

Dr J-P. ATTAL

L'approche nutritionnelle des maladies carieuses et parodontales : un incontournable en 2026 ?

Malgré des décennies d'efforts centrés sur le contrôle de plaque, la prévalence mondiale des caries et des maladies parodontales demeure très élevée, concernant près de 4 milliards de personnes. Ce paradoxe interroge la place accordée à l'élimination mécanique de la plaque dentaire comme stratégie dominante de prévention et de traitement. Plutôt que de considérer la plaque comme un ennemi à éradiquer, il paraît aujourd'hui plus pertinent de l'envisager comme un écosystème microbien dont l'équilibre dépend étroitement de son environnement, en particulier nutritionnel. L'alimentation, et notamment l'exposition répétée aux sucres, pourrait jouer un rôle étiologique central non seulement dans la carie, mais aussi dans les maladies parodontales, en favorisant la dysbiose buccale et les réponses inflammatoires associées. Cette présentation proposera donc une relecture des deux principales pathologies bucco-dentaires à travers le prisme de l'écologie microbienne et de la nutrition. Elle défendra une approche préventive renouvelée, moins centrée sur la seule élimination de la plaque, et davantage orientée vers la modulation des facteurs alimentaires capables de préserver ou de restaurer l'équilibre du microbiote buccal.



Dr R. ALLOUCHE

Le sucre, ennemi public numéro un.

Longtemps considéré comme un aliment de plaisir, le sucre est devenu, depuis la révolution industrielle, un produit omniprésent dont la consommation excessive constitue aujourd'hui un véritable enjeu de santé publique. Cette conférence explique comment la surconsommation de sucres favorise l'insulinorésistance, le prédiabète, le diabète, la stéatose hépatique, le syndrome des ovaires polykystiques (SOPK) et les déséquilibres des microbiotes buccal, intestinal et vaginal. Nous analyserons les données épidémiologiques, les principaux signes cliniques et les mécanismes de l'angiopathie, aggravés par des cofacteurs, tels que le tabac, l'alcool et la sédentarité. Une attention particulière sera portée au pouvoir addictif du sucre, souvent sous-estimé, et aux mécanismes neurobiologiques qui entretiennent cette dépendance. Enfin, des solutions concrètes seront proposées : bilan initial, activité physique, stratégie nutritionnelle, utilisation du monitorage continu du glucose (CGM) et méthode de sevrage du sucre. La conférence se conclura sur un message fort : le parodonte constitue une véritable sentinelle de l'artériopathie liée au sucre, rappelant que la santé bucco-dentaire est un marqueur précoce de la santé vasculaire et métabolique.