

Pascal EPPE Dentiste LSD  
Site Internet : [www.biodenth.be](http://www.biodenth.be)

## La canneberge : une nouvelle arme naturelle contre les caries et les parodontites.

*La canneberge est un petit fruit qui pourrait bientôt faire partie de l'arsenal thérapeutique des dentistes. De nouvelles études scientifiques publiées récemment démontrent des propriétés anti-oxydantes efficaces dans la prévention des caries et le traitement des maladies parodontales.*

### **Les bactéries empêchées d'adhérer**

Une première étude a été réalisée en 2004 par le Prof. Grenier de l'Université de Laval au Québec. Son équipe est parvenue à isoler à partir de jus de canneberge concentré une fraction enrichie en proanthocyanidine, un puissant antioxydant, pauvre en protéines, acides organiques et sucres. Les proanthocyanidines semblent agir comme une couche protectrice sous laquelle prolifèrent les micro-organismes responsables de la carie, la gingivite et des maladies parodontales.

Grenier et son laboratoire du Groupe de recherche en écologie buccale (GREB) qu'il dirige, a aussi démontré une «forte activité anti-inflammatoire» de la part de cette baie rouge. Les résultats ont été obtenus à partir d'un composé de type NDM (Non-Dialysable Material). Celui-ci a été fabriqué à partir d'un concentré de jus de canneberge qui, soumis à la dialyse, a été libéré des petites molécules organiques, dont le sucre. Il a empêché l'adhérence et la croissance de la bactérie *Porphyromonas gingivalis*, la bactérie-vedette responsable des parodontites. Le NDM a même réduit

l'inflammation et neutralisé les enzymes bactériennes qui détruisent les tissus de la bouche et ce serait grâce à sa forte teneur -125 fois concentrée - en tannins et en proanthocyanidines.

### **La canneberge pourrait remplacer les antibiotiques**

Les chercheurs ont cherché à incorporer cette fraction à une fibre ou à un gel qui pourrait être appliqué directement sur les tissus afin de traiter l'infection et d'arrêter la progression de la parodontite. Ayant la capacité de réduire l'inflammation des gencives et de freiner la prolifération bactérienne, ce gel pourrait ainsi remplacer les antibiotiques. Les solutions anti-infectieuses naturelles sont de plus en plus intéressantes à une époque où la résistance des bactéries aux médicaments préoccupe le monde médical. Puisque 15% à 20% des gens souffrant de parodontite ne réagissent pas au traitement classique avec la chlorhexidine, un agent anti-microbien naturel à base de canneberge deviendrait une alternative attrayante.



## Les propriétés thérapeutiques de la canneberge

Appelée Cranberry Outre-Antlantique, la canneberge est une petite baie rouge au goût acidulé. Elle est fort appréciée dans la cuisine, dont les vertus débordent largement le cadre culinaire. Les vertus thérapeutiques de la Canneberge sont connues depuis longtemps. Durant des siècles on l'utilisa réduite en poudre pour l'appliquer comme pansement sur des blessures et plaies. On l'utilisa également pour traiter le scorbut, cette affection provoquée par une carence en vitamine C, dont elle est richement pourvue.

Il est important de mettre en garde ceux qui seraient tentés d'améliorer leur santé buccale en adoptant le jus de canneberge. « Les études ne portent jusqu'ici que sur le NDM, qui ne contient pas de sucre et qui n'est pas acide », a précisé Grenier. Selon lui, le sucre additionné aux boissons de canneberge, de même que l'acidité qui, souvent, les caractérise, peuvent contribuer à la déminéralisation des dents.

## Protection des infections urinaires

Plusieurs études scientifiques ont été réalisées sur la Canneberge. Une de ces études, publiée dans The Journal of the American Medical Association, a montré que le jus de Canneberge diminue l'incidence des infections urinaires chez les femmes âgées. Dans cette étude, 153 femmes âgées en moyenne de 78.5 ans étaient impliquées.

## La canneberge lutte contre les caries

Une autre équipe de chercheurs, aux USA cette fois, se sont intéressés aux propriétés anti-caries de la canneberge. Dans un article publié dans la revue Caries Research, une équipe menée par le biologiste oral, Hyun Koo, à l'Université de Rochester a démontré l'habileté des proanthocyanidines à empêcher l'apparition des caries.

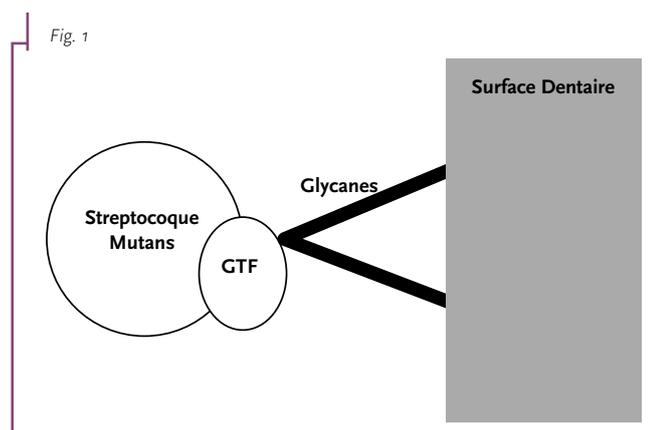
Koo et son équipe ont pu démontrer que la canneberge perturbe la synthèse des polymères de type glycanes par inhibition de l'enzyme glucosyltransférase et empêche ainsi les Streptococcus mutans à se coller sur la surface des dents. Pour rappel, le glycanes est fortement adhésif à la surface dentaire et la liaison glucosyl-transférase avec le polymère maintient la cellule sur la dent. (Fig 1)

La Canneberge peut donc être avantageusement utilisée en prévention. Chez les personnes qui ont tendance à faire régulièrement des infections de la vessie et des voies urinaires en générale, on recommande de boire quotidiennement 100 ml de jus de canneberge. Il faut éviter les cocktails et favoriser les jus purs additionnés d'eau et donc, réduits en sucre.

On trouve dans la Canneberge divers acides organiques, notamment de l'acide quinique et de l'acide benzoïque. On pensait jadis que la présence de ces acides justifiait les propriétés anti-infectieuses de la Canneberge sur les voies urinaires. Aujourd'hui, ces propriétés sont maintenant plutôt attribuées à la présence des proanthocyanidines, qui sont des pigments pouvant donner une couleur rouge, bleutée ou pourpre à certains petits fruits.

Les proanthocyanidines exercent également un effet bien particulier sur les bactéries pouvant se développer dans le système urinaire. Ces substances ont la propriété d'empêcher ces bactéries de coller aux parois des muqueuses du système urinaire.

On sait que certaines bactéries pathogènes, dont la bactérie Escherichia Coli (ou E. Coli), adhèrent aux muqueuses grâce à la présence de fibres spécialisées, appelées fimbriae. Les proanthocyanidines de la canneberge ont la propriété de se fixer sur l'extrémité de ces filaments, empêchant ainsi la bactérie d'adhérer. Ces bactéries ne sont alors plus en mesure de se développer rapidement et sont éliminées facilement dans l'urine.



### **La propriété « anti-adhésion » de la canneberge pourrait également expliquer son action de prévention des caries**

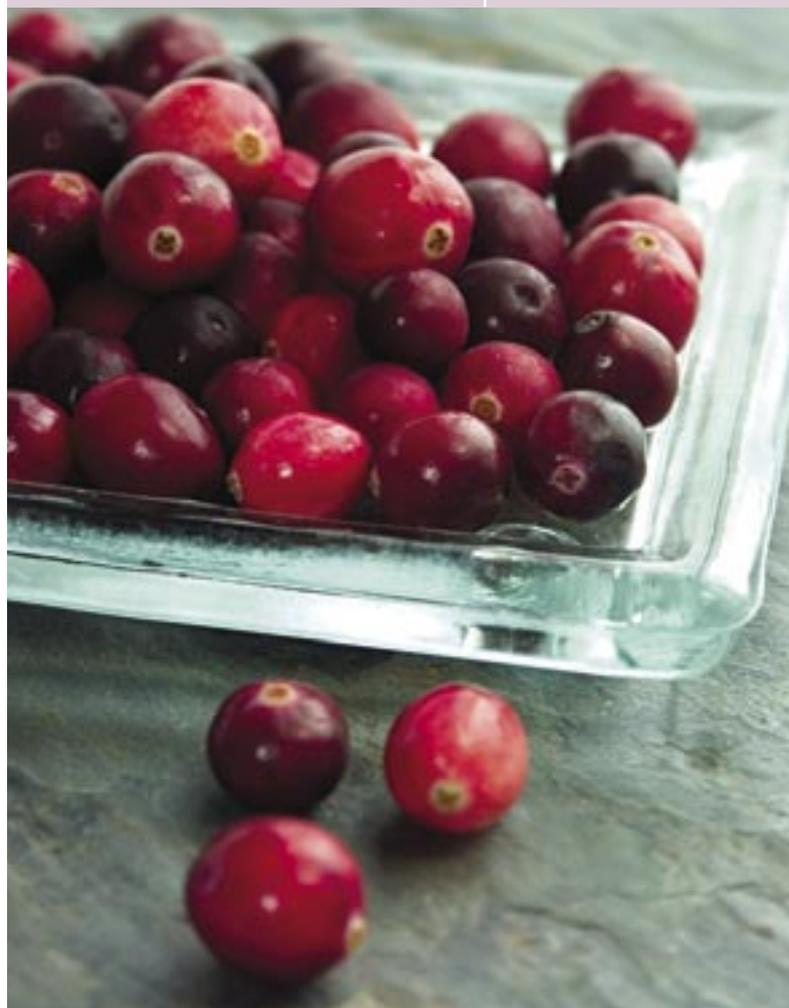
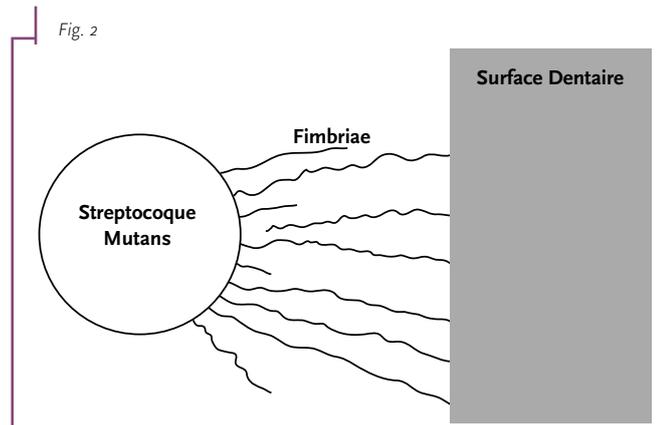
Pour rappel, les fimbriae sont des appendices extracellulaires responsables de l'adhérence bactériennes. Elles se retrouvent chez les bactéries à Gram positif et à Gram négatif, et sont constituées de protéines polymérisées sous forme de filaments. Le filament porte des adhésines sur des chaînes glycoprotéiques latérales. En établissant un pont entre le corps bactérien et la surface à coloniser (émail dentaire ou muqueuse de la vessie), les fimbriae permettent d'établir un contact, quoique la bactérie reste à distance de son substrat de fixation. (Fig 2)

### **Pour traiter les ulcères gastriques**

Selon une étude pratiquée en Chine, deux verres de jus de canneberge par jour pourraient contribuer à enrayer l'infection à *Helicobacter pylori* (*H. pylori*), la bactérie qui cause les ulcères gastriques et duodénaux, de même que le cancer de l'estomac.

### **Bon pour le système cardio-vasculaire**

Une étude d'une durée de trois mois, menée au Québec par le Dr Charles Couillard, sur 30 hommes âgés de 18 à 70 ans et ayant un léger problème de surpoids. Ils ont consommé des doses quotidiennes variant de 125 à 500 ml de jus de canneberge. À la fin de l'étude, le taux de bon cholestérol s'était élevé de 8 % chez ces hommes. Un signe qui démontrerait que les artères étaient en voie de se nettoyer. L'élévation du taux de bon cholestérol a eu un effet bénéfique sur la circulation sanguine mais elle n'a toutefois pas modifié la concentration totale de cholestérol des participants à l'étude.



### **Protection de la vision**

La canneberge provient de la même famille que la myrtille ce qui expliquerait son action bénéfique sur la vision. Des chercheurs européens ont découvert qu'un des flavonoïdes de la canneberge, l'anthocyane, aide à former un pigment oculaire favorisant la vision nocturne et des couleurs.

### **La recherche sur les mérites de la Canneberge se poursuit.**

Dans divers centres universitaires américains, la Canneberge fait l'objet d'études sur la réduction des tumeurs cancéreuses, de même que sur le contrôle du vieillissement prématuré. La canneberge n'en finit pas de surprendre les scientifiques : L'anthocyane de la canneberge posséderait un pouvoir anticancérigène.

Liste de Références disponible sur demande auprès de la rédaction DentistNews.