



Exercice 1 :

Un **repas équilibré** est un repas varié composé de toutes les familles d'aliments. C'est l'une des bases d'une alimentation saine et d'une bonne santé.

Un repas équilibré doit comporter... de la viande, du poisson ou des œufs. Pourquoi ? Parce que ces aliments sont riches en protéines, indispensables à la formation de nos cellules et à la préservation de notre masse musculaire.

Autres vertus : la viande, le poisson et les œufs sont de vrais nids à vitamine A et B et en fer. Chaque repas devrait idéalement comporter 100 à 200 grammes de viande.

Un repas équilibré doit comporter... des fruits et légumes. Vous connaissez les recommandations des nutritionnistes ? « 5 fruits et légumes par jour ! » Les fruits et légumes sont des sources privilégiées de glucides, de fibres (qui agissent sur le transit et permettent de ralentir l'absorption des glucides), de vitamines et de minéraux (qui ont tous les deux des effets protecteurs sur l'organisme).

Un repas équilibré doit comporter... des féculents et des céréales. On diabolise souvent à tort les féculents. Pourtant, ils représentent une excellente source de glucides et donc d'énergie, mais également de fibres, de vitamine B et de fer. L'idéal est de consommer un féculent par repas.

Un repas équilibré doit comporter... des produits laitiers. Les produits comme le yaourt, le lait ou le fromage sont de vraies mines de calcium, indispensable à la solidité de notre squelette. Mais ce n'est pas tout : les produits laitiers regorgent également de protéines et de vitamines A et B. Il est conseillé de consommer 1 produit laitier par repas pour avoir un bon équilibre.

Un repas équilibré doit comporter... des matières grasses. Contrairement aux idées reçues, pour composer un **repas équilibré**, vous devez inclure des matières grasses à votre menu, en petite quantité bien sûr. Elles contiennent des vitamines A et E et sont d'excellentes sources d'énergie. Favorisez les graisses d'origine végétale et sachez tout de même limiter votre consommation.

Questions :

- 1) Quelles sont les vitamines apportées par un repas équilibré ?
- 2) Quel est le rôle des fibres dans l'alimentation ?
- 3) Rappeler les 4 familles d'aliments ?
- 4) Quelle est la principale source d'énergie ?
- 5) A quoi servent les protéines ?

Exercice 2 :

Les sourires à la blancheur étincelante ne seront peut-être plus réservés demain qu'aux stars d'Hollywood. Des chercheurs de l'université de biologie de Kinki (ouest du Japon) ont mis au point un procédé révolutionnaire qui pourrait bientôt prévenir les caries et redonner aux dents tout leur éclat.

Les scientifiques ont conçu un film ultrafin à base d'hydroxyapatite, le principal composant minéral de l'émail dentaire. « Notre objectif est de créer un émail dentaire artificiel », annonce le professeur Shigeki Hontsu. Une fois posée sur la dent, le film devient invisible. Le chercheur estime qu'il faudra à peine trois ans pour qu'il soit utilisé à des fins cosmétiques et cinq ans pour les traitements dentaires.

Le Parisien

- a. Avec quel produit pourra t'on redonner la blancheur aux dents ?
- b. Quel est le pays où cette technique a été mise au point ?



Exercice 3 :

La dose idéale de fluor pour prévenir les caries est de 0,05 mg/kg et par jour, tous apports confondus. Quand donc l'eau de boisson contient plus de 0,3 mg/l de fluor, inutile d'en prévoir davantage. Par contre, en deçà de 0,3 mg/l, ce qui est le cas de 85 % des eaux de distribution), une supplémentation est nécessaire au moins pour les tout-petits, de 0 jusqu'à 2 ans.

Entre 2 et 12 ans, la prescription de fluor "médicament" est décidée en fonction des habitudes familiales d'alimentation (eau de boisson et sel) et d'hygiène (dentifrices dosés à 50 mg de fluor aux 100g, pour les moins de 6 ans et à plus de 150 mg, au-delà).

Après 12 ans, la période de minéralisation des dents temporaires et définitive est terminée et l'éventualité d'une supplémentation, or le dentifrice et éventuellement le sel fluoré, n'est plus à l'ordre du jour. Dernière information, la prendre plus de fluor pendant la grossesse ne modifie en rien la dentition provisoire et/ou définitive de l'enfant à naître.

Cela dit, l'enfant d'un an à 18 mois qui se brosse les dents avec un dentifrice fluoré en avale la moitié, ce qui lui suffit largement. Plus tard, un brossage régulier, deux fois par jour, apporte ce qu'il faut de fluor, en plus de son action mécanique, pour nettoyer et protéger des caries les dents en bouche. Finalement, le fluor "médicament" n'est indiqué que pour les jeunes enfants à haut risque carieux quand ils n'ont pas d'autres sources de fluor.

- a. Quelle est la dose idéale de fluor pour prévenir les caries ?
- b. Doit-on apporter la même quantité de fluor quel que soit l'âge de la personne ?
- c. Est-il utile à la femme enceinte de consommer plus de fluor que d'habitude ?
- d. Quand le dentiste donne-t-il du fluor « médicament » ?

Exercice 4 :

La consommation d'aliments nutritifs variés est bonne pour l'état de santé général, y compris la santé bucco-dentaire. Certaines vitamines, en particulier, ont démontré des avantages par rapport à la constitution de dents saines, notamment le calcium et la vitamine C. Aussi, veillez à ajouter à votre régime alimentaire des aliments riches en ces éléments nutritifs. Il a été démontré que le calcium est efficace pour avoir des dents fortes et que la vitamine C est un antioxydant puissant qui joue également un rôle important dans la synthèse du collagène qui permet de développer et de conserver des gencives saines.

Les produits laitiers, y compris le lait, les yaourts et le fromage constituent une bonne source de calcium.

La vitamine C : Beaucoup de fruits et légumes y compris les baies, les oranges et le melon d'eau, ainsi que les légumes verts y compris le brocoli et les épinards sont d'excellentes sources de vitamine C.

Bien sûr, outre une bonne alimentation, il est important de suivre une routine de soins dentaires systématique avec brossage des dents deux fois par jour et utilisation du fil dentaire une fois par jour pour une bonne hygiène bucco-dentaire. Et n'oubliez surtout pas de consulter régulièrement votre dentiste et de lui poser des questions sur les effets de votre alimentation sur votre santé bucco-dentaire.

- a. Quels sont les nutriments utiles à une bonne santé bucco-dentaire ?
- b. En plus de l'alimentation, que doit-on faire pour que la bouche soit en bonne santé ?
- c. Quelle est la vitamine qui est importante pour la bouche ? et quel sel minéral y est associé ?