



Union Fédérale des Consommateurs - Que Choisir  
4 Place Coimbra (Avenue de Pérouse)  
13090 Aix-en-Provence  
[www.ufc-aix.org](http://www.ufc-aix.org) – [contact@aixenprovence.ufcquechoisir.fr](mailto:contact@aixenprovence.ufcquechoisir.fr)

Tél. : 04 42 93 74 57 - Fax : 04 42 27 73 92

## Y aurait-il des « sucres » bons pour nos dents ?

Mai 2014

Le sucre est mauvais pour les dents, et le remède, on le sait, est mécanique : brossage, fil ou jet dentaires. Mais contrairement à ce que l'on croit souvent, le sucre lui-même n'attaque pas les dents. Ce sont les acides qui corrodent l'émail, première étape de la carie. Or les nombreuses bactéries vivant dans la bouche se nourrissent du sucre, qu'elles transforment en acide. S'y ajoutent les aliments acides, en particulier les boissons et en particulier les sodas car ils sont à la fois acides et sucrés.

Mais les dents ont un système de défense. Des chercheurs de l'université de Loma Linda aux Etats-Unis ont montré chez des rats qu'une alimentation riche en saccharose inhibait ce mécanisme, et des caries se développaient. Une alimentation adaptée rétablissait le système de défense des dents et guérissait les caries. Sources (en anglais) :

<http://www.dr-jacques-imbeau.com/dentalcaries.html>

et

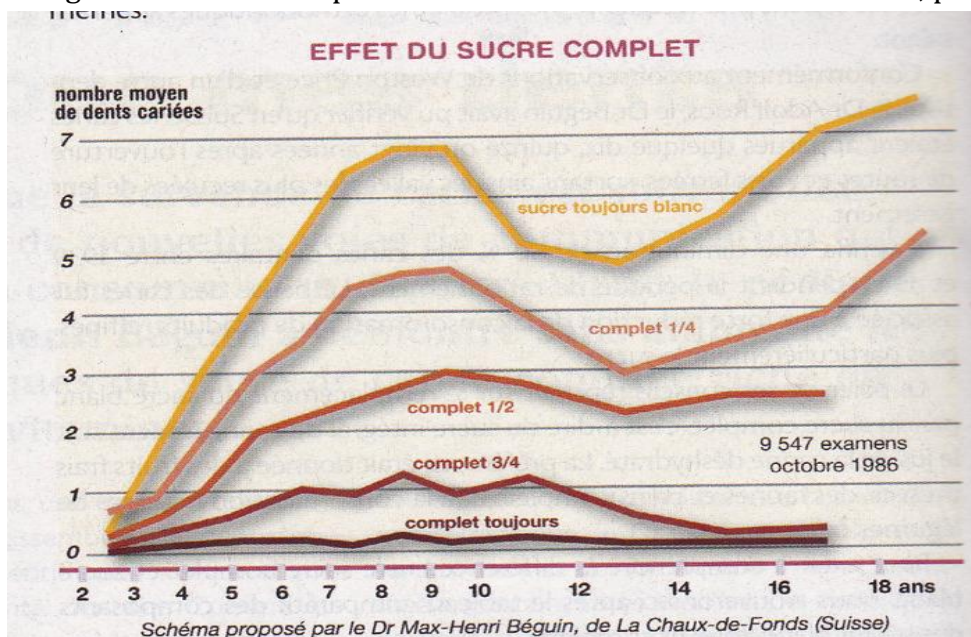
[http://www.dr-jacques-imbeau.com/PDF/Dentinal fluid transport and caries.pdf](http://www.dr-jacques-imbeau.com/PDF/Dentinal%20fluid%20transport%20and%20caries.pdf)

Un autre péril, causé aussi par des bactéries, menace nos dents : la parodontite, qui en provoque le déchaussement. La **parodontite** consiste en une inflammation du parodonte, c'est-à-dire des tissus de soutien de l'organe dentaire: la gencive, le cément, le ligament alvéolo-dentaire et l'os alvéolaire. (source <http://fr.wikipedia.org/wiki/Parodontite>)

### La protection anti-carie par le sucre complet ?

Poursuivant les recherches d'un autre médecin suisse, le Dr. Roos, un pédiatre suisse, le Dr. Max-Henri Béguin a montré expérimentalement que les enfants qui se nourrissaient exclusivement d'aliments complets, y compris de sucre complet, n'avaient pratiquement pas de caries. Cette étude fut menée pendant 10 ans, dans les années 1960-1980, sur 3500 enfants de 2 à 20 ans qui ont subi 9500 examens par une équipe de médecins et dentistes.

La figure ci-dessous est parlante. Plus on consomme de sucre blanc, plus on a de caries.



Source Bio-Contact n° 222

En fait, **le Dr. Béguin préconise une alimentation non raffinée en sucre et céréales**. Précisons que le sucre complet préconisé n'est pas le sucre roux mais un sucre marron au goût prononcé, ce qui peut poser problème.

La thèse du Dr. Béguin, qui a fait des recherches historiques et ethnographiques, est que la carie est une maladie. Rare dans l'antiquité (3% de dents cariées dans les crânes exhumés), elle s'est développée depuis le 17<sup>ème</sup> siècle jusqu'à atteindre 80 % des dents. Elle est due à un changement alimentaire qu'il définit ainsi : « les causes de la carie résident essentiellement dans la consommation de sucre raffiné et de farine blanche dépourvue de son » (source : Alimentation naturelle-Dents saines).

L'explication de ces résultats est assez limitée: le sucre complet contient beaucoup de sels minéraux (1500 à 3000 mg/100 g), qui sont les matériaux des dents, alors que le sucre blanc n'en contient que 30 à 50. Ce serait la mise à disposition de ces sels minéraux qui empêcherait ou réparerait les dégradations de l'émail dentaire.

A la lumière des recherches mentionnées plus haut, on peut penser que la déminéralisation causée par le sucre raffiné favorise la carie par inhibition de son alimentation en oligo-éléments, alors que le sucre complet reminéralise la dent et l'organisme.

Le site le plus complet et accessible sur les travaux du Dr Baguin est celui d'une chaîne de magasins bio :

<http://www.satoriz.fr/infos-produits/le-sucre-complet-entretien-felix-ami-beguin/>

Le docteur Béguin a écrit deux livres. Le premier décrit en détail ses recherches et ses résultats. Son titre est « *Alimentation naturelle – Dents saines* ». On peut le télécharger gratuitement en pdf à cette adresse :

[http://www.freewebs.com/vollrohrzucker/pdf/aliments\\_naturels\\_dents\\_saines.pdf](http://www.freewebs.com/vollrohrzucker/pdf/aliments_naturels_dents_saines.pdf).

Le deuxième livre s'intitule « *Mon enfant aura de bonnes dents* » Edition de l'étoile. Il est disponible dans le commerce.

**Sur le plan pratique, le sucre recommandé n'est pas le sucre roux, qui est souvent du sucre blanc coloré, mais le sucre intégral, genre Sucanat ou Rapadura, que l'on trouve en magasins diététiques. Le pain devrait être intégral ; ajoutons « mais bio » pour ne pas être un concentré de pesticides.**

## **Edulcorants : éviter le pire, choisir le meilleur**

Il est clair que les édulcorants qui ne contiennent pas de saccharose ne sont pas assimilables par les bactéries et ne provoquent pas de caries. Toutefois, selon une association dentaire britannique (British Dental Journal) les polyols ou sucres-alcools, sont acides et attaquent l'émail ; cette association met en garde en particulier contre le **sorbitol**, très acide et très utilisé par l'industrie dans les produits sans sucre.

Mais il y a un polyol qui présente un intérêt particulier, c'est le **xylitol**. Il est élaboré à partir d'écorces de bouleau, sans être vraiment naturel car il subit une hydrogénation. Il peut être fait à base de maïs, potentiellement transgénique. Il est donc préférable de choisir un xylitol étiqueté comme à base d'écorces de bouleau

Il a un effet anti-carie parce que les bactéries ne l'assimilent pas et qu'il aide la reminéralisation des dents attaquées. De nombreuses associations dentaires ont reconnu ces propriétés, à la suite de très nombreuses études scientifiques, ainsi que de nombreuses autorités de santé, dont l'EFSA européenne si bien qu'on le trouve dans des dentifrices ou chewing-gums vendus en pharmacie.

Le xylitol pur se vend en poudre et on peut l'utiliser à la place du sucre quoique avec précautions. Mais ce qui nous intéresse ici, c'est son effet, très peu connu, contre la parodontite.

## **Le xylitol pour garder ses dents ?**

La parodontite, due aussi à des bactéries, est une maladie extrêmement répandue qui commence par une inflammation de la gencive, et peut se terminer par le déchaussement et la perte des dents.

Un dentiste allemand, le Dr. Bruhn , a découvert que des doses élevées de xylitol pur avaient également un effet sur les parodontites qu'elles pouvaient même guérir. Cet effet a été étudié de façon empirique par ce dentiste et des utilisateurs. Son mode d'action sur les gencives et le déchaussement des dents n'est pas vraiment expliqué à notre connaissance.

Le xylitol peut être utilisé comme un dentifrice ou en bain de bouche mais n'est pas ingéré. On trouvera des informations générales et des conseils d'utilisation sur <http://www.healingteethnaturally.com/auto-traitement-dentaire-efficace-au-xylitol.html>

**Choisir le « xylitol de bouleau » ou mention équivalente, disponible en magasins diététiques.**

## Alors, que choisir ?

D'après les informations précédentes, il serait possible d'éviter beaucoup de problèmes dentaires.

A chacun de se faire son opinion et, au-delà des préconisations officielles comme le brossage, éventuellement d'expérimenter l'une, l'autre ou plusieurs des solutions suivantes :

- Eviter la consommation de sucre blanc, de produits industriels et de sodas,
- Consommer de préférence des aliments complets, y compris du sucre complet,
- Eviter le « sans sucre » et le « light », qui peuvent contenir du sorbitol ou de l'aspartame,
- Utiliser du chewing-gum au xylitol (préconisation officielle),
- Essayer la poudre de xylitol en bain de bouche.