

# LIRE LES ÉTIQUETTES ET TROUVER LES SUCRES CACHÉS

**Objectif :** Sensibiliser les élèves à ce qui se trouve dans leur nourriture et les aider à se méfier des sucres cachés.

## Matériel

- Feuille à imprimer : Chaîne de la plaque
- Feuille à imprimer : Mangez sainement pour des dents en santé
- Feuille à imprimer : Sucre et produits sucrants
- Étiquettes de produits alimentaires (fournies par les élèves)

## Enseignement

- 1) Expliquer pourquoi il est important de savoir ce qui se trouve dans la nourriture que nous mangeons.
- 2) Discuter de la liste des ingrédients sur les divers produits alimentaires. Les premiers ingrédients mentionnés dans la liste des ingrédients d'un produit sont ceux qui s'y trouvent en plus grande quantité. Le dernier ingrédient est celui qui s'y trouve en plus petite quantité.
- 3) Utiliser la feuille imprimée « Chaîne de la plaque » pour parler du rôle joué par le sucre dans la détérioration des dents.
- 4) Demander aux élèves quelles sont leurs collations préférées et les écrire au tableau.
- 5) Expliquer aux élèves que le sucre prend de nombreuses formes et qu'il y a des sucres cachés dans certains des produits alimentaires que nous mangeons.
- 6) Faire un sondage auprès des élèves pour déterminer combien de leurs collations préférées contiennent du sucre. Quelles sortes de collations pourraient-ils manger au lieu?
- 7) Demander aux élèves de ramasser des étiquettes à la maison de 3 produits alimentaires qui contiennent du sucre et de 3 produits qui, d'après eux, ne contiennent pas de sucre.
- 8) Demander aux élèves de lire la liste des ingrédients sur les produits choisis. S'assurer de trouver le sucre sous toutes ses formes. Voir la feuille imprimée « Sucre et produits sucrants ».
- 9) Discuter de la quantité de sucre et de substituts de sucre dans chaque produit. Quel en est l'impact sur notre santé en général? [caries, sucre dans le sang, diabète, gain de poids, etc.]

## REMARQUE

Les sucres sont des glucides qui influent sur la glycémie (sucre dans le sang), sur le poids et sur les lipides sanguins. Il y a plus de 100 substances sucrées qui sont désignées comme étant du sucre.

Cela inclut : 1) le fructose (sucre des fruits); 2) le dextrose (amidon et produit chimique identique au glucose); 3) le lactose (sucre dans le lait); 4) le maltose (produit à partir de l'amidon avec l'action de la levure; 5) le sucrose (de la canne à la betterave).

Le mot « sucre » est communément utilisé pour désigner le sucrose qui provient d'une substance naturelle comme une plante. Même si l'étiquette d'une bouteille de jus de pomme porte la mention « non sucré » ou « aucun sucre ajouté », cela ne signifie pas nécessairement que le jus ne contient pas de sucre. Si vous regardez la liste d'ingrédients d'un produit, ils sont énumérés dans l'ordre descendant de leur proportion. En haut de la liste ou au début de la liste on trouve les principaux ingrédients qui composent le produit.

► **Résultat d'apprentissage général (4<sup>e</sup> année) :** 1.1 examiner les avantages d'une alimentation saine et d'une activité physique régulière pour maintenir un mode de vie sain.

# MANGEZ SAINEMENT POUR DES DENTS EN SANTÉ

Une alimentation saine est importante pour la santé en général et le développement. Comme dans le reste de ton corps, les os, les dents et les tissus mous de la bouche ont besoin d'une alimentation équilibrée.

## **POUR AVOIR DES DENTS FORTES, MANGEZ DES ALIMENTS DE CES CINQ GROUPES**

- ❖ Fruits
- ❖ Légumes
- ❖ Pain, céréales et autres produits à grains entiers
- ❖ Lait, fromage et yogourt
- ❖ Viande, volaille, poisson et substituts de protéines comme les haricots secs, les pois, les œufs et les noix

## **HABITUDES ALIMENTAIRES QUI NUISENT AUX DENTS ET CAUSENT DES CARIES**

- ❖ Prendre souvent des collations
- ❖ Garder la nourriture longtemps dans la bouche (bonbons durs, pastilles à la menthe)
- ❖ Manger de la nourriture ou boire des boissons qui contiennent beaucoup de sucre

## **COLLATIONS QUI SONT BONNES POUR TES DENTS\***

- ❖ Maïs soufflé (ce n'est pas l'idéal pour ceux ayant des broches entre les dents)
- ❖ Fromage
- ❖ Légumes crus
- ❖ Noix
- ❖ Gélatine ou Jell-O
- ❖ Yogourt non sucré
- ❖ Gomme et bonbon sans sucre

**\*ATTENTION :** Même les collations et boissons nutritives peuvent causer des caries si vous grignotez trop souvent ou si vous buvez pendant longtemps à petites gorgées.\*

**PUISSANCE DE PROTÉINE :** Pour des dents fortes résistantes aux caries, les enfants ont besoin de protéines, de vitamines et de minéraux, surtout le calcium, le phosphore et une quantité adéquate de fluorure.

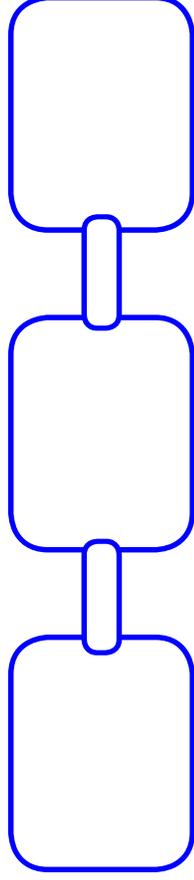
# SUCRE ET PRODUITS SUCRANTS

PRODUITS SUCRANTS	FORMES ET UTILISATIONS	AUTRES FAITS IMPORTANTS
<b>Exemples de sucres</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cassonade</li> <li>• Sucre à glacer</li> <li>• Sucre inverti</li> <li>• Sucre blanc</li> <li>• Dextrose</li> <li>• Sirop d'érable</li> <li>• Glucose</li> <li>• Lactose</li> <li>• Miel</li> <li>• Maltose</li> <li>• Sucrose</li> <li>• Maltodextrine</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sirop d'agave</li> <li>• Sirop de riz brun</li> <li>• Sirop de maïs</li> <li>• Sirop de maïs à haute teneur en fructose</li> <li>• Fructose</li> <li>• Jus de fruit à partir de concentrés</li> <li>• Mélasse</li> <li>• Malt d'orge</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilisés pour sucrer les aliments et les boissons</li> <li>• On peut en trouver dans les médicaments</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) recommande que le sucre représente moins de 10 % de l'apport énergétique total par jour. Elle propose aussi que les produits sucrants représentent moins de 10 % de l'apport énergétique total par jour. C'est l'équivalent d'environ 25 grammes (6 cuillères à thé) de sucre par jour pour un adulte ayant un indice de masse corporelle normal (IMC).</li> <li>• La Fondation des maladies du cœur et de l'AVC recommande de limiter l'apport de sucre afin que la consommation de sucres libres d'une personne ne dépasse 10 % de l'apport énergétique total par jour. Idéalement, ce serait moins de 5 %.</li> </ul>		
<b>Alcools de sucre et polydextrose</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lactitol</li> <li>• Xylitol</li> <li>• Maltitol</li> <li>• Mannitol</li> <li>• Isomalt</li> <li>• Polyols</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sirops de polyols</li> <li>• Polydextrose</li> <li>• Palatinit</li> <li>• Sorbitol</li> <li>• Hydrolysats d'amidon hydrogéné (HAH)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilisés pour sucrer les aliments portant la mention « sans sucre » ou « aucun sucre ajouté »</li> <li>• On peut en trouver dans les sirops contre la toux et la grippe ainsi que d'autres médicaments sous forme</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les alcools du sucre ne sont ni un sucre ni de l'alcool. On en trouve de petites quantités dans les fruits et les légumes. Ils peuvent aussi être fabriqués.</li> <li>• Ils sont seulement absorbés partiellement par le corps, apportent moins de calories que le sucre et n'influent pas vraiment sur le taux de sucre dans le sang.</li> <li>• Vérifiez sur l'étiquette le nombre de grammes d'alcool de sucre par portion. Si vous dépassez plus de 10 grammes d'alcool de sucre par jour, il peut y avoir des effets comme des gaz, le ballonnement ou la diarrhée.</li> </ul>		
<b>Succédanés du sucre</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acésulfame-K</li> <li>• Aspartame</li> <li>• Sucralose</li> <li>• Glycosides de stéviol</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilisé pour sucrer les aliments et les boissons</li> <li>• On peut en trouver dans les médicaments</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Santé Canada a approuvé certains édulcorants et les juge sans danger si l'on ne dépasse pas la Dose journalière acceptable (DJA).</li> </ul>

Tableau adapté à partir des Lignes directrices de pratique clinique 2013 de l'Association canadienne du diabète et à partir de l'information dans la *Déclaration sur le sucre de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC* en septembre 2014.

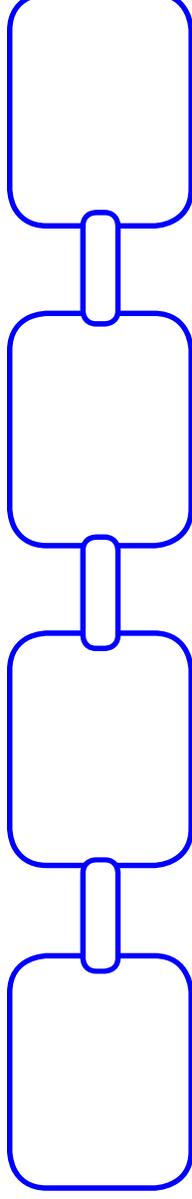
# CHAÎNE DE LA PLAQUE

On peut appeler la détérioration des dents la « Chaîne de la plaque » parce que comme une chaîne, la détérioration se compose d'éléments individuels ou maillons qui sont nécessaires pour former ensemble le processus de formation des caries. S'il manque un maillon, la chaîne ne fonctionne pas comme elle le devrait tout comme s'il manque un élément pour la détérioration, le processus est arrêté.d.



**PLAQUE** + **SUCRE** = **ACIDE**

Tout le monde a de la plaque (germes) sur ses dents. Les bactéries ne font pas de mal aux dents jusqu'à ce qu'on boive ou mange quelque chose qui contient du sucre. Les bactéries produisent beaucoup d'acide quand il y a du sucre dans la bouche.

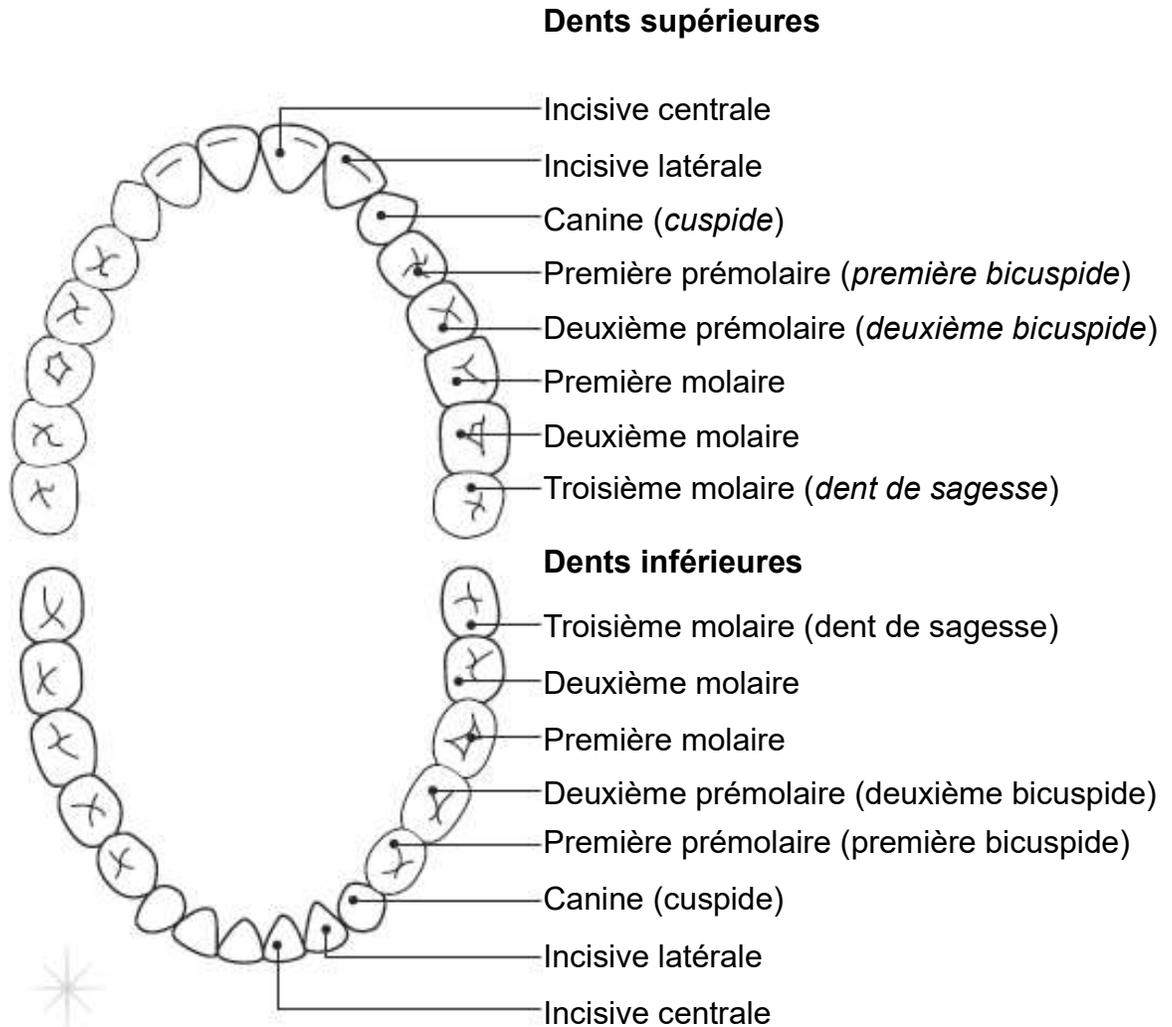


**ACIDE** + **DENT FAIBLE** + **TEMPS** = **CARIE**

L'acide est fort et endommage les dents. L'acide attaque la dent pour causer de la détérioration ou des caries. Chaque fois qu'on mange, mâche ou boit, l'acide s'attaque aux dents. Les aliments mous et collants qui contiennent du sucre demeurent plus longtemps sur les dents et causent plus de dommages que les aliments qui sont durs.

**À DISCUTER** : Que peut-on faire pour réduire l'acide et la détérioration des dents?

# SCHÉMA DES DENTS



**Enseignement :** Vous allez colorier les dents que vous voyez maintenant dans votre bouche.

**Quand ces dents ont-elles apparues ou vont-elles apparaître dans ma bouche?**

Dent	Dentition primaire	Dentition permanente
Incisive centrale	6 à 12 mois	6 à 8 ans
Incisive latérale	9 à 16 mois	7 à 9 ans
Canine ( <i>cuspid</i> )	6 à 23 mois	9 à 12 ans
Première prémolaire	---	10 à 12 ans
Deuxième prémolaire	---	10 à 12 ans
Première molaire	12 à 19 mois	6 à 7 ans
Deuxième molaire	23 à 33 mois	11 à 13 ans
Troisième molaire ( <i>dent de sagesse</i> )	---	17 à 25 ans