



VOTRE SANTÉ ET VOUS

Les fluorures et la santé humaine

Enjeu

La plupart des Canadiens sont exposés quotidiennement aux fluorures. Presque tous les aliments en contiennent des quantités infimes et on en ajoute à l'eau de consommation pour prévenir la carie dentaire.



Contexte

Le fluorure est présent à l'état naturel dans le sol, l'eau (douce et salée) et dans divers aliments. Les fluorures sont libérés dans l'environnement sous l'effet de l'altération atmosphérique et de l'activité volcanique. Ils proviennent aussi des fumées rejetées par les industries d'engrais phosphatés, d'aluminium et de produits chimiques.

Bienfaits des fluorures

Plus de 90 organismes nationaux et internationaux professionnels de santé, dont Santé Canada, l'Association canadienne de santé publique, l'Association dentaire canadienne,

l'Association médicale canadienne, le Secrétariat américain aux produits alimentaires et pharmaceutiques et l'Organisation mondiale de la santé appuient l'utilisation des fluorures afin de prévenir la carie dentaire.

Les fluorures protègent l'émail des dents contre les acides qui causent la carie dentaire. De nombreuses études ont montré que la fluoruration de l'eau potable réduit considérablement le nombre de caries dentaires chez les enfants. Le fluorure est utilisé dans



diverses communautés du Canada, ce qui comprend la plupart des provinces et territoires du Canada. Environ 45 p. 100 de la population canadienne est approvisionnée en eau fluorée.

Considérations pour les enfants

Il faut se brosser les dents deux fois par jour en utilisant un dentifrice fluoré. Étant donné que les enfants ont tendance à avaler le dentifrice lorsqu'ils se brossent les dents, nous avons élaboré

les recommandations suivantes afin d'atteindre un équilibre entre leur risque de fluorose dentaire et les bienfaits du fluorure pour leur santé dentaire.

Les enfants de moins de trois ans devraient se faire brosser les dents et les gencives par un adulte. Les parents devraient consulter un professionnel de la santé pour déterminer si leur enfant de moins de 36 mois présente un risque de carie dentaire. Si tel est le cas, les dents de l'enfant devraient être brossées par un adulte en utilisant une quantité minimale de dentifrice fluoré (de la taille d'un grain de riz). On a déterminé que l'utilisation d'une petite quantité de dentifrice fluoré représente un équilibre convenable entre le risque de fluorose et les bienfaits du fluorure. Si l'enfant n'est pas jugé à risque, il doit se faire brosser les dents par un adulte, au moyen d'une brosse à dents et de l'eau.



Les enfants de 3 à 6 ans devraient brosser leurs dents avec l'aide d'un adulte et n'utiliser

qu'une petite quantité (de la taille d'un petit pois) de dentifrice fluoré.

Considérations pour les adultes

Une exposition prolongée à des niveaux élevés de fluorure peut entraîner une fluorose squelettique. Cependant, ces niveaux dépassent de beaucoup ceux auxquels le Canadien moyen est exposé quotidiennement. La fluorose squelettique est une maladie évolutive, mais non mortelle, dans laquelle les os augmentent de



densité et deviennent de plus en plus fragiles. Dans les cas bénins, les symptômes peuvent inclure de la douleur et des raideurs dans les articulations; dans les cas plus graves, l'amplitude des mouvements est réduite et le risque de fractures est accru.

Réduire les risques

Voici certaines mesures à prendre pour que votre apport en fluorure respecte le niveau optimal recommandé pour la santé de vos dents :

- Ne donnez jamais de bain de bouche ou de rince-bouche fluoré à des enfants de moins de six ans : ils risqueraient d'en avaler.
- Parlez à votre professionnel dentaire avant d'utiliser du rince-bouche au fluorure.
- N'utilisez pas de suppléments fluorés (sous forme de gouttes ou de comprimés) à moins que votre professionnel dentaire ne vous les recommande.

Ces recommandations sont conformes à celles faites par d'autres organisations et associations de santé.

Rôle des gouvernements provinciaux et municipaux

Les gouvernements provinciaux et territoriaux réglementent la qualité de l'eau potable dans leur compétence. La fluoration de l'eau de

consommation est une décision qui revient à chaque municipalité, en collaboration avec le pouvoir provincial ou territorial approprié. On peut également prendre cette décision après consultation des résidents. Pour les communautés qui souhaitent fluorer leur eau de consommation, la concentration maximale de fluorure dans l'eau potable pour maintenir la santé dentaire a été établie à 0,7 mg/L.

Rôle du gouvernement du Canada

Le gouvernement du Canada a créé le Bureau du dentiste en chef en octobre 2004 afin d'améliorer la santé buccodentaire des Canadiens et de mieux sensibiliser la population à l'importance de la prévention des maladies de la bouche.



La fluoruration consiste à ajuster la concentration de fluorure à un niveau qui optimise les bienfaits pour la santé dentaire. Ce niveau s'appelle concentration optimale et est généralement bien inférieur à la concentration maximale acceptable. Santé Canada recommande une concentration maximale acceptable de 1,5 mg/L de fluorure dans l'eau potable. L'eau qui contient du fluorure à un niveau égal ou inférieur à cette concentration maximale acceptable ne présente aucun risque pour la santé humaine.



VOTRE SANTÉ ET VOUS



Santé Canada travaille en collaboration avec les provinces et les territoires au maintien et à l'amélioration de la qualité de l'eau potable. Ensemble, les gouvernements fédéral et provinciaux élaborent les Recommandations pour la qualité de l'eau potable au Canada. Ces recommandations sont réexaminées périodiquement afin de tenir compte des nouvelles données scientifiques.

Pour en savoir plus...

- Pour obtenir une copie des recommandations canadiennes sur la **qualité de l'eau potable concernant le fluorure**, consultez : http://www.hc-sc.gc.ca/ewh-semt/consult/_2009/fluoride-fluorure/index-fra.php
- Pour vous familiariser avec le programme **d'eau potable** de Santé Canada, consultez : <http://www.hc-sc.gc.ca/ewh-semt/water-eau/drink-potab/index-fra.php>
- Pour de l'information sur la section Web de Santé Canada sur la **qualité de l'eau**, consultez : <http://www.hc-sc.gc.ca/ewh-semt/water-eau/index-fra.php>
- Pour de l'information sur le **Bureau du dentiste en chef**, consultez : <http://www.hc-sc.gc.ca/ahc-asc/branch-dirgen/fnihb-dgspni/ocdo-bdc/index-fra.php>

- Pour de plus amples renseignements sur le **fluorure de la part du dentiste en chef du Canada**, consultez : www.hc-sc.gc.ca/ahc-asc/branch-dirgen/fnihb-dgspni/ocdo-bdc/project-fra.php#a6
- Pour de plus amples renseignements sur la **santé buccodentaire**, consultez : <http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/oral-bucco/index-fra.php>
- Consultez le site de l'**Association dentaire canadienne** à : <http://www.cda-adc.ca/>
- Consultez le site de l'**Association canadienne de santé dentaire publique** à : <http://www.caphd-acsd.org/>
- Vous trouverez des articles complémentaires dans le portail **Votre santé et vous** à : www.santecanada.gc.ca/vsv

Vous pouvez aussi composer le 1-866-225-0709 ou le 1-800-267-1245 (sans frais) pour les malentendants.