

Action «Box dix heures»: prophylaxie de la carie et prévention de l'obésité des écoliers

Avec l'action «Box dix heures», les cantons de Zurich, de Soleure et de Zoug ont lancé un projet novateur pour la prévention de l'obésité et de la carie des élèves des écoles. Des instructrices en soins dentaires enseignent également à leurs protégés, et c'est une nouveauté, ce que sont des collations saines entre les repas principaux. Une manifestation de formation continue organisée par l'Université de Zurich leur transmet les outils et connaissances nécessaires. L'action «Box dix heures» est financée par la Société suisse d'odontostomatologie, par les directions cantonales de la santé ainsi que par d'autres parrainages.

Sandra Küttel, Service de presse et d'information de la SSO (photos: mäd)

Fabian, sept ans: «Est-ce que je passe à la télé?» Tout craintifs, les treize gamins et gamines sagement assis sur leurs petites chaises observent les journalistes qui rendent visite à leur classe aujourd'hui. Raisons de ce soudain intérêt de la part des médias? Le lancement de l'action «Box dix heures» dans le canton de Soleure! Les représentants des médias et les parrains de l'action ont pu vivre en direct dans la première classe primaire de l'école Riedholz comment la prophylaxie de la carie et la prévention de l'obésité peuvent aller de concert.

D'une pierre deux coups

«Alors les enfants, vous voulez écouter le blues du Diablotin des dents?», demande Caroline Jaeggi, l'institutrice ès soins dentaires. La proposition reçoit un écho enthousiaste, sans aucun doute. Les enfants sont tout joyeux: «Je suis le Diablotin des dents! La bouche est mon terrain de chasse! J'y creuse de profonds tunnels...», égrène le blues qui sort de l'enregistreur à cas-

settes. Les enfants battent la mesure. Sur le modèle d'une mâchoire plus grande que nature, Caroline Jaeggi fait la démonstration de la bonne technique pour se brosser les dents. Les garçons

Action «Box dix heures»

Caroline Jaeggi compte parmi près de deux-cents instructrices ès soins dentaires qui ont suivi le cours «Alimentation saine pour les dents et pour le corps» dispensé par l'Université de Zurich. Dans le cadre de son activité, Caroline Jaeggi explique désormais à ses jeunes protégé-e-s les relations qu'il y a entre l'alimentation et une masse corporelle saine. Une «Box dix heures» personnelle à l'intention des élèves de première année et une feuille volante contenant des conseils destinés à leurs parents complètent l'offre. L'action «Box dix heures» a été élaborée par la Clinique de médecine préventive de l'Université de Zurich. Elle a été conduite dans les cantons de Zurich, Soleure et Zoug. La Société Suisse d'Odonto-stomatologie apporte à cette action son soutien, à la fois conceptuel et financier.

et les filles participent attentivement. Caroline Jaeggi attache beaucoup d'importance au fait d'associer le jeu au sujet: «C'est ainsi qu'ils se souviendront de la leçon et qu'ils la mettront tout naturellement en pratique», l'institutrice en soins dentaires en est absolument convaincue. Une fois les dents brossées, la leçon aborde le sujet des collations entre les repas. C'est pour cela que Caroline Jaeggi a suivi tout spécialement une formation continue. Une corbeille emplies de victuailles de toutes sortes, saines et moins saines, trône au milieu de la classe. Chaque enfant choisit un produit. Ensuite, la classe discute pour savoir quels aliments conviennent ou ne conviennent pas pour une collation intermédiaire. En ce qui concerne les boissons au yaourt, les enfants sont dans l'incertitude: «Est-ce que c'est du lait? Est-ce que c'est vraiment sain?» s'interroge Sandro. «Eh bien non! Parce que c'est plein de sucre, ce n'est pas bon pour les dents!» contredit Fabio. «Et la banane? C'est aussi tout plein de sucre, mais c'est bon pour les dents?» intervient Hanna. Caroline Jaeggi explique: «Dans la banane, il y a du sucre de fruit. C'est un autre sucre que le sucre blanc qui est mauvais pour les dents. Alors, tu peux apporter une banane pour tes dix heures!».

La participation des parents est essentielle

Nous en arrivons au clou de la leçon: chaque enfant reçoit sa «Box dix heures» personnelle avec une pomme. Pour les parents, l'institutrice en soin dentaire distribue une feuille volante contenant des indications sur la composition qui convient pour les dents des collations entre les repas. «Il est important que les parents s'impliquent aussi»: Brigitte Stadelmann, la maîtresse



Chaque enfant reçoit sa «Box dix heures» personnelle avec une pomme.



Pour Caroline Jaeggi, institutrice ès soins dentaires, il importe de présenter le sujet aux jeunes écoliers dans une atmosphère ludique.



Pour les parents, l'instructrice en soin dentaire distribue une feuille volante contenant des indications sur la composition qui convient pour les dents des collations entre les repas.

de classe, le sait fort bien. «Encore et toujours, des enfants me racontent qu'ils viennent à l'école sans s'être brossés les dents, ou bien qu'ils vont au lit le soir sans l'avoir fait. Bien des parents ne sont pas du tout sensibles à ce sujet.» C'est là une observation que Brigitte Stadelmann n'est pas la seule à avoir fait: les responsables des soins dentaires signalent depuis quelques temps une prise de conscience moindre pour les mesures

qui ont tant contribué au recul de la carie ces dernières années. C'est précisément ici que l'action «Box dix heures» tape dans le mille: l'attention des parents est attirée sur des alternatives saines aux *snacks* pleins de graisse et de sucre. De plus, le caractère durable du projet est assuré, car le sujet est abordé régulièrement dans le cadre des leçons consacrées aux soins de la dentition.

Le modèle d'une réussite: les soins dentaires scolaires

La santé orale des écoliers suisses s'est très notablement améliorée par rapport aux années soixante. Cet heureux résultat est à porter au crédit des efforts constants accomplis par la Société Suisse d'Odonto-stomatologie dans le domaine de la prophylaxie. Entre 1964 et 1996, c'est une baisse de près de 90% des atteintes par la carie qui a été constatée chez les jeunes scolarisés dans le canton de Zurich. Même si ces valeurs se situent à un niveau relativement bas par rapport à d'autres pays européens, il faut encore les prendre comme point de départ pour viser à poursuivre l'amélioration de la situation.

Tendance vers les aliments prêts à l'emploi

Le comportement alimentaire des enfants des écoles est actuellement en train d'évoluer. Il reflète en effet les changements que vivent l'économie et la société toute entière. Certes, nous disposons d'une offre abondante de produits alimentaires. Mais les consommateurs consacrent de moins en moins de temps à leur préparation et à leur consommation. C'est pourquoi les aliments prêts à l'emploi (*convenience food*), les barres (*snacks*) et la restauration rapide (*fast-food*) occupent une place de plus en plus importante, avec le risque de voir apparaître une alimentation déséquilibrée, trop riche en sucres et en graisses. Il importe donc d'informer les écoliers et leurs parents de ce qui peut composer une collation entre les repas à la fois saine et qui préserve la dentition.