



Bonbons acidulés Les dents perdent leurs défenses!

L'équation «sucre égale caries» est bien connue. Mais les acides présents dans les bonbons sont eux aussi responsables d'attaques dentaires.

Les bonbons acides restent plus longtemps que les boissons en contact avec les dents des enfants.



G. Luck

Ce n'est pas une surprise. Les aliments riches en hydrates de carbone, en particulier en sucres, abîment les dents. Sous l'action des bactéries qui se trouvent dans la bouche, les sucres sont en effet transformés en acide lactique, qui est à l'origine de l'apparition des caries.

Toutefois, les sucres ne sont pas les seuls ennemis de nos dents, et la nourriture acide contribue, elle aussi, à affaiblir directement notre denture. Les acides sont soit naturellement présents, soit ajoutés en tant qu'ad-

ditifs dans toute une série d'aliments, comme les boissons et les sucreries. Ceux-ci sont responsables d'une attaque chimique sournoise contre l'émail de nos dents, qu'ils déminéralisent. A long terme, c'est la dentine, qui se trouve sous l'émail, qui est endommagée, rendant les dents sensibles et fragiles.

Effet corrosif important

L'ampleur de ce phénomène d'érosion dentaire dépend avant tout de la valeur du pH de l'aliment.

Plus celle-ci est basse, plus l'acidité est élevée, et plus l'effet corrosif sera important.

De nombreux aliments contribuent à la déminéralisation des dents: les sodas, les boissons énergisantes, le thé et même les jus de fruits. Mais contrairement aux boissons, qui sont immédiatement avalées, les bonbons gélifiés – véritable don du ciel pour les chirurgiens-dentistes, comme nous l'a confié l'un d'eux – doivent être sucés ou mâchés, et restent ainsi plus longtemps dans la bouche. Les





dents, en premier lieu celles des enfants, subissent donc un contact prolongé avec l'acidité de ces friandises. La sonnette d'alarme a d'ailleurs été tirée à plusieurs reprises à ce sujet, suite à des études publiées par les Universités de Zurich et de Berne.

Bonbons sous la loupe

Nos confrères de l'Association suisse italienne des consommateurs (ACSI) ont demandé au Laboratoire cantonal de Bellinzzone d'analyser onze échantillons de bonbons géliifiés des marques les plus connues présentes dans le commerce. Tous les échantillons en test présentent un goût acidulé et contiennent des acides organiques dans leur liste d'ingrédients.

Le constat du laboratoire fait grincer des dents: seuls deux bonbons de la marque Astra présentent un pH

et une acidité titrable considérés comme raisonnables (voir protocole de test). Au goût, ce sont du reste ceux qui semblent les moins acides.

Cinq autres bonbons des marques Yupi, Trolli, Gomz et Haribo ont une saveur acide plus prononcée, confirmée par leurs valeurs de pH et d'acidité titrable. Ces sept produits contiennent en premier lieu de l'acide citrique, un composé que l'on trouve dans les agrumes et nombre d'autres fruits. Une singularité à signaler: malgré la valeur élevée de l'acidité titrable, les Oursons d'or de Trolli ont un pH étonnamment élevé. Cela s'explique par le fait que dans leur composition on trouve, en plus des acides citrique, malique et lactique, également du citrate de calcium, un sel spécialement ajouté pour atténuer l'intensité de ces derniers.



Enfin, les bonbons analysés les plus discutables sont, comme on pouvait s'y attendre, les quatre derniers de notre test, au goût nettement plus acidulé, signalé sur l'étiquette par les termes «super sauer», «sour», «super sour». Par ailleurs, pour ce qui est de la composition déclarée, contrairement aux autres, ces derniers ont en commun le fait de contenir de l'acide malique, une molécule qui confère son goût typique à la pomme verte.

Adapté de l'italien par Huma Khamis

😊 Avec modération 😞 Déconseillé 😡 A éviter n.i. non indiqué ✗ absence ✓ présence						
PRIX INDICATIF AU PAQUET (francs)	2 fr. 80	2 fr. 80	1 fr. 90	2 fr. 70	4 fr. 30	2 fr.
POIDS PAQUET (grammes)	200	200	175	250	500	200
PRIX INDICATIF (aux 100 grammes)	1 fr. 40	1 fr. 40	1 fr. 09	1 fr. 08	0 fr. 86	1 fr.
ACIDE LACTIQUE (E270)	✗	✗	✓	✓	✗	✗
ACIDE MALIQUE (E296)	✗	✗	✗	✓	✗	✗
ACIDE CITRIQUE (E330)	✓	✓	✓	✓	✓	✓
ACIDE TARTRIQUE (E334)	✗	✗	✗	✗	✗	✗
HYDRATES DE CARBONE (g/100 g)	n.i	n.i	76	76	80	79
VALEUR NUTRITIVE (Kcal/100 g)	n.i	n.i	330	332	349	342
SAVEUR ACIDE	faible	faible	prononcée	prononcée	prononcée	prononcée
PH	3,45	3,45	3,35	3,28	3,13	3,11
ACIDITÉ TITRABLE (MEQ/Kg)	157	195	269	383	290	269
APPRÉCIATION GLOBALE	😊	😊	😞😞	😞😞	😞😞	😞😞



Protocole de test

La liste d'ingrédients a été relevée sur chaque emballage de bonbons. Les produits ont ensuite été analysés sur deux paramètres: d'une part, le pH, d'autre part, l'acidité titrable, qui correspond à l'expression de la concentration des acides. Plus l'acidité titrable est élevée, plus l'aliment est acide et plus son pH est bas.

Dans la mesure où la valeur pH s'exprime sur une échelle logarithmique, même de faibles variations de pH sont significatives et importantes. Par ailleurs, l'acidité titrable peut être compensée par la présence d'un autre ingrédient, qui augmentera le pH de l'aliment, mais l'acide aura toute de même un effet sur les dents.

CONSO — MALIN

- Les bonbons gélifiés, tout comme les autres bonbons, sont essentiellement constitués de saccharose (sucre), de glucose et de fructose. Il faut donc en limiter la consommation en raison de leur haute valeur calorique et de leur effet cariogène.
- Au moment de l'achat, évitez les bonbons les plus érosifs pour les dents, dont les emballages portent souvent clairement l'indication «acide», «sauver», «sour» ou «citric».
- Bien que la plupart des fruits soient acides, ils sont néanmoins recommandés dans la mesure où ils contiennent de nombreuses vitamines, oligoéléments et fibres nécessaires à une alimentation équilibrée.
- Après avoir mangé un aliment acide (fruit, boisson ou bonbon), neutralisez les acides en consommant un peu d'eau, de lait ou de fromage. Attendez au minimum trente minutes avant de vous brosser les dents: l'abrasion mécanique de la brosse est en effet plus importante face à l'émail fragilisé au contact des acides.

					
HARIBO Oursons d'or	ASTRA Oursons citrique	HARIBO Saurebrezel	GOMZ Super sour	RED BRAND Langues citric	JUS D'ORANGE (à titre de comparaison)
2 fr. 10	2 fr. 80	2 fr. 50	2 fr. 10	2 fr. 90	variable
350	200	200	200	200	variable
0 fr. 60	1 fr. 40	1 fr. 25	1 fr. 05	1 fr. 48	variable
x	x	x	x	✓	x
x	✓	✓	✓	✓	✓
✓	x	✓	✓	x	✓
x	✓	x	x	x	x
n.i	n.i	n.i	89	86	9
n.i	n.i	n.i	387	360	42
prononcée	forte	forte	forte	forte	n.i
3,10	2,95	2,96	2,98	2,82	3,77
288	297	316	523	337	130
😬😬	😬😬😬	😬😬😬	😬😬😬	😬😬😬	n.i