pouvez choisir de fournir votre courriel afin de courir la chance de gagner l'une des cinq cartes-cadeaux Amazon d'une valeur de 250\$ à la fin du sondage. Les données pouvant divulguer votre identité ne sont d'aucun intérêt pour cette étude. Ainsi, la liste des courriels collectés sera détruite après le tirage au sort. Les gagnants seront contactés le 3 juin 2024.

Que va-t-il se passer si je ne réponds pas au sondage? Est-ce que ma participation va engendrer des risques ou un préjudice à mon égard?

Votre participation est volontaire. Si vous choisissez de commencer le sondage, vous pouvez arrêter de répondre à tout moment. Vous pouvez également retirer votre consentement afin qu'aucune de vos informations ne soit utilisée dans l'étude en contactant la chercheuse principale avant le 31 mai 2024 à l'adresse suivante: mania.nikkami@mail.utoronto.ca. Il n'y a aucun risque. Votre désistement ou refus de participer n'aura aucune incidence sur votre relation actuelle ou future avec l'Ordre des dentistes du Québec (ODQ), la Fédération des dentistes spécialistes du Québec (FDSQ), la Faculté de médecine dentaire de l'Université de Toronto ou votre société dentaire. Votre désistement de l'étude entraînera la destruction de toutes vos données collectées durant le sondage. Cela inclut également toute adresse courriel fournie afin de participer au tirage au sort de l'une des cinq cartes-cadeaux Amazon d'une valeur de 250\$ après la date limite du sondage.

Quels sont les avantages associés à ma participation?

Il n'y a aucun avantage direct pour vous.



NOS SERVICES

- Parodontie
- Implantologie dentaire
- Chirurgies parodontales esthétiques
- Traitements multidisciplinaires

PARODONTIE IMPLANTOLOGIE LEBOURGNEUF

PARODONTISTES

Dre Karolann Roussy
D.M.D., M. Sc., FRCD(C)
PARODONTISTE

Dr Andrew Zakrzewski
D.M.D., M. Sc., FRCD(C)
PARODONTISTE PROPRIÉTAIRE

Dr Yanik Roussy
D.M.D., M. Sc., FRCD(C)
PARODONTISTE

540 - 1280, boul. Lebourgneuf | 418 626-7276 | paroimplants.com



URGENCE DE PÂQUES **info**

Dr Steve Smith sera disponible
du 29 mars au 1^{er} avril 2024 inclus.

Avis aux dentistes intéressés à référer leurs patients
pour cette période seulement.

Joyeuses Pâques!

Tél.: 418 838-9188
Fax: 418 838-2449

PROCHAINE GARDE

PÉRIODE ESTIVALE dates à confirmer dans la brochure de mai

2023-2024

Février

Conférence SDQ

Dépistage, prévention et intervention orthodontique : comment minimiser le coût biologique du traitement orthodontique et chirurgical à l'âge adulte

Jeudi 8 février 2024
18h00 à 21h00

Conférencières

Les docteurs Léa Drouin-Gagné et Mélinda Paris

FORMULE HYBRIDE | 2 choix

CAMPUS VILLA | COMPLET

(nombre de places limitées, seules les personnes inscrites pourront assister à la formation en présentiel)
1440, rue Cyrille-Duquet, bureau 301

FORMATION EN LIGNE

(voir détail sur : sdq.ca)

Gratuit pour les dentistes

membres de la SDQ

Dentistes non-membres : 225,00 \$

Auxiliaires : 100,00 \$

Mars

Conférence SDQ

Comment faire la paix avec le MIH

Vendredi 22 mars 2024
9h00 à 17h00

Conférencières

Les docteurs Anne-Sophie Fortin-Pagé et Anne-Marie Moreau

HÔTEL PLAZA

3031, boulevard Laurier, Québec

Gratuit pour les dentistes

membres de la SDQ

Dentistes non-membres : 295,00 \$

Auxiliaires : 130,00 \$

Certification

Cours de RCR-DEA

Samedi 30 mars 2024

FACULTÉ DE MÉDECINE DENTAIRE DE
L'UNIVERSITÉ LAVAL

2420, rue de la Terrasse

Dentistes et auxiliaires : inscription en
ligne (fmd.ulaval.ca)

Avril

Conférence SDQ

Lésions communes de la cavité buccale: une approche pratique!

Jeudi 4 avril 2024
18h00 à 21h00

Conférencière

Docteur Catherine Laliberté

FORMATION EN LIGNE

(voir détail sur : sdq.ca)

Gratuit pour les dentistes

membres de la SDQ

Dentistes non-membres : 225,00 \$

Auxiliaires : 100,00 \$

Conférence SDQ

La collaboration entre le dentiste et le technicien de laboratoire

Jeudi 25 avril 2024
18h00 à 21h00

Conférencière

Docteur Adrien Pollini

HÔTEL PLAZA

3031, boulevard Laurier, Québec

Gratuit pour les dentistes

membres de la SDQ

Dentistes non-membres : 225,00 \$

Auxiliaires : 100,00 \$

MESSAGE IMPORTANT

Veuillez noter qu'il sera maintenant possible de vous désinscrire à une formation directement sur notre site internet. Vous pouvez également modifier le nom des auxiliaires inscrit(e)s. Merci d'y porter une attention particulière afin de nous permettre de bien planifier les ressources nécessaires.

LA SOCIÉTÉ DENTAIRE DE QUÉBEC

SDQ en bref

Conférence SDQ

**Joueur d'équipe
inspiré et inspirant**

+

**Comment donner plus de
sens à son travail**

Hôtel Plaza

Une conférence qui a su plaire à plus de 280 personnes!
Consultez les pages suivantes pour des ressources additionnelles
à la formation du 19 janvier dernier.

Pour accéder au site de Madame Fontaine.
isabellefontaine.ca



Madame Isabelle Fontaine en compagnie du Docteur Yorhy Auclair.

MERCI D^{RE} VILLENEUVE

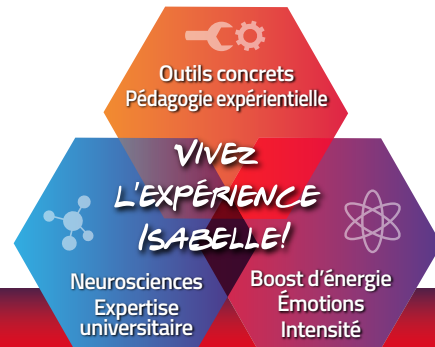
Nous tenons à remercier la D^{re} Anne-Sophie Villeneuve pour ses nombreuses années d'engagement et de dévouement au sein de la SDQ. Son leadership inspirant et sa bienveillance nous ont été d'une valeur inestimable. Nous lui souhaitons le meilleur pour ses futurs projets.

**LA SOCIÉTÉ DENTAIRE
DE QUÉBEC**



ISABELLE FONTAINE

CONFÉRENCIÈRE



AIDE-MÉMOIRE

LA MUSIQUE COMME PHARMACIE

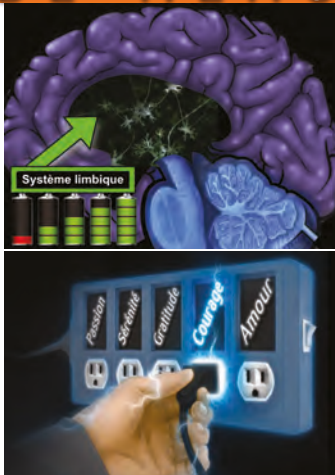
Sélectionnons nos «**Power Songs**» et créons nos «**Emotional Playlists**». Utilisons les trames sonores de nos «**Power Movies**» afin de générer des émotions spécifiques. Exploitions le pouvoir qu'a la musique à crescendo sur notre cerveau.

Playlist 1 - Légèreté et bonne Humeur

Playlist 2 - Courage et détermination

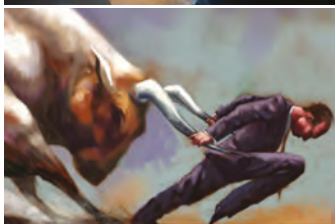
Playlist 3 - Zen et calme

Playlist 4 - Amour et gratitude



LE CORPS COMME PHARMACIE

Sécrétons la biochimie du bonheur: endorphine, sérotonine, dopamine. Et la biochimie du courage: adrénaline, testostérone, etc. Quels sont nos «**Power Moves**»? Courir, danser, siffler, chanter, adopter des postures de pouvoir?

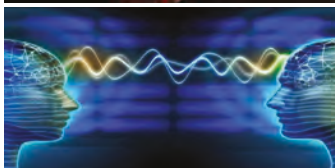


Testostérone
Adrénaline



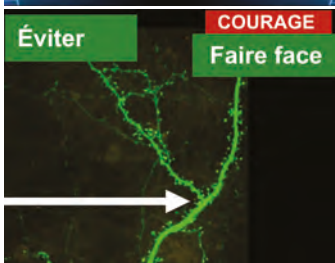
LES ÉMOTIONS SONT CONTAGIEUSES

On fuit les **draineurs d'énergie** dont la négativité est radioactive! Tandis qu'au contraire, les **donneurs d'énergie** sont comme des **aimants qui attirent les gens (People Magnet)**; ils suscitent l'engagement émotionnel qui engendre l'**effort discrétionnaire**. Choisissons d'injecter de l'intérêt, de la sincérité et de l'admiration dans nos conversations.



GÉNÉRER LA FORCE ET LA COMBATIVITÉ

Chassons la fatigue et le stress en sécrétant de la testostérone et de l'adrénaline via «l'**expiration explosée**» (KIAI) et l'entraînement à **intensité maximale** (ex: Tabata = 20 sec. à 100% de l'effort, suivi de 10 sec. de repos; en alternance) Pratiquons un **sport de combat** (karaté, boxe, etc.) pour réduire le niveau de cortisol et chasser le sentiment d'impuissance. Réveillons le lion en nous!



NEUROPLASTICITÉ AUTO-DIRIGÉE

Pour plus de résilience, **musclons** de nouveaux circuits émotionnels : courage, enthousiasme, sérénité, etc. pour qu'ils deviennent des options automatiques. Ex: *conduire manuel* fut inconfortable au début, mais c'est maintenant un réflexe naturel.

P.S. Lorsqu'on expose un muscle à un effort ordinaire, il ne grossit pas... C'est la tension provoquées par l'**effort excédentaire** qui conduit à un **accroissement** de notre **potentiel**.

GÉRER SON NIVEAU D'ÉNERGIE

Si le nombre d'heures dans une journée est fixe, notre quantité d'énergie, elle, ne l'est pas.

Emotion = Energy in Motion!

À compétence égale, c'est l'énergie et l'émotion qui expliquent la **performance d'exception**.

Ne restons pas le *piton collé* dans le négatif trop longtemps.

CONTRER LE STRESS ET L'ANXIÉTÉ

Le cœur accélère à l'inspire, mais il ralentit lorsqu'on **expire lentement et longuement**. L'acétylcholine alors sécrétée nous détend en imposant le calme au corps anxieux (ex: inspirer en **4** temps puis expirer en **16** temps).

BÂTIR EN SOI PLUS DE RÉSILIENCE

Le «*high du joggeur*» ou le second souffle des entraînements d'**endurance prolongée** (+ de 25 min.) = déferlement d'endorphine, l'hormone du bonheur. Ça nous rend résilient, plus solide psychologiquement.

ÊTRE ÉMOTIONNELLEMENT EN FORME

Disciplinons nos émotions; ne les laissons pas nous contrôler! Ayons le courage de soutenir les moments inconfortables à **froid**. Ne devenons pas esclave de l'évitement ni du réflexe d'atténuer l'inconfort via des **substances engourdissantes** (alcool, nourriture, médicaments, fuite dans Facebook, etc.) Prenons position : confort à court-terme ou un progrès à long terme?



RESTONS EN CONTACT

Si vous (ou vos proches) étiez intrigués par nos **formations** **ouvertes au public**, inscrivez-vous à notre infolettre!

Inscription à l'infolettre ici :
www.ISABELLEFONTAINE.CA



Aimez ma page

facebook. 



@isabellefontaine.ca

e-book de 200 suggestions de
Power Songs

Téléchargez notre **PHARMACIE MUSICALE** :
www.ISABELLEFONTAINE.ca/pdfencadeau



ÉVÉNEMENT 

COMPLET



Jeudi 2 mai. Campus Espace de Formation
Capsules vin et formation continue

SOIRÉE VIN-VINGT

Le jeudi 2 mai 2024

Soirée activité et conférences
offertes par la SDQ

Formule 4 conférences de vingt minutes intercalées de dégustation de vin

Les dégustations de vin seront présentées par le sommelier Alain Cloutier. Il vous fera découvrir de magnifiques vins en vous donnant une description détaillée de ce qui se trouve dans votre verre.

Réaliser un All-on-4 à l'aide de la technologie numérique!

Les docteurs Simon Lafrenière et Anne-Sophie Villeneuve

La correction d'axe en implantologie

Docteure Katia Savignac

Empreinte numérique des restaurations sur implant en zone esthétique

Docteur Philippe Girard

Comment extraire une dent de sagesse comme un pro

Docteure Mélinda Paris

Whisky ou Whiskey ?

Courte présentation portant sur les différents types de whisky (Bourbon, Scotch, whisky irlandais). Les différentes caractéristiques et méthodes de fabrication seront abordées.

Une dégustation de 2 whiskys suivra la présentation.
Docteur Philippe Girard

Campus Espace de formation

1440, rue Cyrille-Duquet, suite 301

Enregistrement: 17h30
Conférence 18h00 à 21h00
2 UFC

Activité réservée aux membres de la SDQ seulement

Dentistes membres de la SDQ : **50,00 \$**

* Non remboursable

* Aucune inscription par téléphone ou par courriel.

Des bouchées seront servies pendant la soirée.

Si vous avez des allergies, vous devez nous le faire savoir au plus tard le 21 avril prochain par courriel à :
info@sdq.ca

Inscription obligatoire sur notre site sdq.ca
avant le 21 avril 2024 / **COMPLET**

* Le service de accompagnements tolérance zéro sera disponible.



**Série
balado**

Indépendance financière

**Est-ce un rêve ou une réalité
atteignable? Et comment?**

Cette série examine les moyens de développer et d'atteindre l'autonomie financière à différentes étapes de vie et dans diverses circonstances personnelles ou économiques.



Écoutez-les maintenant



3291, CHEMIN SAINTE-FOY,
BUREAU 221
QUÉBEC (QUÉBEC)
G1X 3V2

418 656-6060
info@sdq.ca
sdq.ca