

## Du sucre anti-carie, c'est possible ?

Au début du XX<sup>e</sup> siècle, les Antillais cultivaient la canne à sucre et s'en nourrissaient abondamment, tout en possédant des dents parmi les plus belles du monde. Aujourd'hui, l'alimentation industrielle a fait des ravages mais ceux qui continuent à manger du sucre de canne bio ont malgré tout de meilleures dents que les autres.

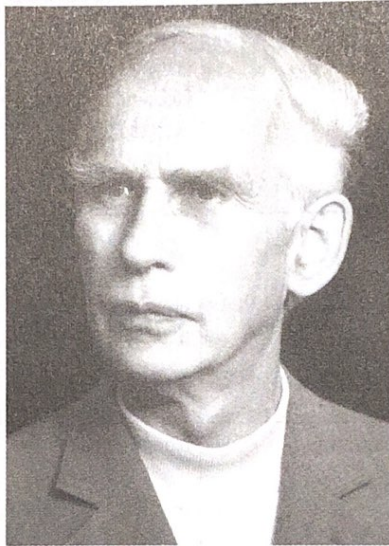
Le Dr Max-Henri Béguin, pédiatre à la Chaux-de-Fonds (Suisse), affirme : « La canne est une graminée comme les céréales, et son sucre, s'il est intégral, non seulement n'est pas nuisible, mais protège contre la carie. » Le Dr Jean-Pierre Delhay, chirurgien-dentiste passionné par les travaux du pédiatre, a voulu en savoir plus : « Les auteurs qui rapportent ces faits divergent dans leurs interprétations, attribuant l'action protectrice soit à la vitamine B6, soit aux fibres végétales ou aux phosphates organiques, dont la canne est riche, mais tous s'accordent à lui reconnaître un effet protecteur des dents.

Le sucre intégral de la canne fournit des éléments minéraux, des complexes vitaminiques et des oligoéléments irremplaçables dans un rapport pondéral naturel. Il maintient ainsi un état de défense vigilante de l'organisme et des dents contre les divers agents pathogènes. »

### L'œuvre du Dr Béguin

Au cours de ses recherches tout au long de sa carrière (1945-1980) sur ses petits patients, le Dr Béguin a mis en évidence la forte corrélation entre la fréquence des caries dentaires et la consommation de pain blanc et de sucre raffiné (blanc). Il a observé le contraire chez les parents qui nourrissaient leurs enfants de pain noir et de sucre roux, peu raffinés, s'épargnant du même coup la corvée et les factures du dentiste.

Après avoir cherché le sucre idéal, complet par excellence, et l'avoir, à la suite de concours de circonstances, finalement déniché en Inde (le sucre du pauvre fabriqué à partir du sirop de palme, *gur* ou *jaggery*), le Dr Béguin mit en évidence son action protectrice contre la carie. Il a observé les mêmes bénéfices anti-carie avec le sucre intégral de canne qui est un aliment naturel de haute valeur énergétique, en même temps protecteur du squelette, des dents et de la santé.



Le pédiatre suisse Max-Henri Béguin (1918-2000).

Le raisonnement du Dr Béguin est sans faille : la solidité de la construction dépend avant tout de la robustesse de ses fondations. Pour avoir des dents saines et belles, il est nécessaire que l'organisme aussi soit sain. En administrant les aliments complets de grande valeur, qui n'ont jamais fait de mal et que des millions d'êtres humains ont consommés avec d'évidents avantages pour leur santé générale et leur denture, il est possible non seulement de combattre mais aussi de vaincre à long terme le fléau de la carie. Et les résultats obtenus dans son cabinet de pédiatrie à La Chaux-de-Fonds sont éclatants.

### Prévenir plutôt que guérir

Le Dr Béguin, qui était aussi pédiatre, centre la prévention de la carie dentaire par l'alimentation, dès la naissance, sur l'enfant, qui sera l'homme de demain. Il appelle les mères, qui sont alors les plus proches et les plus sensibilisées, à collaborer à une saine croissance de leurs enfants. Les parents ont ainsi la joie de les voir grandir sains, beaux et forts, sans atteinte

de caries, grâce à un régime intégral, qui n'est pas révolutionnaire mais intelligent et qui ne prive plus les aliments de leurs éléments utiles et protecteurs que le raffinage leur fait perdre.

### La carie dentaire : une fatalité ?

D'après les crânes retrouvés de différentes périodes, la carie était très rare autrefois : 3 dents sur 100 dans l'Antiquité. Elle s'est développée seulement à partir du XVII<sup>e</sup> siècle et atteint aujourd'hui près de 80 % des dents. Le développement de la carie ne date que de 300 ans et correspond au développement de l'industrie alimentaire.

En Suisse, on a constaté que, dans certaines vallées reculées, les dents étaient restées bonnes et se sont gâtées depuis la construction des routes et des voies ferrées qui modifièrent les habitudes alimentaires (ouverture aux produits venus d'ailleurs).

Pendant le rationnement de la guerre 1939-1945, les caries, chez les écoliers, ont ■■■■

### Des bonbons bons pour les dents

On les appelle « energy balls ». Même s'il paraît qu'il ne faut pas abuser des bonnes choses, deux energy-balls au goûter régaleront vos enfants (ou vous...) tout en leur apportant vitamines et minéraux.

#### Recette(\*)

Mélanger dans un mixer 100 g de fraises séchées, 100 g de framboises séchées, 100 g de raisins secs, 100 g de noix de coco en poudre, 100 g de pistaches concassées. Ajouter, pour faire un liant, deux cuillerées à soupe de sirop de sucre de coco. Faire des petites boules de la taille d'une cerise avec la pâte obtenue, les rouler dans de la noix de coco en poudre et c'est prêt !

(\*) Recette inspirée du site [www.mangervivant.fr](http://www.mangervivant.fr)