

POUR LES PROFESSIONNELS DE SANTÉ NON BUCCO-DENTAIRE

# Conseils diététiques

## Contexte

Une alimentation saine joue un rôle essentiel dans le maintien d'une bonne santé bucco-dentaire. À l'inverse, certains aliments et boissons peuvent contribuer à la formation de caries, à l'apparition de maladies parodontales et à l'érosion de l'émail des dents.

Dans le cadre de leur travail, les professionnels de santé non dentaire, comme le personnel soignant, peuvent jouer un rôle fondamental en fournissant des conseils diététiques pour promouvoir une meilleure santé bucco-dentaire et prévenir les problèmes dentaires. Les conseils diététiques consistent à informer les individus sur l'impact des choix alimentaires sur leur santé, y compris leur santé bucco-dentaire, ainsi qu'à leur fournir des informations qui les encourageront à choisir des options alimentaires plus saines.

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande que l'apport journalier en sucres libres d'un adulte soit inférieur à 10 % de son apport énergétique total. Il a été démontré qu'une réduction supplémentaire à moins de 5 % comprend des bienfaits supplémentaires pour la santé.<sup>1</sup> Des sucres libres sont ajoutés aux aliments et boissons préparés comme les gâteaux, les biscuits, les sucreries, les sodas et les milkshakes. Ils sont également naturellement présents dans le miel, les sirops et les jus (le sucre présent dans le lait, les fruits et les légumes ne sont pas des sucres libres).

Une alimentation équilibrée et nutritive, pauvre en sucres libres et en aliments et boissons acides, peut aider à prévenir les caries, favoriser des gencives saines et soutenir la santé et le bien-être en général.<sup>2</sup>



FIGURE 1. TENEUR EN SUCRE DES ALIMENTS ET BOISSONS COURANTS (EN CUILLÈRES À CAFÉ)

TYPE D'ALIMENT	TENEUR EN SUCRE			
Aliments salés	Portion de sauce pour pâtes	Portion de haricots cuits au four	Plats préparés de supermarché	Cuillère de ketchup
	2,5	2,5	4,6	1
Aliments sucrés	Portion de céréales glacées pour petit déjeuner	Muffin aux myrtilles	Barre chocolatée	Yaourt aromatisé faible en matière grasse
	3	5,5	2,5	5,5
Boissons	Smoothie	Boisson énergétique	Jus de fruits	Pinte de bière
	5	5,5	4,5	4

N.B.1 - Mesures approximatives pouvant varier selon la marque

N.B.2 - 4 g de sucre = une cuillère à café. Les adultes ne doivent pas consommer plus de 7,5 cuillères à café de sucre par jour

## Composantes essentielles de la santé bucco-dentaire

Lorsqu'ils fournissent des conseils diététiques pour la santé bucco-dentaire, les professionnels de santé non dentaire doivent se concentrer sur les composantes essentielles suivantes :

- sucre et caries : expliquez le lien entre la consommation de sucre et les caries, en insistant sur l'importance de limiter l'apport en sucres libres à moins de 10 % de l'apport énergétique total (12 cuillères à café), conformément aux recommandations de l'OMS. Abordez les avantages supplémentaires de réduire l'apport en sucre à moins de 5 % de l'apport énergétique total (5-6 cuillères à café chez les adultes). Consultez la figure 1 pour connaître la teneur en sucres libres de certains types d'aliments ;
- aliments et boissons acides : parlez de l'impact des aliments et boissons acides, comme les agrumes, les sodas et les jus de fruits, sur l'érosion de l'émail des dents, et recommandez d'en réduire la consommation et de les limiter aux repas, ou de privilégier l'eau ou le lait ;
- alimentation équilibrée : encouragez une alimentation équilibrée riche en fruits, légumes, grains entiers, protéines maigres et produits laitiers pour soutenir la santé bucco-dentaire globale et prévenir les problèmes dentaires ;
- habitudes de grignotage : abordez l'impact du grignotage fréquent sur la santé bucco-dentaire et recommandez de choisir des snacks plus sains, comme les noix, le fromage et les fruits frais, plutôt que des options sucrées et transformées ;
- hydratation : soulignez l'importance de rester bien hydraté pour une bonne santé bucco-dentaire, car un bon apport en eau peut aider à neutraliser les acides, à éliminer les particules alimentaires et à favoriser la production de salive.

# Cadre de prestation de soins bucco-dentaires et cancer de la bouche

Les professionnels de santé doivent absolument comprendre les habitudes alimentaires de leurs patients.

## Demander

- Obtenez des informations sur les habitudes alimentaires actuelles du patient, ses préférences et toute allergie ou restriction alimentaire connue. Parlez du lien entre l'alimentation et la santé bucco-dentaire.

## Rechercher

- Évaluez les habitudes alimentaires du patient et identifiez les domaines qui peuvent avoir un impact négatif sur sa santé bucco-dentaire, comme la consommation excessive de sucre, les grignotages fréquents ou la consommation insuffisante d'aliments et boissons bons pour la santé.

## Décider

- En fonction de votre évaluation, déterminez le moyen le plus efficace de fournir des conseils diététiques adaptés aux besoins et aux préférences du patient en intégrant des recommandations fondées sur des données probantes et des résultats de recherche. Si nécessaire, orientez le patient vers un dentiste ou un nutritionniste.

## Agir

- Donnez des conseils sur la façon de faire des choix alimentaires plus sains en mettant l'accent sur les composantes essentielles des conseils diététiques pour la santé bucco-dentaire. Fournissez des conseils pratiques et des suggestions pour incorporer des aliments et boissons bons pour les dents dans les routines quotidiennes, tout en soulignant l'importance de limiter les sucres libres ainsi que les aliments et boissons acides.

## Documenter

- Conservez un registre de vos séances de conseils diététiques, avec les habitudes alimentaires du patient, les aspects inquiétants et les progrès réalisés. Utilisez ce document pour suivre les progrès et adapter vos conseils aux besoins, en veillant à ce que vos recommandations restent en accord avec les directives fondées sur des données probantes et la recherche.

## Cette fiche d'information est soutenue par :



## Références

1. Moynihan, P, Makino, Y, Petersen, PE, Ogawa, H. Implications of WHO Guideline on Sugars for dental health professionals. *Community Dent Oral Epidemiol.* 2018; 46: 1– 7. <https://doi.org/10.1111/cdoe.12353> [Accessed on 13 March 2024].
2. FDI World Dental Federation. A practical guide to reduce sugars consumption and curb the epidemic of dental caries. Available from: [https://www.fdiworlddental.org/sites/default/files/2020-11/sugar\\_toolkit-fdi-2016.pdf](https://www.fdiworlddental.org/sites/default/files/2020-11/sugar_toolkit-fdi-2016.pdf) [Accessed on 13 March 2024].

## Autres ressources

1. FDI World Dental Federation. Educational module for other healthcare professionals. Available from: Educational Module for Other Healthcare Professionals | FDI ([fdiworlddental.org](http://fdiworlddental.org)) [Accessed on 13 March 2024].
2. FDI World Dental Federation. FDI Position on Free Sugars. Available from: [https://www.fdiworlddental.org/sites/default/files/2023-10/EN\\_FDI\\_Position%20statement%20on%20free%20sugars.pdf](https://www.fdiworlddental.org/sites/default/files/2023-10/EN_FDI_Position%20statement%20on%20free%20sugars.pdf) [Accessed on 13 March 2024].
3. FDI World Dental Federation. Oral Health in Comprehensive Cleft Care. Available from: Oral health in comprehensive cleft care | FDI ([fdiworlddental.org](http://fdiworlddental.org)) [Accessed on 13 March 2024].



### Avertissement

La présente fiche d'information fournit des informations générales et peut nécessiter des adaptations en fonction du domaine d'activité et des réglementations propres aux autres professionnels de santé dans chaque pays.

Le projet de module éducatif pour les professionnels de santé non dentaire est soutenu par **HALEON**