

CES DOUCEURS QUI PEUVENT FAIRE MAL

A cache-cache avec le sucre



Fast food et plats cuisinés : ils contiennent beaucoup de sucre, car le sucre est un exhausteur de goût idéal. (Photo: Gettyimages)

Le sucre est mauvais pour les dents, tout le monde le sait. Mais combien d'entre nous savent que nous imposons à nos dents et à notre corps plus de sucre que ce que nous imaginons ? Alors que faire ? Acheter malin et cuisiner soi-même !

Le sucre rehausse la saveur des aliments et nous rend heureux. Il se cache malheureusement souvent là où nous ne l'attendons pas. Quelques exemples : une cuillère à soupe de ketchup contient une cuillère à thé de sucre et un pot de yaourt de 180 g contient sept à huit morceaux de sucre. Même des aliments qui nous semblent naturels et sains peuvent regorger de sucre : un demi-litre de jus de pommes contient pas moins de quatorze morceaux de sucre !

La plupart du temps, nous ingérons bien plus de sucre que nécessaire, ce qui est mauvais non seulement pour nos dents, mais risque de provoquer une surcharge pondérale qui favorise certaines pathologies telles que le diabète ou les maladies cardio-vasculaires. Il y a deux ans, l'Organisation mondiale de la santé OMS a recommandé de li-

>> Suite à la page 2

> 40 Les Suisses consomment quelque 40 kg de sucre par tête et par année. De 1850 à 1960, la consommation de sucre des Helvètes est passée de 3 à 44 kg par an. Aujourd'hui, 85 % du sucre consommé dans ce pays l'est sous forme transformée, par exemple dans le chocolat ou les plats cuisinés. Les ménages n'utilisent que 15 % de sucre de table, notamment pour sucrer la pâtisserie ou les boissons. Il y a cent ans, cette proportion était encore inverse.

imiter les apports en sucre à 5 % de l'apport énergétique journalier. Outre le sucre ajouté aux aliments et boissons, il faut également tenir compte du sucre naturellement présent dans le miel, les sirops et les jus de fruits.

Respecter les recommandations de l'OMS n'est pas simple. Ainsi, pour une personne adulte qui passe une bonne partie de sa journée en position assise, ces 5 % représentent environ 25 g de sucre et sont déjà atteints avec 2 dl de jus d'orange.

Sans sucre et saine :
l'eau est le meilleur des désaltérants.

(Photo: iStock)

Le sucre sait bien se cacher

La plus grande partie du sucre que nous consommons se cache dans les préparations alimentaires. C'est un agent de charge idéal pour les aliments prêts à la consommation : il est bon marché et rehausse leur saveur. Aujourd'hui, la plupart des fabricants indiquent la teneur en sucre par 100 g de leurs produits. Malgré cela, la quantité de sucre n'est pas toujours évidente pour le consommateur moyen. Certains fabricants le désignent sous des appellations plus spécifiques telles que saccharose (sucre de table), glucose, fructose ou lactose. Le sucre peut encore se cacher sous forme de sirop d'érable ou d'agave, de miel, de jus de pomme concentré, de maltodextrine, d'inuline ou de sirop concentré. De telles déclarations sont certes correctes, mais elles désorientent le consommateur. Pour de nombreux produits, il faut avoir le flair d'un fin limier pour évaluer leur teneur en sucre. Lorsque les quantités ne sont pas indiquées, la règle est la suivante : plus le sucre est au début de la liste des ingrédients, plus le produit concerné en contient.



Quelques conseils pour réduire la consommation de sucre

Le sucre est le principal ennemi des dents. Contrôler sa consommation de sucre n'est pas toujours facile. Voici quelques conseils bons pour les dents.

Boire de l'eau

L'eau est le meilleur des désaltérants. Prise au robinet, elle ne coûte presque rien. Elle est saine et sans sucre, ce qui n'est pas le cas d'autres boissons de table. Ainsi, un demi-litre de Coca contient treize morceaux de sucre, un demi-litre de thé glacé en contient sept et demi, soit autant qu'un demi-litre de jus de

pomme dilué gazeux ou 3,3 dl de jus d'orange. Les jus de fruits frais contiennent aussi beaucoup de sucre : la Société suisse de nutrition (SSN) préconise de ne pas remplacer plus d'une des cinq portions de fruits et légumes recommandés par jour par 2 dl de jus de fruits.

Cuisiner soi-même le plus souvent possible

Même salés, les pizzas surgelées, les sauces à salade ou sauces tomates toutes faites, les produits carnés ou les plats cuisinés industriels contiennent du sucre. Les préparations alimentaires toutes prêtes contiennent presque toujours du sucre, car c'est un exhausteur de goût bon marché. Qui cuisine soi-même, mise sur la fraîcheur et contrôle les ingrédients !

Composer son propre muesli

Commencer sa journée sainement avec un bol de muesli ou de céréales : une erreur largement répandue. En effet, les rayons des magasins regorgent de mélanges de flocons pour le petit-déjeuner qui sont de véritables bombes sucrées et contiennent jusqu'à 50 % de sucre. Pour sa santé, il vaut mieux composer son propre mélange avec, par exemple, des flocons d'avoine, des graines et des fruits à coques. Avec du yaourt nature et des fruits, cela donne un petit-déjeuner optimal.

Le sucre alimente les bactéries cariogènes

Comment le sucre parvient-il à endommager les dents ? A l'aide de bactéries qui adhèrent à leur surface et forment un dépôt collant, la fameuse plaque. Ces bactéries se nourrissent de sucre qu'elles transforment en acide. C'est cet acide qui attaque l'émail des dents et le décalcifie. Plus les attaques acides sont fréquentes et durables, plus les caries se forment rapidement. Il est toutefois facile de s'en protéger. Il suffit en effet de se brosser régulièrement les dents avec un dentifrice fluoré et de limiter sa consommation de sucre. Le fluor durcit l'émail et le rend résistant aux attaques acides.

Pas assez de moyens, que faire ?

Un travail à temps plein et quand même démuné : des soins dentaires peuvent mettre certaines personnes exposées au risque de pauvreté dans une situation délicate. Lorsque tel est le cas, les concernés peuvent trouver de l'aide.

Une bonne hygiène bucco-dentaire permet d'éviter la plupart des affections dentaires. C'est pour cette raison que, dans notre pays, le patient règle en général ses frais dentaires lui-même. Ce système a fait ses preuves tant il est vrai que l'état de santé dentaire de la population suisse est excellent. Il peut en revanche poser des problèmes aux personnes qui ont tout de même besoin de soins dentaires et qui sont actives dans des branches à bas salaires. Le travailleur qui, malgré un emploi à temps plein, vit dans des conditions précaires peut se trouver en difficultés financières lorsqu'il est confronté à une dépense inattendue. Il peut renoncer à des

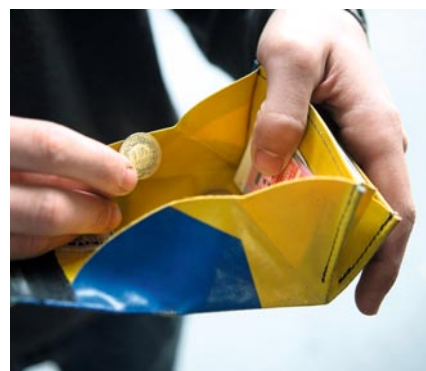
soins dentaires par crainte de ne pouvoir régler la facture. Inutilement, car il peut solliciter un soutien auprès de la commune ou d'œuvres d'entraide.

Peu de gens savent que même les personnes qui n'ont pas droit à l'aide sociale peuvent bénéficier de prestations circonstancielles uniques. Pour cela, elles doivent apporter la preuve de leur situation financière et le médecin-dentiste traitant doit attester que les soins prévus sont médicalement nécessaires, appropriés et économiques. Certains cantons proposent des prêts. En Suisse, de nombreuses œuvres et fondations d'entraide sont également susceptibles

d'entrer en matière. Leur aide est toutefois subsidiaire. Il est en tout état de cause important de pouvoir joindre une estimation d'honoraires à la demande de soutien.

A noter encore que les services sociaux ne fournissent pas que des aides financières. Ils conseillent aussi les personnes concernées, même celles qui ne bénéficieraient pas de l'aide sociale.

Vous trouverez une liste d'adresses utiles sur www.sso.ch



TENDANCE

Bijoux dentaires

Certains aiment que leurs dents scintillent : les jeunes femmes aiment plus particulièrement orner leur sourire d'un petit brillant. A quoi faut-il faire attention ?

Le strass dentaire et les bijoux en or qui décorent bien des sourires sont fixés sur la dent au moyen d'un adhésif spécial. Ils s'enlèvent relativement facilement. Ces bijoux dentaires sont considérés comme sans danger à condition d'être

posés dans les règles de l'art et que les personnes qui les arborent respectent une hygiène bucco-dentaire impeccable et les fassent contrôler régulièrement par leur médecin-dentiste.



Il faut régulièrement faire contrôler les bijoux dentaires par le médecin-dentiste. (Photo: iStock)

La pose de bijoux dentaires est du ressort des cabinets dentaires. Les médecins-dentistes ou les hygiénistes vérifient si la santé et l'hygiène bucco-dentaires sont suffisamment bonnes et contrôlent l'état de l'émail dentaire sur lequel ils doivent être posés. Ils nettoient la surface de la dent et les fixent au moyen d'un adhésif dentaire qui est aussi utilisé pour les obturations blanches.

L'accord des parents est indispensable

Les mineurs qui souhaitent se faire poser des bijoux dentaires doivent présenter une déclaration de consentement des parents. Même si la pose de tels bijoux est un acte simple, elle constitue tout de même une petite intervention.

Attention : les médecins-dentistes déconseillent la pose de véritables pierres précieuses, car pour les fixer, il est nécessaire d'entamer légèrement la surface intacte de la dent.

Brèves

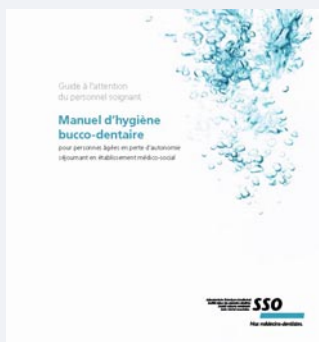
Implants dentaires non métalliques

Dans certains cas, les implants dentaires constituent la meilleure option de traitement. Pour la plupart, ils sont en titane. Bien que le titane soit très bien toléré, certains patients refusent l'implantation de métaux dans leur corps. Ils peuvent désormais envisager une thérapie par implants en céramique de zircone.

Hygiène bucco-dentaire pour personnes en perte d'autonomie

Vous vous occupez de personnes âgées ? L'hygiène bucco-dentaire ne fait souvent pas partie des priorités dans un tel contexte. C'est pour cette raison que la SSO a résumé les principales mesures en la matière dans le guide mentionné en titre qui donne des conseils pratiques pour les soins au quotidien.

Commandes : www.sso-shop.ch.



A élucider

Des scientifiques britanniques ont constaté que les patients atteints d'Alzheimer souffrant de parodontite perdent leurs facultés mentales plus rapidement que ceux dont la bouche est saine. Reste à déterminer si cela est dû à des facteurs de risque communs comme la fumée ou le diabète ou si c'est vraiment la parodontite qui altère les facultés mentales.

Boissons « light » : attention !

Les boissons allégées ne contiennent pas de sucre. Elles peuvent néanmoins favoriser l'apparition de caries, car elles contiennent souvent des acides qui attaquent l'émail des dents.

Autres informations : www.sso.ch

PROPHYLAXIE

Santé bucco-dentaire et plongée sous-marine

Il faut être en forme et en bonne santé pour pratiquer la plongée sous-marine. Cela vaut aussi pour les dents. Lors d'une plongée, des lésions dentaires ou des dents mal soignées peuvent provoquer des douleurs, voire la perte d'obturations.

Plonger, se déplacer sous l'eau, découvrir un autre monde, la plongée sous-marine est une activité fascinante. Mais c'est aussi un sport qui soumet l'organisme du plongeur à rude épreuve. La pression dans les cavités remplies d'air telles qu'oreilles, sinus ou poumons varie en fonction de la profondeur. Un déséquilibre entre pression interne et pression ambiante peut provoquer des lésions de cavités ou d'organes remplis d'air, les barotraumatismes.

Il y a un barotraumatisme dentaire lorsque la pression de l'air qui a accidentellement pénétré la dent cariée ou dont

l'obturation n'est pas étanche ne parvient pas à suivre les variations de la pression ambiante et que cela provoque des douleurs lors de la descente. La remontée présente des risques elle aussi : la dilatation d'une bulle d'air emprisonnée dans une dent peut provoquer l'éclatement de cette dernière ou, le cas échéant, la désinsertion de l'obturation.

Les plongeurs ont donc tout intérêt à accorder une attention toute particulière à leur hygiène bucco-dentaire et à faire régulièrement contrôler leurs dents et obturations par un médecin-dentiste.

HUMOUR



Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft
Société suisse des médecins-dentistes
Società svizzera odontoiatri
Swiss Dental Association

SSO

Nos médecins-dentistes.

Colophon Commission centrale d'information, Olivier Marmy/Service de presse et d'information de la SSO, case postale, 3000 Berne 8 Rédaction Felix Adank, Rahel Brönnimann
Conception Atelier Richner, Berne Mise en page Claudia Bernet, Berne Impression Stämpfli Publikationen AG, Berne Photos Gettyimages, Fotolia, iStock Copyright SSO