

# “La dentosophie rééquilibre nos dents, mais aussi tout notre être”

Pour le dentiste **Michel Montaud**, nos dents reflètent notre fonctionnement profond. Grâce à un « activateur » en caoutchouc à mordiller, il serait possible d'apaiser certains troubles physiques et émotionnels. Notre journaliste a testé.

Par **Sophie Bartzak** - Illustration **Éric Gariat**

## La méthode

**Respiration, mastication, déglutition, phonation : notre bouche tient un rôle primordial dans notre équilibre global, assure Michel Montaud.** « Jusqu'à 12 ans, quatre-vingts millions de respirations nasales

stimulent la croissance des sinus maxillaires (au-dessus des prémolaires), permettant aux dents de se placer sur leur os. A contrario, avec une respiration buccale, la place est insuffisante et les dents se chevauchent. » La respiration nasale permettrait aussi de garder le conduit auditif ouvert et d'éviter le développement d'otites par accumulation de mucus. Pour la favoriser, l'humano-dentosophie recommande l'utilisation d'un « activateur », sorte de gouttière en caoutchouc.

La déglutition aussi est fondamentale. « Nous déglutissons quelque deux mille fois par jour, poursuit l'expert, ce qui stimule

les os du palais – la langue s'étale alors contre le maxillaire supérieur. À 12 ans, sept millions de stimulations ont contribué à faire de la place sur un os très malléable en pleine croissance. Mais en cas de béance – les incisives du

haut ne rejoignent pas celles du bas –, la langue s'y engouffre et entraîne des troubles de déglutition et d'élocution. »

Michel Montaud est formel : ces formes de bouche peuvent être corrigées par l'activateur, qui empêche la langue de s'étaler entre les dents, stimule leur alignement et améliore la phonation. « J'ai également constaté une relation systématique entre la bouche, la posture et le mal de dos, et j'assiste à des guérisons spectaculaires de douleurs cervicales, dorsales, lombaires ou articulaires, mais aussi de migraines. » Le contact des dents entre elles délivre-

## LA DÉCOUVERTE

Il y a plus de trente-cinq ans, Michel Montaud était un chirurgien-dentiste classique. À la recherche d'une alternative à l'extraction dentaire pour son fils de 9 ans, il découvre une gouttière en latex inventée par René Soulet et André Besombes. Rapidement, les cauchemars et vertiges de son fils disparaissent, puis ses dents se réalignent peu à peu sans intervention chirurgicale. D'autres patients suivront, avec les mêmes résultats, ce qui donnera lieu à une nouvelle thérapeutique dentaire : la dentosophie (sagesse des dents), puis humano-dentosophie.

rait des informations sur notre position dans l'espace, et notre squelette comme nos muscles s'y adaptent, modifiant notre posture. Enfin, notre bouche témoignait de notre tempérament : « Nos dents sont comme un écran où se projette l'invisible en nous, et un formidable outil de découverte de soi. Elles nous racontent notre histoire et peuvent nous permettre d'en guérir. »

## La première séance

J'ai rendez-vous chez une praticienne en Île-de-France. Après avoir observé mes dents, elle me dit que, depuis l'enfance, je fonctionne plutôt sur la gauche (je mâche mes aliments souvent de ce côté), avec comme corollaire beaucoup de créativité et d'émotions. J'ai cependant dû avoir des périodes de ma vie plus axées à droite (organisation, planification). J'acquiesce : de tempérament très créatif, j'ai aussi endossé des rôles managériaux. Fonctionner davantage d'un côté que de l'autre crée des déséquilibres dans le corps que l'on peut corriger, m'explique-t-elle. Ma légère supraclusion (recouvrement trop important des dents du haut) pourrait traduire une sensation d'enfermement, avec des idées qui moulinent. Et cette incisive avancée, une rébellion envers l'ordre établi.

« Les dents reflètent notre harmonie ou dysharmonie intérieure, poursuit la praticienne. En changeant, nous pouvons les faire bouger, et leur réalignement reflète alors nos changements intérieurs. » Ses mots sonnent juste, mais je me demande par quel mécanisme gagner en sagesse intérieure pourrait faire « bouger » mes dents... La thérapeute me fait alors essayer le fameux activateur, qu'elle ajuste selon mes remarques : cela doit être agréable, comme un doudou !

Vient ensuite un temps allongé, pieds sur un coussin, pour garder le corps relaxé et le dos plat au sol. L'activateur en bouche, je colle ma langue au palais et déglutis plusieurs

fois. La praticienne m'invite à le mordiller. Ce caoutchouc n'est qu'un intermédiaire pour placer nos dents et prendre conscience de leurs points d'appui ou de leur absence. À l'issue de cette séance, j'ai de légères douleurs au front et aux sinus. La spécialiste me conseille d'y aller en douceur... Prochain rendez-vous dans six

semaines.

D'ici là, je dois faire cet exercice trois fois quinze minutes chaque jour, puis, après une semaine, porter l'activateur chaque nuit. Avant de partir, mes dents sont immortalisées en photo pour voir leur évolution.

À la maison, lors des exercices, j'ai l'impression de ressentir d'infimes mouvements crâniens comme pendant une séance d'ostéopathie, se répercutant sur tout le dos. Front, mâchoires, cou, nuque... je prends conscience de mes tensions. Mon corps se dénoue peu à peu, tout comme mes réactions, et j'éprouve très vite le besoin de pratiquer régulièrement. J'ai adopté ce doudou reconfortant ! J'ai l'impression que mes dents se desserrent un peu, même si cela prendra sans doute du temps pour leur redonner de l'espace, mais, finalement, cette quête est devenue secondaire, car j'ai compris que l'approche se veut plus large : je constate déjà une légère amélioration de mes tensions dans le dos et j'apprécie l'apaisement général apporté.

## À LIRE

**Nos dents, une porte vers la santé, de l'équilibre buccal à l'équilibre global** de Michel Montaud (Le Souffle d'or).

## SUR LE WEB

**Dentosophie.com** : pour en savoir plus et trouver un praticien. La dentosophie peut être commencée dès 2 ans. Sa durée dépend de chacun. Chaque thérapeute (dentiste ou autre professionnel de santé) définit ses tarifs.

