



© Anastasiya/AdobeStock

Savez-vous qu'il existe une forte corrélation entre la fréquence des caries dentaires et la consommation de pain blanc, raffiné ?

■■■ diminué de moitié mais, après la fin du rationnement, elles sont rapidement remontées au taux d'avant-guerre. Le rationnement diminuait essentiellement la consommation de sucre blanc et de farine raffinée.

### Une fausse idée de la prévention dentaire

Ce qui est véhiculé aujourd'hui, au sujet de la prévention dentaire, ne va guère plus loin que le brossage, le dentifrice au fluor, l'arrêt du sucre et un contrôle dentaire annuel. Parfois, le fil dentaire est conseillé (ou déconseillé par ceux qui ne savent pas l'utiliser).

La notion de « terrain » se comprend comme une fatalité, héritée des parents, ou la faute à pas-de-chance. Pourtant, dès les années 1930, le chercheur Weston Price avait, sans aucune ambiguïté, mis en évidence l'influence de l'alimentation industrialisée et du changement du cadre de vie dans l'apparition de caries dentaires et des malformations des arcades dentaires, et cela en une seule génération (voir encadré ci-dessous). Ses travaux prouvaient que ces pathologies n'avaient rien d'héréditaire mais venaient de ce que l'on appelle aujourd'hui l'épigénétique. En d'autres termes, notre environnement transforme l'expression de nos gènes, bien plus que notre patrimoine héréditaire. Bonne nouvelle, donc : nous avons chacun un pouvoir sur la santé de nos dents en contrôlant l'environnement auquel on se soumet ! ■■■

### Les travaux de Weston Price

Les populations dites primitives de certains continents, qui se nourrissent exclusivement de produits naturels, conservent de bonnes dents. C'est le stomatologue américain Weston Price qui a fait des études passionnantes à ce sujet. En étudiant des populations primitives, restées dans leur territoire et avec leur alimentation traditionnelle, puis en les comparant avec leurs familles parties vivre à la ville, il constate déjà en 1930 l'apparition de caries dentaires chez la première génération et même des modifications maxillo-faciales irréversibles. L'alimentation industrielle, pauvre en vitamines et oligoéléments, a été mise en cause autant que la présence en surabondance de sucres raffinés.