BON À SAVOIR

# Guide d'achat: dentifrices

Prévenir la formation de la plaque dentaire et les caries. C'est le rôle que doit remplir un dentifrice, histoire de ne pas se brosser frénétiquement les molaires pour des prunes! Le consommateur est aussi en droit d'attendre qu'il ne contienne pas de substances préjudiciables à sa santé. Concrètement, on peut faire son choix en se basant sur les quatre grands critères suivants:

? La présence de fluor et sa concentration
? L'abrasivité (RDA) du produit
? L'absence de substances problématiques
? Le prix

## La présence de fluor et sa concentration

Le fluor est aujourd'hui le principal agent actif de la plupart des dentifrices. C'est «l'anti-caries» par excellence. Son introduction, dans les années 50, puis sa généralisation, ont permis de réduire fortement la prévalence des caries dans les pays industrialisés. Lors du brossage, les ions de fluorure se déposent sur la couche superficielle de l'émail, rendant les dents plus résistantes à l'acide. En outre, le fluor inhibe la prolifération des bactéries.

### Pour les adultes

L'utilisation d'un dentifrice au fluor (ou fluorure) est donc vivement conseillée pour préserver la santé des dents. En Suisse, neuf pâtes sur dix en contiennent. Pour un effet optimal, la concentration de fluorure – indiquée sur les emballages – doit se situer entre 1000 ppm et 1500 ppm (partie par millions), soit 0,1 à 0,15 % pour les adultes. Or, comme l'a montré notre test de 2013 portant sur 16 dentifrices, le consommateur n'est pas à l'abri de tomber sur un produit trop faiblement dosé.

### Pour les enfants

Les pâtes destinées aux moins de 6 ans ne devraient pas dépasser 500 ppm pour limiter les risques en cas d'ingestion. Car avaler du dentifrice peut, à fortes doses, entraîner une fluorose osseuse qui fragilise les os, voire des retards neurologiques. L'émail peut aussi être endommagé avec, dans le meilleur des cas, l'apparition de taches irréversibles blanchâtres ou marron (fluorose dentaire). Or, comme l'a montré notre test des dentifrices pour enfants en 2017 , les fabricants respectent bien la

donne.

A partir de 6 ans, les mômes peuvent utiliser le même tube que leurs parents. Acheter un dentifrice «Junior» ne se justifie pas sur le plan de l'hygiène buccale, car ils contiennent la même quantité de fluor que ceux pour adultes. Le seul élément qui plaide en leur faveur, c'est un arôme plaisant qui peut inciter les enfants à se laver plus volontiers les dents.

# L'abrasivité (RDA) du produit

Un autre critère essentiel est l'abrasivité indiquée en RDA (radioactive dentin abrasion). Les pâtes contiennent de petites particules qui doivent avoir un un effet décapant, sans pour autant endommager ni l'émail ni la dentine sous-jacente. Les dentifrices destinés à un usage quotidien ne doivent pas être trop agressifs. Le consommateur peut le savoir en consultant le RDA, souvent indiqué sur l'emballage. Il faut toutefois rester prudent avec cette indication, car les méthodes de mesures peuvent varier d'un fabricant à l'autre. Mais, grosso modo, un RDA situé entre 60 à 80 est à privilégier en l'absence de problèmes particuliers (gingivites, etc.).

On fera preuve de prudence les pâtes blanchissantes qui affichent un RDA supérieur à 80. Elles peuvent certes enlever les colorations (fumée, thé, café, etc.), mais ne vont en aucun cas éclaircir les dents. Elles risquent plutôt d'user l'émail. Raison pour laquelle de tels article ne devraient pas être utilisés plus de deux à trois fois par semaine. Dans notre test de 2013, un dentifrice particulièrement abrasif avait été jugé «peu satisfaisant».

# L'absence de substances problématiques

## Le triclosan

Par le passé, ce biocide était souvent utilisé dans les dentifrices et d'autres produits cosmétiques dans le but d'éliminer les bactéries. On lui reproche désormais de favoriser la résistance aux antibiotiques. La bonne nouvelle, c'est que ce composé critique est en voie de disparition. Dans notre test des dentifrices pour enfants de 2017, aucun tube ne renfermait de triclosan. Et dans les pâtes destinées aux adultes, notre test de 2013 n'avait épinglé qu'un seul produit.

## Le zinc

C'est un composant qui ne devrait pas se trouver dans les dentifrices pour les enfants, estime l'Institut fédéral allemand de prévention des risques. Car l'alimentation fournit un apport suffisant et les excès peuvent perturber le métabolisme jusqu'à provoquer, à long terme, un affaiblissement du système

immunitaire. La bonne nouvelle, c'est que notre test de 2017 n'a pas décelé de zinc dans les dix tubes examinés.

# Le prix

Dans notre test de 2017, tous les dentifrices pour enfants de moins de 6 ans ont été jugés «très bon» grâce à un bon dosage du fluor et une absence de substances problématiques. Si l'on excepte leur goût, il n'y a donc que leur prix qui les distingue. Et comme nous l'avons constaté les écarts sont énormes entre le moins cher (1.27 fr./100 ml) et le plus onéreux (11.33 fr./100 ml)!

Parmi les dentifrices pour adultes testés en 2013, treize produits sur seize ont écopé des mentions «bon» ou «très bon». Or, là aussi, les énormes différences de prix constatées ne reflétaient pas la qualité. Deux tubes «premier prix» ont même été jugés «très bon».

# Les autres critères

## Les tubes qui emprisonnent le contenu

Il est ainsi souvent impossible d'extraire toute la pâte contenue dans les tubes. Ce gaspillage est très variable comme l'a montré un test réalisé en 2016 par Bon à Savoir et la Centrale de consommateurs de Hambourg (D). Les meilleurs tubes permettaient d'utiliser 98% du contenu, alors que les pires emballages n'atteignaient pas même le score de 89%.

## Les microcristaux

Leur efficacité n'est pas prouvée. Les spécialistes émettent des doutes sur leur capacité à s'immiscer entre les dents pour mieux les nettoyer. Pour enlever les résidus de nourriture, il vaut mieux utiliser du fil dentaire ou des brossettes une fois par jour.

## Les dentifrices aux plantes

Les plantes (camomille, menthe, sauges, myrrhe) et les huiles essentielles ont des propriétés anti-inflammatoires, mais seul le fluor prévient la formation de caries.

## Les formules particulières

Gare à rester prudent face aux allégations des fabricants et aux produits qui

proposent des formules particulières. On en veut pour exemple le Curaden Black is White de couleur noire qui blanchit soi-disant les dents grâce à du charbon actif. Selon le Dr Adrian Lussi, directeur général des Cliniques dentaires de l'Université de Berne, rien ne prouve qu'il fasse mieux que d'autres concurrents beaucoup moins coûteux. Le spécialiste ajoute qu'aucune étude n'a encore démontré que le charbon actif élimine bel et bien les colorations sur l'émail. Curaden, reconnaît que l'efficacité du charbon actif n'est pas scientifiquement prouvée. «Mais les retours positifs des clients et les résultats de tests que nous avons menés à l'interne vont dans ce sens», prétend l'entreprise.

Le BioRepair laisse, lui aussi, les spécialistes sceptiques. Sans fluor, il serait capable de réparer l'émail dentaire, de former une couche de protection pour prévenir les caries et rendrait les dents moins sensibles. Les experts consultés par Bon à Savoir estiment qu'il n'existe aucune preuve de son pouvoir réparateur et regrettent que des tests n'aient pas été effectué avec des humains.

Enfin, souvenez-vous que les «éthifrices» Lush, ces dentifrices sous forme de pastilles qui s'émiettent et moussent dans la bouche tout en respectant l'environnement, ne contiennent pas de fluor, essentiel dans la prévention des caries.