

# Bulletin

pour les soins dentaires scolaires

SZPI MDS OPD 

Stiftung für Schulzahnpflege-Instruktorinnen  
Fondation pour les monitrices dentaires scolaires  
Fondazione per le Operatrici di Prevenzione Dentaria



**Que faire quand l'enfant reste collé à l'écran ? [3]**  
**« Le sucre est un produit de luxe » :**  
**entretien avec une experte en nutrition [13]**

## ÉDITORIAL

&gt;

Katrin Schregenberger,  
Communication SSO



Très engagées et empathiques : c'est ainsi que je décrirais les futures monitrices dentaires scolaires (MDS) rencontrées début septembre durant leur cours d'initiation de deux jours dont j'ai pu avoir un aperçu. J'ai donc fait la connaissance des lectrices auxquelles j'aurai le plaisir de m'adresser à l'avenir dans mes textes. En effet, depuis septembre 2021, je suis rédactrice pour le BULLETIN et je travaille en partenariat avec la Fondation pour les MDS à son élaboration.

J'ai évolué dans le journalisme durant une bonne dizaine d'années et j'aime aborder des thèmes intéressants sous un angle complètement nouveau, entrer dans le vif du sujet et transmettre aux lecteurs ce qu'il y a de plus passionnant et de plus surprenant. En tant que rédactrice de ce magazine, j'ai désormais la possibilité non seulement d'approfondir des thèmes tels que la pédagogie, la nutrition ou la santé bucco-dentaire mais aussi de rencontrer les personnes qui se cachent derrière.

Lors du cours d'initiation, j'ai compris l'importance de la tâche que les monitrices dentaires scolaires accomplissent. C'est uniquement grâce à elles que la santé bucco-dentaire acquiert dans les écoles, auprès des enfants et souvent aussi de leurs parents l'importance qu'elle mérite. Ce sont ces femmes – et quelques rares hommes – qui, grâce à leur approche humaine, sociale et chacun à sa manière veillent à ce que les enfants et les jeunes comprennent ce qu'est la santé bucco-dentaire et pourquoi l'hygiène bucco-dentaire, qui en est indissociable, est si essentielle. C'est ainsi que les monitrices dentaires scolaires contribuent de manière significative au bien-être.

Voilà pourquoi je suis heureuse de me plonger dans cet univers, et de livrer des articles lisibles et axés sur la pratique. Les tout premiers sont à découvrir dans cette édition. Je vous en souhaite une excellente lecture.

## MENTIONS LÉGALES

Éditeur : Fondation pour les monitrices dentaires scolaires (MDS), [www.schulzahnpflege.ch](http://www.schulzahnpflege.ch),  
Rédaction/abonnements : Allmendstrasse 75, 8700 Küsnacht, [szpi@schulzahnpflege.ch](mailto:szpi@schulzahnpflege.ch), 40 francs par an,  
Parution : quatre fois par an Rédaction : Bettina Richele, Fondation pour les MDS, Katrin Schregenberger, Communication SSO.

Les articles non signés par des abréviations de la rédaction ou signés par des noms d'auteur ou d'entreprise reflètent le point de vue de leurs auteurs qui ne correspond pas nécessairement à celui de la rédaction, Maquette : Claudia Bernet, Berne Impression : Jordi Medienhaus, 3123 Belp  
Tirage : 1100 ex. en français, 4400 ex. en allemand et 550 ex. en italien Photos : iStockphoto

© Tous les droits appartiennent à la rédaction. La reproduction de numéros entiers à des fins de redistribution n'est pas autorisée. La reproduction avec mention des sources est permise.

## Les produits destinés aux enfants contiennent souvent trop de sucre

En Allemagne, plus de 85 % des produits alimentaires dont la publicité vise directement les enfants sont mauvais pour la santé. C'est la conclusion à laquelle arrive une nouvelle étude sur la malbouffe qui n'est pas inintéressante pour la Suisse.

Dans le cadre d'une nouvelle étude de marché, l'association allemande à but non lucratif Foodwatch a analysé 283 produits alimentaires dont la publicité vise les enfants. Dans cette étude, la composition nutritionnelle de tous ces produits a été comparée aux exigences de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) en matière d'aliments équilibrés. Le résultat a montré que 242 produits (soit 85,5 %) n'étaient pas bons pour la santé et contenaient trop de sucre, de gras ou de sel.

La récente étude regroupe des produits de seize entreprises agroalimentaires, qui selon Foodwatch avaient signé en 2007 déjà un engagement à une plus grande responsabilité dans le marketing ciblant les enfants (initiative « EU Pledge »). « La réalité est tout autre », déclare Foodwatch dans une communication : « dix des seize entreprises font aujourd'hui de la publicité exclusivement pour des produits qui ne sont pas bons pour la santé, dont Ferrero, Pepsico, Mars, Unilever et Coca-Cola. Sur le podium des entreprises qui vantent les mérites du plus grand nombre de produits non équilibrés se hissent Nestlé (44 produits), Kellogg's (24 produits) et Ferrero (23 produits). » Foodwatch en conclut que l'industrie agroalimentaire n'est pas parvenue à se réguler de son plein gré pour rendre plus responsable le marketing ciblant les enfants.

Actuellement, la Suisse compte également sur l'autorégulation volontaire. Chez nous aussi, grâce à l'initiative populaire « Swiss Pledge », les fabricants de produits alimentaires et de boissons s'astreignent depuis 2010 à adapter la publicité destinée aux enfants de moins de douze ans. Toutefois, beaucoup d'entre elles font partie de celles qui ont reçu de mauvaises notes dans le cadre de l'étude de marché de Foodwatch.

L'étude peut être consultée sous <https://www.foodwatch.org/de/aktuelle-nachrichten/2021/marktstudie-fast-alle-kinderlebensmittel-sind-ungesund/>.



^  
Pour beaucoup d'enfants,  
pause rime avec téléphone.

## Quand l'enfant reste collé à l'écran

Les enfants et les jeunes passent eux aussi de plus en plus de temps devant les écrans. Mais à partir de quel moment cela devient-il un problème ? Voici quelques informations et conseils d'un expert.

De Katrin Schregenberger

L'écran est omniprésent. Que nous utilisons le téléphone ou l'ordinateur, rares sont les jours durant lesquels nous ne sommes pas devant un écran. Et cela se vérifie dans toutes les tranches d'âge. Dans la semaine, les enfants et les jeunes utilisent leur téléphone plus de trois heures par jour, révèle les chercheurs de l'étude *James 2020*. Le week-end, ce chiffre passe même à cinq heures. C'est nettement plus qu'il y a deux ans. Depuis 2010, les études James se penchent sur le comportement des jeunes en matière de médias.

La pandémie de coronavirus a contribué très nettement à cette hausse : au printemps 2020, durant le confinement, les écoles sont passées à l'enseignement numérique. Les enfants et les jeunes ont donc utilisé les médias numériques de plus en plus souvent et longtemps aussi bien pour l'école que durant leur temps libre. On aurait dit que la jeune génération était rivée à l'écran. Est-ce un problème de passer autant de temps devant un écran ?

### Le contenu est déterminant

« C'est en partie le contenu qui détermine si l'utilisation des médias est un problème », affirme Gregor Waller. Ce dernier a mené des recherches sur l'utilisation des médias chez les enfants et les jeunes en Suisse et il est codirecteur du groupe spécialisé en psychologie des médias de la Haute école des sciences appliquées de Zurich (ZHAW). « Une personne qui utilise une application pour résoudre des problèmes

Suite à la page 5 >

# La grande protection des petites dents.

**CANDIDA**

**LILIBIGGS**



**POUR LES  
ENFANTS  
DÈS 6 ANS.**

**MIGROS**

**M** comme Meilleur.

de maths, ce n'est pas un souci », dit-il. « Mais quelqu'un qui enchaîne les films sur YouTube pendant des heures, c'est autre chose. »

Les parents ont eux aussi remarqué que les enfants et les jeunes passaient beaucoup de temps devant l'écran. Ils ont à chaque fois adapté leur stratégie d'éducation, comme le montre l'étude de la ZHAW (*KiDiCoTi 2021*). « Les parents ont davantage discuté avec leurs enfants de l'utilisation des médias et leur ont plus souvent proposé de faire autre chose », constate Gregor Waller. Mais à quoi faut-il veiller en tant que parent ou enseignant lorsque l'on veut parler avec des enfants et des jeunes du temps passé devant les écrans ?

### **Aborder le sujet de l'utilisation excessive**

Premier point : montrer de l'intérêt. « Il est surtout important que les parents s'intéressent à ce que fait l'enfant devant l'écran », affirme Gregor Waller. Cela leur permet de savoir si l'enfant a regardé des contenus à caractère sexuel ou violent. « Par exemple, si un enfant tombe pour la première fois sur des images pornographiques, cela peut être très perturbant », explique Gregor Waller. « Les adultes doivent remettre les choses dans leur contexte, expliquer que cela ne reflète pas la sexualité que nous vivons et qu'il y a beaucoup de trucs et de jeu là-dedans. »

Deuxième point : réagir quand le temps passé devant l'écran devient excessif. « Quand c'est trop, il convient d'en parler et de proposer des options, comme faire du sport à la place ou voir des amis. »

Pourtant, même quand l'enfant reconnaît qu'il passe trop de temps devant l'écran, il se peut qu'il n'arrive pas à le réduire. C'est ce que montre également

### **Le projet de recherche *KiDiCoTi***

Dans le cadre de l'étude *Kids' Digital lives in Covid-19 Times (KiDiCoTi)* menée dans plusieurs pays d'Europe, des chercheurs de la ZHAW ont analysé la vie médiatique quotidienne d'enfants et de jeunes âgés de 10 à 18 ans et de leurs parents durant le confinement lié à la pandémie au printemps 2020. Au moyen d'un formulaire en ligne, 480 duos parent/enfant ont été sondés. Au total, quinze pays européens ont participé à l'étude.

l'étude de la ZHAW datant du printemps 2020 (*KiDiCoTi 2021*) : un tiers des enfants et des jeunes sondés ont essayé plus souvent qu'avant la pandémie de passer moins de temps sur le Web et n'y sont pas parvenus. La jeune génération est-elle accro aux écrans ?

### **Tenir un journal de consommation peut être utile**

« Certains psychologues parlent d'addictions comportementales, mais c'est un débat qui est encore ouvert », souligne Gregor Waller. On ne sait pas encore bien s'il est possible de développer une véritable addiction aux écrans et aux médias. Une telle addiction ne se manifeste toutefois pas par la durée passée devant l'écran, mais plutôt par le fait qu'un enfant cherche à consommer toujours plus de médias pour obtenir un effet. Il doit donc regarder des vidéos YouTube toujours plus marquantes ou de plus en plus longtemps afin d'obtenir le coup de fouet recherché.

Cela peut aussi se manifester par des problèmes qu'un jeune peut avoir dans son entourage social, c'est-à-dire avec ses amis, sa famille, à l'école ou avec le professeur à cause de sa consommation de médias, par exemple parce qu'il ne fait pas ses devoirs.

Autre critère : si l'enfant s'aperçoit qu'il est trop scotché devant l'écran et tente de réduire sa consommation sans y

parvenir. Mais que peuvent faire les parents et les enseignants lorsqu'ils constatent qu'un enfant n'arrive pas à réduire sa consommation ?

« Il convient tout d'abord de déterminer quelle est la consommation, en tenant un journal de consommation de médias durant une ou deux semaines », conseille Gregor Waller. Une fois que le temps passé devant l'écran a été objectivement mesuré, adultes et enfants doivent définir ensemble une durée d'utilisation qui convient aux deux. On peut par exemple fixer ensemble des périodes durant lesquelles le téléphone n'est pas utilisé. Ces objectifs doivent être consignés par écrit. Cela crée une sorte de contrat d'utilisation entre l'enfant et les adultes. « C'est uniquement en cas d'échec que je me tournerais vers un service de consultation », propose Gregor Waller.

### **Impliquer les élèves**

Mais comment faire à l'école quand l'enseignant a le sentiment que la classe ne fait que regarder le téléphone durant le cours ? Selon Gregor Waller, confisquer le téléphone n'est pas la bonne solution d'une part pour des raisons légales et d'autre part parce que c'est délicat. « Mais on peut par exemple exiger que les téléphones soient éteints. » Bien sûr, il faut aussi pouvoir le contrôler.



Gregor Waller précise également qu'il est possible de prendre contact avec les parents s'il est notoire que le temps passé devant l'écran durant l'enseignement est élevé. Ou on peut trouver une solution ensemble avec la classe. « Par exemple, en proposant de passer un après-midi sans téléphone à titre d'expérience. »

En revanche, le psychologue déconseille les interdictions. « Lorsque les interdictions sont devenues nécessaires, c'est souvent parce qu'il y a beaucoup de choses qui ne vont pas. » Et comme on le sait bien, les enfants et

les jeunes se tiennent mieux aux règles lorsqu'ils ont participé à leur élaboration. Voilà pourquoi cette approche collective est bien plus efficace que les interdictions. En outre, cela permet de créer une relation de confiance entre les adultes et les enfants, ce qui peut aussi les protéger des dangers du Web. « Si l'enfant est en détresse, il doit pouvoir se tourner vers les parents ou les enseignants. » Toutefois, si les enfants ont peur que les parents réagissent par des réprimandes telles qu'une interdiction, ils ne viendront pas vers eux. L'indulgence s'applique aussi au temps passé devant l'écran.

^

Pendant le confinement, les parents ont montré plus d'intérêt qu'auparavant pour ce que faisaient les enfants devant l'écran.

### Conseils aux parents et aux enseignants

Comment peut-on protéger les enfants et les jeunes des effets négatifs de la consommation de médias ? Le site [Web.jeunesetmedias.ch](http://Web.jeunesetmedias.ch) informe et donne des recommandations et des conseils au corps enseignant et aux parents. « Jeunes et médias » est le portail national d'information de l'Office fédéral des assurances sociales consacré à la promotion des compétences médiatiques.

# Pour mon plus beau sourire



**Feel Good**  
**young**



- Un nettoyage efficace – grâce à la combinaison des poils plus longs avec les poils de nettoyage plus courts
- De nombreux motifs animaliers fascinants – pour plus de plaisir à se brosser les dents
- Idéal pour la phase de dentition mixte
- Développé et fabriqué en Suisse



Finest Swiss Oral Care 

**Trisa**<sup>®</sup>  
OF SWITZERLAND

## GABA News N° 4/2022



### Webinaire GABA sur la pédodontie : carie, fluorure, MIH et autres

Le 12 janvier 2022, de 19h à 20h30, les membres de la Fondation pour les monitrices dentaires scolaires (MDS) ont la possibilité d'approfondir leurs connaissances à l'occasion d'un webinaire organisé par GABA Suisse SA, intitulé « La pédodontie ». Le webinaire sera tenu en allemand. Christian Schmidt, responsable de l'éducation (Education Manager) chez GABA, s'intéressera tout particulièrement dans son exposé aux thèmes de la prévention des caries, du fluorure ainsi que de la maladie dentaire d'hypominéralisation des molaires incisives (MIH).

Les personnes intéressées peuvent s'inscrire à la conférence en ligne par e-mail à christian\_schmidt@gaba.com.



Christian Schmidt,  
Education Manager  
(GABA Suisse SA)

Contact :  
GABA Suisse SA  
CH-4106 Therwil  
Tél. : +41 61 415 60 60  
info@gaba.com  
www.gaba-events.ch  
www.colgateprofessional.ch

#### Contenu des présentations

Le fluorure est considéré, en pédodontie, comme une composante importante de la prévention des caries. Un net recul des caries est constaté en Suisse depuis son introduction dans les soins dentaires <sup>[1]</sup>. La carie dentaire reste cependant l'une des maladies dentaires les plus courantes chez les enfants. Certaines personnes ont des doutes quant au fluorure et il y a certains mythes qui circulent à côté des faits. Christian Schmidt éclairera, au cours de son intervention en ligne, plus en détail les affirmations les plus courantes relatives au fluorure et précisera lesquelles sont scientifiquement fondées et lesquelles ne le sont pas. Schmidt examinera également s'il existe des alternatives à la prévention des caries en plus du fluorure. Les participants approfondiront par ailleurs leurs connaissances sur la maladie MIH, un défaut d'émail susceptible de se manifester par des colorations, des hypersensibilités, voire même une porosité. Schmidt présentera également en détail la recommandation actualisée de 2020 sur le fluorure.

#### elmex® DENTIFRICE ENFANT avec 500 ppm de fluorure

Conformément à la recommandation actuelle de la Société suisse des médecins-dentistes (SSO), les dentifrices pour enfants devraient contenir 500 ppm de fluorure. elmex® DENTIFRICE ENFANT de GABA, adapté aux enfants de 0 à 6 ans, correspond à ces recommandations. Le dentifrice a été spécialement conçu pour protéger les dents de lait des caries et contient du fluorure d'amine, substance unique pour un triple mécanisme de protection : celui-ci forme une couche de revêtement en fluorure de calcium sur l'émail dentaire et rend les dents plus résistantes à la diminution des minéraux due aux caries. Le fluorure d'amine contribue par ailleurs à la réabsorption par l'émail dentaire des minéraux extraits par les caries. Pour aider les enfants à apprendre à se brosser les dents de manière ludique, il existe la brosse à dents elmex® enfant, partie intégrante du système de soins dentaires pour enfants.

<sup>[1]</sup> M. Steiner, G. Menghini, T. M. Marthaler, T. Imfeld, Schweiz Monatsschr. Zahnmed. Vol. 120, 12/2010, 1095.

## La carie : et si c'était de famille ?

Si les plus grands ont des caries, le risque que les petits derniers en aient aussi est plus élevé. Comment intégrer ce paramètre dans les soins dentaires scolaires ? Et comment éradiquer les caries une bonne fois pour toutes de la société ?

De Katrin Schregenberger



En Suisse, la plupart des enfants savent qu'il est essentiel de se brosser les dents régulièrement. C'est ce que l'on pourrait croire. Pourtant, certains ont du mal avec la mise en œuvre. Dans de rares cas, la situation est même dramatique : « Au cabinet, nous voyons autant de cas graves de dents de lait noires qu'il y a dix ans », affirme Asin Haschemi, directrice de la clinique dentaire scolaire de Bâle et de l'unité opérationnelle de médecine dentaire pour enfants et adolescents du centre universitaire de médecine dentaire de Bâle. En effet, la part des enfants souffrant de caries sévères est certes peu élevée en Suisse, mais elle n'est pas nulle. Et depuis 2010, l'apparition de caries est légèrement en hausse chez les enfants toutes tranches d'âge confondues. Pour que la situation s'améliore dans les groupes concernés

par les caries, il faut atteindre les familles dans lesquelles l'hygiène bucco-dentaire n'est pas encore optimale. En Suisse, il s'agit souvent de familles issues de l'immigration dont le statut socio-économique est faible.

### **Tout commence avec le premier enfant**

Une nouvelle étude de l'Université de Bâle montre que les caries sont héréditaires (Grieshaber A. et al. 2021). « Avec cette étude, nous avons voulu savoir si les familles que la prévention dentaire doit viser pouvaient être identifiées au travers de leur premier enfant », affirme Andreina Grieshaber, auteur de l'étude et médecin-dentiste. À cette fin, les chercheurs ont analysé l'apparition de caries chez près de 6500 enfants et

^  
Des soins réguliers dès l'apparition de la première dent de lait.

chez leurs frères et sœurs du canton de Bâle-Ville. Ils ont découvert que les plus jeunes de la fratrie ont un risque quatre fois plus élevé d'avoir des caries si leurs frères et sœurs plus âgés en ont déjà eu. Les caries apparaissent donc fréquemment dans de nombreuses familles – à commencer par le premier enfant.

«En tenant compte de ces résultats, il faudrait viser les familles nombreuses et leur rendre visite par exemple aux points de rencontre dans les quartiers afin de parler sur place aux parents», propose Asin Haschemi qui a aussi participé à l'étude. Selon elle, beaucoup de parents sont purement et simplement dépassés – à commencer par la langue.

### Les parents sont responsables

Les soins dentaires scolaires sont aussi un pilier important qui permet d'approcher les familles. «Certains cantons souhaitent de plus en plus se décharger de cette responsabilité», constate Asin Haschemi avec regret. «J'ai entendu dire qu'il était de plus en plus difficile de trouver des financements pour les soins dentaires scolaires. Pourtant, ce travail est extrêmement important.»

Mais dans certains cas, c'est la faute des parents si l'hygiène bucco-dentaire n'est pas optimale. «Les enfants ont du plaisir quand la monitrice dentaire scolaire vient, ils comprennent le message et se montrent prêts à le mettre en œuvre, affirme Asin Haschemi, mais on ne peut pas rejeter toute la responsabilité sur eux, celle-ci incombe aux parents.» Ces derniers doivent par exemple proposer des aliments et des boissons sains, car l'enfant a tout de même une compréhension limitée de ce qui est bon pour la santé.

Lorsque l'enfant rapporte à la maison ce qu'il a appris, c'est un succès pour les soins dentaires scolaires. «Maman, tu ne m'as pas donné de dix-heures sains» entend-on parfois dire, se félicite Asin Haschemi qui fait toutefois remarquer que pour cela, l'enfant doit être assez âgé afin de pouvoir argu-

menter et que cela n'est le cas qu'à partir de la 4<sup>e</sup> Harmos.

### Parler directement aux familles

Les parents doivent aussi être informés, et cela le plus tôt possible. «Il faudrait parler aux parents dès la grossesse», affirme Asin Haschemi qui déplore que les jeunes parents reçoivent de la publicité pour tout ce qui est possible et imaginable, mais rien sur la santé bucco-dentaire des enfants. Et cela a des conséquences. Asin Haschemi atteste que de plus en plus de jeunes parents viennent la voir qui n'ont pas commencé les brossages réguliers dès l'éruption de la première dent de lait, voire ne brossent jamais les dents de leur enfant, cela bien souvent par ignorance. Ajouté à cela, brosser les dents d'un bébé n'est pas chose aisée, notamment lorsqu'il se débat, crie et que l'on est fatigué de sa journée de travail. «Il faut aller les voir et les inviter à participer à des séances d'information pour les familles», affirme Asin Haschemi.

Mais comment cela se traduit-il pour les monitrices dentaires scolaires qui se tiennent devant une classe? On pourrait par exemple proposer aux frères et sœurs plus âgés d'endosser un rôle de modèle et ainsi inciter les plus jeunes à se brosser les dents, propose Asin Haschemi. Ce qui est important dans tous les cas, c'est d'adapter le langage à leur niveau, c'est-à-dire de parler simplement, afin que chacun parvienne à comprendre, indépendamment de son propre contexte familial.

### Se brosser les dents avec les enfants

Aucun enfant ne se précipite pour se brosser les dents. Toutefois, une bonne hygiène bucco-dentaire est impérative pour qu'elles restent en bonne santé. Voilà pourquoi les parents devraient contrôler au minimum une fois par jour que leur progéniture se brosse les dents correctement. Il est judicieux que les parents brossent les dents des plus jeunes une fois par jour jusqu'à ce qu'ils aient atteint l'âge d'aller à l'école et même au-delà si nécessaire. En règle générale, dès que les enfants ont une écriture fluide, on peut leur faire confiance pour qu'ils se brossent les dents de manière autonome.

# UN SOIN DENTAIRE DE QUALITÉ QUI PLAÎT AUX ENFANTS!

Avec 1450 ppm de fluorure, il reminéralise et renforce l'émail dentaire.  
Protège contre les attaques acides du sucre et les caries.

Sans agent moussant SLS.  
Formule douce, légèrement moussante.  
À la douce saveur de menthe.



**Nouveau:** poils antibactériens\*  
Ultrasouples et arrondis, adaptés aux gencives délicates des enfants.

Tête de petite taille adaptée à la bouche des enfants.

Avec une ventouse!

DÉCOUVRE LES QUATRE MOTIFS:



**Brosse:** ©2019 The Pokémon Company International. © 1995-2019 Nintendo/Creatures Inc./GAME FREAK inc. TM,®, and character names are trademarks of Nintendo.

**Tubes:** ©2020 The Pokémon Company International. © 1995-2020 Nintendo/Creatures Inc./GAME FREAK inc. TM,®, and character names are trademarks of Nintendo.

\*Poils: antibactériens, traités au verre de phosphate d'argent. Réduit la prolifération des bactéries sur les poils et aide ainsi à protéger la brosse à dents de votre enfant. Sur la base de tests réalisés en laboratoire - effet uniquement sur les poils et non dans la bouche.

# Signal

# Une alimentation saine pour les dents

Qui opte pour des produits sains fait beaucoup de bien à son corps et à ses dents. Toutefois, il ne faut pas impérativement renoncer aux douceurs : les confiseries qui affichent le label « Bonhomme Quenotte » de l'Association Sympadent n'endommagent pas les dents.

Faire attention à ce que nous mangeons permet de prévenir les lésions dentaires. Associée à un brossage soigneux des dents avec un dentifrice au fluor, une alimentation saine pour les dents aide à maintenir ces dernières en bonne santé.

## Qu'est-ce qu'une alimentation saine pour les dents ?

Qui veut se nourrir de manière saine pour les dents doit éviter les plats sucrés et acides. De manière générale, ce qui est bon pour le corps l'est aussi pour les dents. Les fruits et les légumes frais ainsi que les produits laitiers et ceux aux céréales complètes contribuent à une alimentation saine. En ce qui concerne les yaourts et mueslis, il est toutefois judicieux d'y regarder de plus près : ils contiennent souvent beaucoup de sucre. C'est notamment souvent le cas des céréales du petit déjeuner qui sont spécifiquement destinées aux enfants. Les yaourts nature et les mueslis pauvres en sucre sont une meilleure option aussi bien pour les dents que pour le corps. Certains fruits contiennent des acides et beaucoup de sucre, ce qui est mauvais pour les dents. Mais de tels fruits doivent quand même faire partie du menu, car ils fournissent des nutriments importants. Qui mange par exemple une banane peut ensuite se rincer la bouche avec de l'eau ou un mâcher un chewing-gum portant le label du « Bonhomme Quenotte » afin de ménager ses dents. En revanche, les boissons sucrées n'apportent aucune valeur ajoutée au corps. Elles sont bourrées de sucre et très acides, c'est donc un poison pour les dents.

## Du sucré oui, mais qui ménage les dents

Qui veut se nourrir de manière saine pour ses dents ne doit toutefois pas complètement renoncer au sucré. De nombreux produits allant des chewing-gums au chocolat en passant par les bonbons sont certifiés par l'Association Sympadent comme étant inoffen-

sifs pour les dents. Le « Bonhomme Quenotte » sur l'emballage signale les produits qui sont sans danger pour les dents. Sur le site Web [www.zahnfreundlich.ch](http://www.zahnfreundlich.ch) sous la rubrique « Guide », vous trouverez diverses notices sur le thème du « Bonhomme Quenotte » ainsi que d'autres informations et liens précieux pour le cours en classe.



^

Le « Bonhomme Quenotte » signale les produits qui sont sans danger pour les dents.

## Association Sympadent

L'Association Sympadent est une association à but non lucratif qui s'engage pour la santé bucco-dentaire en Suisse. Son logo, le « Bonhomme Quenotte », permet de distinguer les produits qui ne provoquent ni caries ni érosions dentaires. Plus d'informations sur l'Association Sympadent sous <https://zahnfreundlich.ch/?lang=fr>.



de l'hôpital Sainte-Clara à Bâle explique dans un entretien comment venir à bout de l'envie de sucré et pourquoi les enfants doivent tout particulièrement consommer peu de sucre.

### **Anne Christin Meyer-Gerspach, pourquoi ne nous laissons-nous jamais du sucre ?**

Le sucre est une substance psychoactive qui partage certaines propriétés avec les drogues. Lors de sa consommation, les récepteurs de dopamine dans le centre de récompense du cerveau sont stimulés et l'organisme en demande toujours plus. Une consommation excessive suivie d'un sevrage soudain peut provoquer des symptômes de manque (fringales). À l'inverse des drogues, les effets directs du sucre ne sont toutefois pas visibles. Il ne provoque pas d'effet euphorisant manifeste. Mais à cause de sa composante addictive, il est difficile d'y renoncer.

### **L'envie de sucré est-elle donc innée ?**

Il semble que l'attirance pour le sucré soit innée. Les aliments sucrés ne sont en général pas toxiques et promettent un certain apport en calories.

### **Existe-t-il un moyen de freiner l'envie de sucré ?**

Oui, les papilles gustatives de la langue s'habituent à la consommation excessive de sucre et s'émoussent. Lorsqu'on réduit le sucre dans l'alimentation, on s'habitue de nouveau à des plats moins sucrés. Après une certaine période de carence, le sucré est ressenti de manière plus intensive, la satiété arrive plus vite et il est plus facile de limiter sa consommation de sucre.

### **La consommation de boissons sucrées est-elle particulièrement problématique ?**

Oui, la recommandation de l'OMS repose précisément sur les risques encourus. L'OMS affirme que la consommation de boissons sucrées s'accompagne d'un risque de prise de poids chez les adultes et les enfants. Avec les boissons sucrées, on ingurgite en peu

de temps une grande quantité de sucre. Ce qu'il faut savoir, c'est que les jus de fruits et smoothies font également partie des boissons sucrées, car ils contiennent beaucoup de sucre eux aussi.

### **S'agissant des conséquences du sucre sur la santé, est-ce la quantité ou la fréquence de consommation qui est la plus importante ?**

Les deux. Une consommation régulière élevée a des effets négatifs sur les organes les plus divers. Cela commence dans la bouche, où le sucre est la cause principale de caries et continue avec les effets négatifs sur le métabolisme : le sucre favorise l'obésité et le diabète, endommage les vaisseaux et provoque l'hypertension. En ce qui concerne la formation de caries, c'est surtout la fréquence de la consommation qui joue un rôle. Le sucre consommé entre les repas est fatal pour les dents. Pour toutes les autres maladies, c'est la quantité qui est déterminante.

### **Le sucre est-il plus nocif pour eux que pour les adultes ?**

Le sucre est fondamentalement mauvais ! Mais oui, les enfants doivent être particulièrement protégés, car le sucre qu'ils ingèrent est moins bien assimilé en raison de leur volume corporel moindre. Pendant la croissance, la consommation de sucre est particulièrement néfaste en raison des effets des hormones de croissance sur le métabolisme des glucides, avec des conséquences à vie.

### **Les parents doivent-ils bannir le sucre de l'alimentation de leurs enfants ?**

« Bannir » est compliqué de nos jours. Mais dans tous les cas, le sucre doit être fortement réduit dans l'alimentation. Pour moi, en tant que maman, il est important d'être consciente des effets nocifs et de contrôler la consommation de sucre. Au sein de notre famille, nous nous sommes mis d'accord sur le fait qu'il n'y ait qu'un seul « dessert ». Chez nous, manger quelque chose de sucré entre les repas est proscrit.

### **Peut-on remplacer le sucre par des édulcorants ?**

Le sucre est un produit de luxe dont nous n'avons pas besoin et s'il y en a, il doit être consommé en faibles quantités. Actuellement, nous consommons tout simplement beaucoup trop de sucre. Mais le but ne doit pas être non plus de remplacer le sucre. Il faut au contraire réduire l'attirance pour les mets sucrés. Après, ce qui reste encore peut être remplacé par des options plus saines et même une combinaison de celles-ci. L'érythritol et le xylitol sont des candidats intéressants, car ils jouissent d'une combinaison unique de propriétés : ils n'ont pratiquement aucun effet sur la glycémie et l'insuline, sont pauvres en calories et ont tout de même un effet rassasiant.

Anne-Christin Meyer-Gerspach, PD, Dr.phil. II, PhD, est la directrice adjointe du département de recherche de la clinique Sainte-Clara et directrice du groupe de recherche « Obésité, diabète et métabolisme / Chirurgie et gastro-entérologie ».

#### **Pièges à sucre**

Éviter les aliments sucrés n'est pas chose aisée. En effet, le sucre peut aussi être présent là où on ne l'attend pas. On parle de pièges à sucre.

- **Sucre caché** : beaucoup d'aliments transformés contiennent du sucre sans en être soupçonnés. Par exemple, les pizzas ou les sauces à salade prêtes à l'emploi.
- **Les sucres qui peuvent paraître sains**, comme le sirop d'agave, le sucre de coco, le miel : en fin de compte, ils sont tous composés de sucre de raisin ou de fructose.
- **Désignation du sucre** : des synonymes, tels que « sucre de raisin » sont utilisés, mais ce n'est rien d'autre que du dextrose ou du glucose.
- **Les produits prétendument sains** dont beaucoup de personnes croient aux bienfaits pour la santé contiennent pourtant beaucoup de sucre, comme les jus de fruits et les smoothies.

# Cours d'initiation de la Fondation pour les MDS

18 mai 2022, Zurich Cours préparatoire d'une journée pour les MDS sans formation

7 et 8 juin 2022, Zurich Cours d'initiation de deux jours pour les MDS

Information et inscription sous [www.schulzahnpflege.ch/arbeiten-als-szpi/aus-undweiterbildungskurse](http://www.schulzahnpflege.ch/arbeiten-als-szpi/aus-undweiterbildungskurse)



## Bus dentaire scolaire

### Calendrier de passage 2022

#### Janvier 2022

31 6021 Emmenbrücke / LU

#### Février 2022

01 – 04 6021 Emmenbrücke / LU  
07 – 11 1400 Yverdon-les-Bains / VD  
16 – 17 9240 Uzwil / SG  
(HPV Uzwil-Flawil)  
21 – 24 5734 Reinach / AG  
28 1207 Genève

#### Mars 2022

01 – 04 1207 Genève  
07 – 11 1207 Genève  
14 – 17 4142 Laufen / BL  
23 – 25 4566 Kriegstetten SO /  
(Kreisschule HOEK)  
28 – 31 Haut-Valais / VS

#### Avril 2022

01 Haut-Valais / VS  
05 – 06 4114 Hofstetten / SO  
07 4112 Flüh / SO

**Les actions menées avec le bus dentaire scolaire ne sont pas publiques. Sous réserve de modifications. Par précaution, appelez-nous au: 061 415 66 45.**

# 9<sup>e</sup> Congrès annuel suisse des MDS

8 novembre 2022 à Olten

Retrouvez toutes les informations sous [www.schulzahnpflege.ch/agenda/](http://www.schulzahnpflege.ch/agenda/)

## Cours à Lucerne

**Module « Hygiène bucco-dentaire »**  
19 mars 2022 / 08h30 - 11h45

**1<sup>er</sup> cycle (école enfantine jusqu'à 4<sup>e</sup> Harnos)**  
**Unité de cours « Le jour du grand brossage des dents au zoo »**

**Module « Hygiène bucco-dentaire »**  
26 mars 2022 / 08h30 - 11h45

**2<sup>e</sup> cycle (5<sup>e</sup> à 8<sup>e</sup> Harnos)**  
**Unité de cours « Hygiène bucco-dentaire »**

**Module « Chez le médecin-dentiste »**  
12 mars 2022 / 19h00 - 22h00

**1<sup>er</sup> cycle (école enfantine jusqu'à 4<sup>e</sup> Harnos)**  
**Unité de cours « Au cabinet dentaire »**

**Module « Chez le médecin-dentiste »**  
25 mai 2022 / 08h30 - 11h45

**2<sup>e</sup> cycle (5<sup>e</sup> à 8<sup>e</sup> Harnos)**  
**Unité de cours « Au cabinet dentaire »**

**Module « Nutrition »**  
9 avril 2022 / 08h30 - 11h45

**1<sup>er</sup> cycle (école enfantine jusqu'à 4<sup>e</sup> Harnos)**  
**Unité de cours « Nutrition et santé bucco-dentaire »**

**Module « Nutrition »**  
7 mai 2022 / 08h30 - 11h45

**2<sup>e</sup> cycle (5<sup>e</sup> à 8<sup>e</sup> Harnos)**  
**Unité de cours « Nutrition et santé bucco-dentaire »**

Lieu: Meyerstrasse 20, 6002 Lucerne  
Renseignement: Monica Rölli / vlsz@vlg.ch

Plus d'informations sous [www.schulzahnpflege.ch](http://www.schulzahnpflege.ch) (en allemand uniquement)

### SPONSORS DE LA FONDATION POUR LES MDS



**PHILIPS**

**sonicare**

**Design  
personnalisable**  
grâce aux 8 autocollants  
amusants fournis



Pour acquérir de bonnes habitudes  
d'hygiène bucco-dentaire :

# Philips Sonicare For Kids Brosse à dents électrique

- Le brossage des dents devient un véritable moment de plaisir avec une brosse électrique pour enfants
- Nettoyage efficace et en douceur grâce à la technologie sonore innovante
- Apprend aux enfants à se brosser les dents correctement avec des éléments ludiques et des fonctions innovantes



**Le coach  
personnel  
interactif**

motive les enfants à  
se brosser les dents



innovation  you