

***ENTRETIEN :***

L'E.L.N. est à brosser chaque jour comme ses dents avec brosse à dent et dentifrice et à ranger soigneusement dans sa boîte.

***QUESTIONS :***

**L'appareil ne tient pas bien :** venir nous voir pour le resserrer. Il peut être porté en étant peu serré, cela renforce l'exercice de montée de la langue au palais.

**L'appareil me gêne :** c'est normal. Si l'on aime bien têter, ou si l'on a un réflexe nauséux marqué cela est très perturbant. Nous contacter. Il est possible de réduire l'étendue de l'appareil pour le rendre confortable.

**Si cela ne marche pas,** ce seront alors 12 séances chez l'orthophoniste et des petits exercices à faire avec la langue tout au long de la journée. Certains patients y arrivent mieux qu'avec l'appareil.

**L'appareil tombe la nuit :** la langue est envahie dans son territoire et a tendance à l'éjecter inconsciemment. En le portant un peu plus le jour, cela aide la langue à l'accepter.

***Tous nos encouragements!***

*Contactez nous de suite pour toute question  
au 01 43 36 14 00*

*Cabinet du Dr Stella Alexandrian*

## **L'APPAREIL POUR LA LANGUE (E.L.N.)**

## **COMMENT ÇA MARCHE ?**

*Dr Stella Alexandrian  
14-12, Rue Berbier du Mets - 75013 Paris  
Tél : 01 43 36 14 00*

---

### ***Pourquoi s'occuper de la langue ?***

La langue peut déformer les dents. Nous avalons 2000 fois par jour.

Si la langue pousse entre les dents à chaque fois cela crée des déformations :

- espaces entre les dents (les aliments se coincent entre)

- pas de contact sur certaines dents (béance), du coup les autres dents font double de travail et s'usent

-risque de mouvements après le traitement

### ***Pourquoi changer sa façon d'avaler?***

Nous avalons tous en tétant depuis la naissance. C'est un réflexe de succion vital et inconscient qui nous permet de nous nourrir.

Puis à 7-8 ans, lorsque les dents définitives de devant sont poussées, notre cerveau est prévu pour basculer sur la « version adulte » du réflexe: la langue se met en arrière et en haut, vers le palais et ne risque plus ainsi de pousser sur les dents et de les déformer.

Seulement voilà, parfois la langue aime bien encore téter ou se mettre entre les dents pour qu'on se sente calé. Le cerveau ne change pas de version.

### ***Comment?***

En reconditionnant le réflexe d'avaler (déglutition) dans votre cerveau : c'est l'orthophonie à domicile !

Nous aidons votre cerveau à passer à la version adulte.

Pour cela nous venons de vous confier un E.L.N. à porter :

**30sec devant la glace+ 1h/ jour + la nuit**

*Elévateur Lingual*= il guide votre langue en haut et en arrière

*Nocturne* = cela se passe essentiellement la nuit (mais pas uniquement !)

**DONC LE BUT N'EST PAS DE PORTER L'APPAREIL MAIS DE RECONDITIONNER LE CERVEAU.**

### ***Comment cela se passe dans la pratique ?***

1- CREER UN NOUVEAU CIRCUIT REFLEXE DANS LE CERVEAU (niveau conscient du réflexe)

On peut utiliser l'appareil ou pas : chaque jour nous vous demandons de **vous entraîner devant la glace pendant 30 secondes en faisant l'exercice suivant :**

- **serrer les dents**

- **monter la langue au palais**

- **avaler lèvres détendues en gardant bien les dents serrées**

**TANT QUE CE NOUVEAU REFLEXE N'EST PAS CRÉÉ LE PORT DE L'APPAREIL EST INUTILE**

2- RODER LE NOUVEAU REFLEXE (niveau semi conscient)

Une fois le réflexe créé, nous avons besoin de le faire descendre à un niveau plus inconscient pour arriver à le faire tout le temps sans y penser : on ne réfléchit pas quand on avale !

Donc l'appareil peut vous guider avec un port moyen de :

1h/jour sans parler+ nuit puis la nuit uniquement quand le réflexe est quasi automatique le jour (suivre exactement notre prescription).