



Alimentation et santé dentaire

■ Par Roger Castell

L'alimentation naturelle est le 1^{er} pilier indispensable pour obtenir une bonne santé physique et mentale. Elle contribue à créer le dynamisme, la joie de vivre et la santé de la bouche et des dents. Mais la tendance actuelle est de proposer une nourriture inadaptée aux besoins physiologiques réels, qui favorise les problèmes de santé et augmente les dépenses notamment sur le plan dentaire ⁽¹⁾.

1. Évolution de l'alimentation

L'aliment « idéal » doit nourrir, se digérer facilement et n'apporter aucun inconvénient. Cette alimentation qui a été longtemps traditionnelle et régionale, préservait la santé de la population. Mais de grands changements sont arrivés à partir des années 1830, avec la révolution industrielle et la colonisation. Les productions ont, peu à peu, perdu leur caractère artisanal pour adopter une pratique nettement « industrielle ». Il ne s'agissait plus seulement de « nourrir » la population, mais surtout d'augmenter les profits des intermédiaires. On a cherché alors à développer les quantités et à réduire les coûts de production, ce qui a entraîné une diminution de la qualité.

Ainsi, par exemple, la **margarine** est une simple émulsion d'eau et d'huile végétale, selon une proportion de 10 à 90% du poids. Son invention remonte au milieu du 19^e siècle, mais sa production a connu une augmentation extraordinaire dès 1900, grâce à la publicité qui l'a présentée comme un substitut du beurre, ayant l'avantage de se conserver plus longtemps, d'être plus économique et de présenter une matière plus malléable. Malheureusement, le beurre cru naturel et les huiles de foie de poissons, connus comme reconstituants et reminéralisants ont été ainsi écartés de la table, ce qui a entraîné une détérioration progressive de la santé ⁽²⁾. Ce problème industriel s'est en effet retrouvé avec les céréales hybridées et le pain blanc, puis avec la production intensive de la viande (bœuf, volailles) et des produits laitiers. Ces évolutions ont bouleversé les habitudes alimentaires dans tous les milieux sociaux ⁽³⁾.

En 1950, les Français dépensaient encore 30%

de leur budget pour se nourrir, mais aujourd'hui, en raison d'autres dépenses, ils ne veulent pas y consacrer plus de 13%. L'évolution alimentaire montre une diminution de la consommation du pain et une augmentation de celle de viande, de sucre et de fromage.

2. Les aliments « acidifiants »

| Évolution alimentaire de 1840 à 2010 | | | | | |
|--------------------------------------|--------|-------|-------|--------|-------|
| | 1840 | 1900 | 1950 | 1980 | 2010 |
| Pain/jour | 1000 g | 500 g | 300 g | 170 g | 160 g |
| Viande/an | 20 kg | 40 kg | 60 kg | 110 kg | 66 kg |
| Sucre/jour | 30 g | 40 g | 60 g | 100 g | 70 g |
| Fromage/an | 5 kg | 7 kg | 9 kg | 20 kg | 25 kg |

La consommation de viande, de sucre et de fromage devrait être réduite pour ne pas dépasser le seuil raisonnable au maintien de la santé. Comme les capacités biologiques sont différentes d'un individu à l'autre, il est difficile de proposer la composition idéale d'un menu quotidien. Cependant nous devons préserver les équilibres surtout celui du potentiel acido-basique, afin d'éviter les risques d'acidose. Ces accumulations d'acides dans les tissus et les organes causent des inflammations, de la fatigue et parfois des maladies plus graves.

La consommation de viande par habitant en France a heureusement diminué depuis 20 ans. Quand on utilise plus de protéines que la construction et l'entretien des cellules ne le demandent, on voit que les acides aminés subissent une désamination oxydative donnant des acides cétoniques et une molécule de NH₃ (ammoniac), qui donnent trois types d'acides : l'acide oxalique, l'acide pyruvique et l'acide alpha-glutarique. Or la viande est utile en petite

L'évolution alimentaire montre une diminution de la consommation du pain et une augmentation de celle de viande, de sucre et de fromage.

quantité puisqu'elle est un aliment « bâtisseur » et qu'elle est riche en éléments (sodium Na, calcium Ca, magnésium Mg). Ainsi, son sodium (Na) neutralisera l'acidité libre, et le consommateur gardera le calcium du citrate de calcium pour lui servir de calcifiant.

Le sucre blanc est un cariogène bien connu, en attaquant l'émail dentaire directement dans la bouche. Mais, ce sucre rapide bloque également le métabolisme du calcium et donc toute sa disponibilité. Peut-on considérer ce produit comme un aliment ? Non, pour diverses raisons nutritionnelles. C'est un produit chimiquement pur, car le sucre blanc est lavé de tous ses constituants nutritifs (minéraux, vitamines). Les produits utilisés lors du raffinage sont toxiques. Le sucre est finalement souillé par de nombreux résidus. Ce produit est mort et très décalcifiant⁽⁴⁾. Il est très différent du sucre de canne complet, appelé *rapadura*, obtenu par simple évaporation du jus de la canne à sucre. Voici les caractéristiques des 2 sucres le raffiné à rejeter et le complet très minéralisé qui pourra être utilisé raisonnablement.

| Composition du sucre raffiné et du sucre complet | |
|--|------------------------|
| Sucre blanc | Sucre complet Rapadura |
| Saccharose : 99,6 g/100 | Saccharose : 80 g/100 |
| Protéines : 0 | Protéines : 1,5 g |
| Minéraux : 40 mg | Minéraux : 2200 mg |
| Vitamines : 0 | Vitamines : A, B, C |

Enfin, la consommation des **fromages** et de tous les corps gras ne devraient pas dépasser par jour, 1 g par kg de poids. Or, certaines personnes arrivent à consommer 400 g de graisse, chaque jour, soit l'équivalent du poids d'un homme de 400 kg. On comprend alors, que cet excès favorise l'obésité.

Dangers du pain blanc

Le pain blanc (chargé d'amidon) et les céréales raffinées sont dévitalisés et vont accentuer la viscosité du sang provoquant une acidose et un déséquilibre minéral. Les minéraux servent à minéraliser, mais aussi à neutraliser les réactions acidifiantes des divers métabolismes, car le fer, le magnésium, le potassium, le sodium et le calcium ont une **action alcalinisante**. Aussi pouvons-nous agir sur la digestion en réhabilitant le pain complet dans notre alimentation, ainsi qu'en privilégiant l'apport d'aliments crus riches en minéraux, en enzymes, en vitamines et en chlorophylle. C'est un comportement plus satisfaisant que d'acheter les produits de la grande distribution qui ont une action peu favorable sur la santé.

| Teneur en minéraux de la farine selon le taux d'extraction | | | | | | |
|--|--------|---------|-----------|-----------|-----------|-----|
| 100 % | sodium | calcium | phosphore | potassium | magnésium | fer |
| 95 % | 83 | 82 | 90 | 83 | 85 | 92 |
| 90 % | 77 | 65 | 62 | 63 | 50 | 80 |
| 80 % | 58 | 50 | 42 | 43 | 30 | 62 |
| 70 % | 50 | 42 | 33 | 33 | 20 | 43 |
| 60 % | 50 | 35 | 30 | 23 | 15 | 25 |

Le Dr **M.H. Beguin** dans *Aliments naturels, dents saines*, conseille lui aussi de choisir le pain complet au levain garanti sans levure et fabriqué uniquement à partir de farines provenant de blés de culture biologique. Il recommande également de faciliter son assimilation en prenant le temps de bien mastiquer les céréales (pain, pâtes...), pour éviter les fermentations et la création d'acide lactique en excès.

La teneur en minéraux dépend du raffinage : selon le taux d'extraction (en %), la farine devient de plus en plus blanche et de plus en plus dépourvue d'intérêt nutritionnel (cf tableau ci-dessus).

3. Caries et déminéralisation

Comment la dent, pourtant dure et compacte subit-elle une attaque corrosive ? Pour résoudre le problème de la carie, il faut penser aux ralentissements métaboliques survenant par manque de catalyseurs⁽⁵⁾ mais aussi à l'excès de consommation des 3 principaux nutriments et à la mastication insuffisante des céréales.

Le sang doit rester dans des variations de pH très limitées, sinon des sensations de malaise apparaissent. Contre une acidification anormale, l'organisme possède un moyen de défense, le « système tampon », qui fait intervenir non seulement les phosphates, mais aussi le chlorure de sodium (NaCl). Quand l'acidité augmente, le chlore (Cl) du NaCl contenu dans le sang passe du liquide extracellulaire dans le secteur intracellulaire où il est capté par les protéines. Il se concentre dans le tissu conjonctif (collagène) de l'organisme et spécialement dans la couche sous-cutanée.

Dans le squelette, le chlore (Cl) se fixe au phosphate de calcium pour former de la Chloropatite. Le sodium restant dans le liquide extracellulaire servira à neutraliser l'acidité et à en faciliter l'élimination, ramenant le pH sanguin à la norme de 7,2 à 7,4. Le phosphate (PO₄) se lie dans le corps au calcium. Les 99% du calcium (Ca) et les 90% du phosphore (P) se trouvent dans les os et dans les dents, le reste se trouve dans les tissus tendres et les liquides du corps où ils servent aux échanges. Le calcium étant une source de neutralisation de l'acidité organique, on a ici un des dangers du sucre (saccharose et autres sucres

Le sucre blanc est un cariogène bien connu, en attaquant l'émail dentaire directement dans la bouche.

1- *L'alimentation saine*, Chantal et Lionel Clergeaud, Recettes de saison, Ed. Equilibres Aujourd'hui.

2- *Clés de la longévité active*, Roger Castell, édition Dangles, p. 216-223.

3- *L'agriculture assassinée*, Jean-Clair Davesnes, Ed Chiré.

4- Le sucre blanc produit d'hyperacidité stomacale, séquestre les vitamines B intestinale et induit un désordre cellulaire permanent.

5- Une réaction métabolique bloquée ou bien ralentie... une accumulation anormale d'acides métaboliques.

L'anthropologue C. Levis Strauss, a remarqué que les habitants des sociétés traditionnelles sont rarement atteints de caries dentaires.

rapides) bloquant le métabolisme du calcium et donc sa disponibilité.

Le sucre est bien l'ennemi de la dentition puisqu'il apporte de manière brutale une grande quantité de calories vides (4000 kilocalories par kg) et déséquilibre le métabolisme à cause de son effet décalcifiant. Mais il n'est pas le seul responsable des caries, car nos habitudes alimentaires, même sans sucre, favorisent les caries en raison des techniques industrielles qui ont modifié la composition des aliments et diminué leur qualité. D'ailleurs, la période de récession de la 2^e Guerre Mondiale a connu moins de caries, puisque la population a consommé moins de sucre et de gras et davantage de pain complet.

4. Les tribus à caries

L'anthropologue Claude Levis Strauss, a remarqué que les habitants des sociétés traditionnelles sont rarement atteints de caries dentaires. Ce constat a été largement confirmé par le dentiste Weston Price dans sa passionnante étude consacrée à la comparaison de plusieurs ethnies montagnardes de Suisse, d'Asie, d'Afrique et des pôles s'étant beaucoup éloignées de la vie traditionnelle⁽⁶⁾. Il explique les changements qui se sont produits, dont l'apparition des caries, par la consommation d'aliments « modernes » comme l'alcool, les produits raffinés, les conserves et le sucre blanc. Il signale notamment que les Indiens du Grand Nord vivant traditionnellement, sont robustes avec des visages et des mâchoires bien formés. « ...sur plusieurs groupes examinés je ne trouvai pas une seule dent cariée. Chez 97 individus totalisant 2464 dents il y avait seulement



Indiens « modernisés »

4 caries (0,16 %) ». Par contre « En examinant des groupes de plus en plus touchés par la civilisation nous notâmes une augmentation progressive de la fréquence des caries qui atteignait 25 % à Telegraph Creek, point de contact avec la nourriture des Blancs... » (...)

W. Price insiste sur le fait que « là où les Indiens consommaient la nourriture moderne des Blancs, les caries étaient très actives. À la génération suivante la rencontre avec la civilisation blanche et la consommation de ses aliments, le chevauchement des dents et la déformation des mâchoires commençaient déjà à apparaître... ».

Une prise de conscience indispensable

On obtient bien de l'énergie à partir des 3 nutriments, que sont les glucides, les protéines et les lipides, mais l'excès de leur consommation provoquera une accumulation anormale d'acides dans les tissus. Il faut donc réduire ces aliments pour maintenir l'harmonie silencieuse de l'équilibre minéral et des constantes biologiques de notre sang. Comprendrons-nous alors l'immense intérêt à consommer une alimentation vivante et biologique pour se prémunir des troubles minéraux et de la carie en particulier ? La révolution alimentaire a créé d'énormes préjudices à la collectivité humaine, tant sur le plan de la santé que sur celui de l'environnement. Pour subsister, les humains doivent apprendre à se limiter et à respecter humblement les lois suprêmes de la vie. Grâce à cette prise de conscience, l'humanité sortira renforcée et grandie. ■



Indiens d'Amérique du Nord isolés

6- *Peuples premiers*, par Weston Price, HS n°9, édition ABE, p. 18.