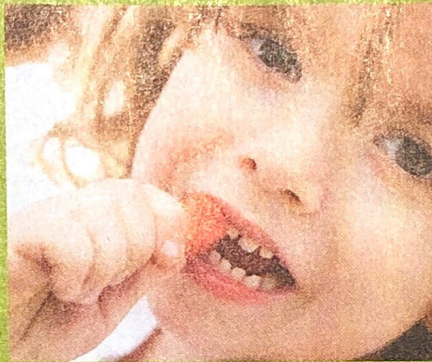


Alimentation quotidienne des enfants – Conseils pratiques

- Éviter le sucre blanc, chimiquement pur mais dépourvu de vitamines et de sels minéraux, et remplacez-le par du sucre de canne brut, qui en contient 10 fois plus.
- Éviter les douceurs et les sucreries, et remplacez-les par des oléagineux et des fruits secs : amandes, noix, raisins secs.
- Éviter toutes les boissons sucrées, soda et jus de fruits du commerce.
- Donner du pain complet ou semi-complet bio et éviter le pain blanc, les biscottes, le pain de mie et les biscuits, qui contiennent tous du sucre blanc.

- Donner des crudités, des carottes à croquer, des fruits, plutôt crus que cuits et,



© Nelly Strawberry/AdobeStock

aux enfants en bas âge, des jus de légumes (carottes) et fruits frais, pour les vitamines A et C.

- Ne pas jeter l'eau de cuisson des légumes mais incorporez-la au repas de l'enfant, en raison de sa richesse en sels minéraux, qui contrebalancera l'effet déminéralisant du sucre.

- Pour les biberons et les bouillies, choisir les céréales les plus complètes, les plus proches de l'état naturel et renoncez à tous les aliments déjà sucrés par le fabricant.

■■■ L'émail dentaire, barrière contre la carie

L'émail dentaire est la protection périphérique externe de la dent. En surface de l'émail s'opère un échange permanent de minéraux entre les dents et la salive. Tout passage d'aliment dans la bouche va créer une déminéralisation en surface de l'émail de toutes les dents. En dehors des repas, la salive, grâce à son pouvoir tampon, va apporter des minéraux en

surface des dents et permettre la reminéralisation de l'émail. Si l'alimentation est équilibrée, c'est-à-dire riche en vitamines et minéraux, la salive aura un grand pouvoir reminéralisant. Les échanges ioniques en surface de l'émail seront alors équilibrés et les dents resteront en bonne santé.

Par contre, si l'alimentation est riche en sucre et en produits acides industriels, la déminéralisation à la surface de l'émail sera très impor-

tante lors des repas, et la salive ne contiendra pas assez de minéraux pour reminéraliser l'émail après le repas. De plus, si le grignotage est quotidien, la phase de déminéralisation prendra le dessus et les caries apparaîtront.

En fait, le sucre n'agit pas directement sur la dent pour créer une carie. C'est plutôt sa capacité à se transformer en acide, suite au métabolisme buccal et général, qui en fait un agent cariogène. ■■■