



Les dents et les gencives sont-elles le reflet de notre santé ?

Les dents et les tissus qui les entourent sont une manifestation visible de notre état de santé en général. Selon l’OMS, la carie dentaire arrive en troisième position dans le tiercé de tête des maladies, juste après le cancer et les maladies cardio-vasculaires. Le nombre moyen de caries par personne a été multiplié par sept en l’espace de deux siècles. D’autres chiffres sont à mettre en corrélation, à savoir la consommation de sucre industriel et raffiné. En Belgique, la consommation de sucre raffiné est passée de 7 kilos par an par personne en 1939 à 45 kilos actuellement.

Les problèmes dentaires sont en relation directe avec notre hygiène de vie. Le Dr. Weston Price (1870-1948), médecin dentiste américain, a voulu comprendre pourquoi les peuplades primitives ont les dents vierges de caries avec les arcades bien développées et les dents parfaitement alignées. Il entreprit un tour du monde à la rencontre des peuplades encore préservées de toute influence occidentale. Partout, il a pu vérifier que les êtres humains s’alimentant naturellement ne développent pas de caries. Ses travaux confirment que c’est le raffinage du sucre et des céréales qui sont responsables de l’apparition des problèmes dentaires. Le raffinage supprime l’apport des sels minéraux, vitamines et oligo-éléments contenus dans les aliments naturels et complets. Il fragilise l’organisme et perturbe les processus de minéralisation des os et des dents. Quelques années plus tard, les travaux du pédiatre Suisse Max-Henry Beguin confirment que les caries apparaissent 10, 15 ou 20 ans après l’ouverture des routes et des voies ferrées, sortant les vallées Suisses de leur isolement. Statistiques à l’appui, il démontre que la bonne santé dentaire dépend de la quantité d’aliments complets consommés, avec ou sans fluor.

Le sucre blanc raffiné : un aliment mort

Dans son livre « Que mangeons-nous vraiment », le Dr Otto Wolff explique qu’une fois raffiné, le sucre conserve une énergie (calories) mais non la vie. Le raffinage enlève les forces de vie de l’aliment de départ. L’énergie fournie par le sucre n’est qu’une illusion car elle est vide de forces de vie. Le sucre blanc est aussi porteur de forces déstructurantes. Le sucre raffiné et cristallisé tue la vie lorsqu’il est sous forme concentrée, c’est ainsi qu’il permet de conserver les aliments, notamment les confitures.

Le sucre complet intégral : une alternative de santé

Nous suggérons de remplacer le sucre raffiné par du sucre complet. 3 sucres complets de qualité sont disponibles : le Rapadura avec le label Demeter (culture biodynamique), le Valdivia et le Mascobado des Philippines (Oxfam). Le sucre de canne complet n’est soumis à aucun raffinage, ni chimique ni mécanique, contrairement aux sucres classiques industriels. La canne à sucre est récoltée à la main. Pour être ensuite nettoyée et coupée en morceaux. Le jus en est extrait et réduit



Flux dentinaire centrifuge: le terrain est renforcé et la dent peut se défendre contre les attaques acides



Flux dentinaire centripète: le terrain est fragile et favorable aux caries

en sirop qui est séché puis moulu. Pour obtenir sa fine structure granuleuse, il est tamisé. Le sucre complet garde ainsi la précieuse mélasse riche en minéraux. En consommant un produit sucré alternatif, biologique, sain, cultivé dans le respect de la terre et des populations locales, nous pouvons améliorer toute notre structure minérale. Le sucre intégral constitue ainsi un excellent moyen de minéralisation globale et un gage d'une santé optimale de nos dents et de toute notre charpente osseuse.

Avec ou sans fluor ?

La prévention s'est longtemps reposée sur l'usage de fluor, mais les publications qui démontrent la toxicité du fluor sont nombreuses et sans appel. On ne peut pas considérer le fluor comme remède causal de la carie, la carie n'étant pas due en général à une carence en fluor. Une personne souffrant de mal de tête causé par un engorgement hépatique, n'est pas en manque d'aspirine, même si celle-ci fait disparaître son mal de tête. L'anti-douleur ne résout pas la cause mais le symptôme. La prise de fluor ne palliera jamais au fait que nos contemporains sont déminéralisés par la carence en sels minéraux due à l'alimentation raffinée et dévitalisée. Une

alimentation vivante et naturelle fournit une dose de fluor tout à fait suffisante. Ce fluor sous forme d'oligo-éléments est assimilé par l'organisme, et se trouve notamment dans les feuilles vertes des végétaux.

La dent est un organe vivant capable de se défendre

Les travaux d'un professeur de l'Université de Loma Linda montrent que la carie n'est pas uniquement un processus qui vient de l'extérieur mais qu'elle est liée aux conditions d'équilibre intérieur de l'organisme. Lorsque l'organisme se déminéralise, le flux dentaire s'inverse et devient centripète: la carie apparaît suite à une déminéralisation intérieure. Cela remet en cause la carie venant du contact avec le sucre. Le flux dentinaire est centrifuge, la dent est capable de se défendre et de résister aux attaques acides. Les forces vitalisantes sont actives et rayonnent du centre vers la périphérie. Le processus actif est de construction et de réparation (dynamique du magnésium). Les forces en présence sont des forces végétatives.

Ces travaux scientifiques sont peu reconnus mais mettent en évidence l'existence d'une immunité naturelle de la dent.

La salive : rôle protecteur de premier choix

Par sa teneur en minéraux et en enzymes, la salive possède un pouvoir tampon primordial. Mais lorsque sa qualité est mise en cause, elle ne peut plus assurer son rôle protecteur. Les chutes du pH persistent plus longtemps et la carie apparaît plus rapidement. La quantité de salive peut également faire défaut : la prise de médicament chimique en est souvent la cause. Par sa composition, le dentifrice salin de Weleda associant bicarbonate de sodium et fins cristaux de sel marin, permet de stimuler la sécrétion salivaire et d'optimiser son effet protecteur.

Le brossage des dents : un acte de conscience

Dans les peuplades primitives et chez nous, jusqu'au siècle dernier, les gens pouvaient quasiment se passer de se brosser les dents car l'alimentation était composée d'aliments plus durs, assurant un auto-nettoyage comme les fruits et les légumes. La richesse en vitamine C de leurs aliments assurait une protection naturelle contre les caries et le déchaussement. Actuellement, ce geste est indispensable car notre société industrielle ne propose aux enfants que des aliments acidifiants et donc cariogènes. La qualité mécanique du brossage est très importante. Lorsque le brossage est réalisé avec conscience, il constitue un véritable massage énergétique et une manière de prendre soin de son corps. Le brossage des dents constitue une sorte de massage réflexogène (comparable au massage des pieds).

Des dentifrices non abrasifs et non moussants

Un dentifrice abrasif et contenant des agents moussants agresse les muqueuses et modifie la flore bactérienne. La muqueuse

buccale a un grand pouvoir d'absorption. Il est regrettable qu'un grand nombre de dentifrices contiennent toujours du Lauryl sulfate de sodium et du triclosan alors que de nombreuses études ont démontré le caractère agressif et toxique de ces 2 substances. Ce n'est pas la mousse qui peut nettoyer, c'est le geste approprié qui va rendre le brossage efficace. Pour les enfants le dentifrice ne doit pas être trop moussant et il faut en mettre très peu, ce n'est pas la quantité qui compte mais la qualité.



Le gel dentifrice pour enfant de Weleda nettoie en douceur les dents de lait. Grâce à la présence d'acide silicique, il assure un brossage efficace tout en respectant l'émail des dents et il aide à lutter efficacement contre la plaque dentaire responsable des caries. Son goût agréable, obtenu grâce aux huiles essentielles naturelles, en fait un dentifrice particulièrement apprécié des enfants. Sa formule naturelle ne présente aucun risque en cas d'ingestion.

*Pascal Eppe
Dentiste*

www.biodenth.be

Dentifrice Weleda le meilleur choix

Deux des dentifrices Weleda sont repris comme « Les meilleurs choix » par « Que choisir » un équivalent français de notre Test Achat. Le Gel dentifrice pour enfant (Que Choisir 16/03/05) et le Dentifrice Salin (Que Choisir 30/08/05) se démarquent des autres dentifrices par l'absence « d'indésirables » tels que les conservateurs, allergènes, colorants (alimentaires et non alimentaires pour certains), antioxydants, antibactériens, arômes, édulcorants... Même si ces substances indésirables se retrouvent en petites quantités, elles viennent s'ajouter à celles qu'on retrouve dans la plupart des cosmétiques et autres produits de consommation. Quand on sait que la capacité d'absorption de la muqueuse buccale est deux fois supérieure à la celle de la peau, il y a de quoi en éviter l'usage.

C'est d'autant plus vrai en ce qui concerne les enfants. Un enfant de 3 ans ou moins avale en moyenne 65% du dentifrice et ce pourcentage est encore de 30 % pour un enfant de 6 ans. Comme le conseille le dentiste Pascal Eppe, nos dentifrices ne contiennent pas de fluor. La nocivité du fluor est inquiétante surtout quand on connaît ce taux d'ingestion. D'autant plus que lorsqu'un enfant ingère trop de fluor, il risque de développer une fluorose, affection qui provoque une coloration inesthétique mais surtout irréversible des dents. C'est pourquoi l'Association dentaire française déconseille l'usage d'un dentifrice fluoré pour les jeunes enfants.

Alors que pour séduire les enfants, les dentifrices juniors ressemblent

plus à des friandises fluorées, avec seulement 6 ingrédients le dentifrice enfant de Weleda est le seul à briller par l'absence de conservateurs et de colorants de synthèse. Son goût est neutre et il ne procure pas ou très peu de sensation sucrée en bouche. L'accoutumance au goût sucré généré par l'usage de dentifrices juniors classiques, peu compatibles avec la pédagogie de l'hygiène dentaire, n'est donc pas à négliger. Une raison de plus pour suivre les conseils du Dr Eppe.

Hormis un problème de goût, il n'y a pas d'inconvénient à ce qu'un enfant de plus de 6 ans utilise le dentifrice de ses parents. Dans l'assortiment de Weleda, il existe le dentifrice au Calendula – au doux goût de fenouil et sans menthe – qui conviendra idéalement.



Gel Dentifrice pour enfant
Prix conseillé 50 ml = € 3,25



Dentifrice Salin
Prix conseillé 75 ml = € 3,85

Rhume ou état grippal

Un rhume, tout le monde en connaît les symptômes. Vous n'êtes pas vraiment malade, mais vous n'êtes quand même pas en grande forme. Vous êtes vaseux, patraque, votre gorge vous fait mal et vous avez le nez bouché (ou vous avez rempli des tonnes de mouchoirs déjà). Un rhume s'accompagne souvent d'une toux. Parfois, vous avez de la fièvre et le mieux que vous ayez à faire c'est de vous plonger sous la couette, tandis qu'à d'autres occasions, les choses n'en arrivent pas à de telles extrémités.

Avec une petite grippe, c'est en principe du pareil au même, bien qu'une telle infection provoque parfois une forte fièvre. Les choses sont différentes avec la grippe contre laquelle on vaccine. Dans ce cas-là, vous êtes sérieusement malade. Cependant, que vous soyez juste un peu mal ou malade comme un chien, peu de gens savent précisément ce qui se passe dans leur corps en cas de rhume ou de grippe.

Se refroidir

Le mot "refroidissement", autre terme utilisé pour désigner un "rhume", provient du mot "froid" qui permet également de construire le mot "se refroidir". Souvent,

au début d'un rhume ou d'une grippe, vous avez des frissons et vous êtes gelés. Ce refroidissement vient du fait qu'il y a un problème au niveau de la couche de chaleur naturelle qui enveloppe la peau de chacun. Ce "manteau de chaleur", nous protège contre le froid, à l'instar d'un manteau. Outre contre le froid, il nous protège aussi contre des infections et des virus. A moins qu'il ne soit "percé", notamment par la fatigue, le stress ou le fait que vous ne vous sentiez pas bien dans votre peau. Un trou dans votre manteau de chaleur peut provoquer un refroidissement trop important.