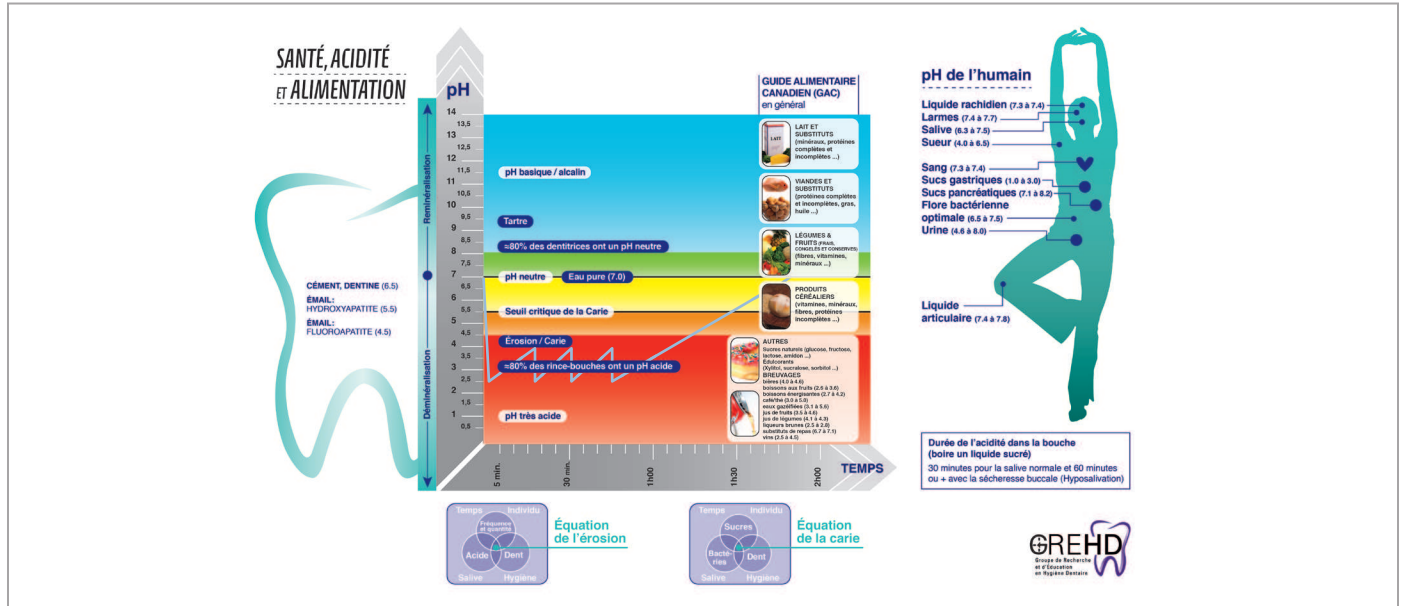


Dans le précédent numéro de L'Explorateur (vol 29, no 1, printemps 2019), dans l'article sur les boissons énergisantes, à la figure 5 de la page 24, il y manquait le tracé de la courbe de Stephan lors de l'ingestion fréquente de boissons énergisantes. Vous auriez dû la voir ainsi :



À la page 26, au sujet de la thérapie de reminéralisation, les bonnes références bibliographiques sont les suivantes.

**Thérapie de reminéralisation**

- Le fluorure d'étain II (SnF<sub>2</sub>) offre une protection supérieure contre l'érosion dentaire<sup>7</sup>;
- La reminéralisation préalable et postconsommation :
  - Les nanoparticules d'hydroxyapatite seraient les minéraux les plus efficaces (in vitro) pour reminéraliser après une attaque acide<sup>20</sup>;
  - Le phosphopeptide de caséine-phosphate de calcium amorphe (PPC-PCA) avec fluorure offrirait la meilleure reminéralisation en milieu neutre. Toutefois, les gens qui souffrent d'allergies aux protéines bovines doivent éviter ce produit<sup>21</sup>;
  - Les produits qui contiennent une combinaison de 1,1% de fluorure de sodium et de calcium et qui ont un pH neutre ont démontré de meilleurs résultats pour une thérapie de reminéralisation<sup>21</sup>;
- Reminéralisation complémentaire
  - Les rince-bouche neutres à 0,2% de NaF utilisés quotidiennement<sup>22</sup>;
  - Les dentifrices qui contiennent 5 000 ppm de fluorure ou du PPC-PCA peuvent être utilisés en autoapplication à l'aide d'une gouttière personnalisée.

**Modification des comportements et des habitudes de consommation**

- Choisir l'eau non embouteillée comme principale source d'hydratation<sup>23, 24</sup>. Boire plusieurs heures avant son entraînement pour augmenter sa réserve corporelle d'eau et limiter l'ingestion pendant l'entraînement;
- Gargariser la bouche avec de l'eau pendant ou après l'exercice physique pour hydrater et limiter le besoin de boire une BÉ;
- Mâcher une gomme au xylitol pour stimuler la salivation;
- Suggérer une autre boisson non érosive, riche en calcium et peu sucrée

- Lait au chocolat, yogourt à boire, substitut de repas liquide, boisson protéinée à base de lait ou de jus contenant du calcium;
- Aromatiser de l'eau avec des gouttes d'extraits concentrés, des fruits frais (ananas, fraise, melon) des fines herbes, des épices (anis étoilé), des légumes (concombre) ou en associant ces produits (concombre et menthe)<sup>24</sup>. Cependant, il faut éviter d'utiliser les agrumes ou leur jus pour aromatiser l'eau, car ils contiennent de l'acide citrique qui abaisse fortement le pH.

**RÉFÉRENCES :**

9. SOCIETY OF MEDICINE AND NATURAL SCIENCES OF PARMA. DE SANCTIS, Vincenzo, et coll., "Caffeinated energy drink consumption among adolescents and potential health consequences associated with their use: a significant public health hazard", Acta Biomedica, Vol. 88, no 2, 2017, p. 222-231, [En ligne], [\[https://www.matitoli1885journals.com/index.php/actabiomedica/article/view/6664\]](https://www.matitoli1885journals.com/index.php/actabiomedica/article/view/6664)
18. IFisher BJ, et coll. "Relieving Dry Mouth: Varying Levels of pH Found in Bottled Water", Compendium of Continuing Education in Dentistry, Vol. 38, no 7, juillet 2017, p. e17-e20, [En ligne], [\[https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2872472#1\]](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2872472#1) (lien web corrigé)
20. GÜCLÜ, Z. A., et coll. "An in Vitro Comparison of the Enamel Remineralisation Potential of Bioactive Glass, Hydroxyapatite and CPP-ACP", Acta Physica Polonica Series, Vol. 131, no 3, juillet 2017, p. 571-575, [En ligne], [\[https://www.researchgate.net/publication/316601615\]](https://www.researchgate.net/publication/316601615)
21. SHEN, P., et coll. "Importance of bioavailable calcium in fluoride dentifrices for enamel remineralization", Journal of dentistry, Vol. 78, p. 59-64, novembre 2018, [En ligne], <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30099066>
22. WYATT, C. C., et coll. "Caries management for institutionalized elders using fluoride and chlorhexidine mouthrinses", Community Dentistry and Oral Epidemiology, Vol. 32, no 5, p. 322-328, octobre 2004, [En ligne], [\[https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15341616#1\]](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15341616#1)
23. SANTÉ CANADA. Lignes directrices canadiennes en matière d'alimentation à l'intention des professionnels de la santé et des responsables des politiques, Ottawa, Santé Canada, janvier 2019, [En ligne], <https://guide-alimentaire.canada.ca/static/assets/pdf/CDG-FR-2018.pdf>
24. COALITION QUÉBÉCOISE SUR LA PROBLÉMATIQUE DU POIDS. L'eau aromatisée: une bonne alternative, mais attention à l'érosion dentaire !, 2017, [En ligne], <https://soifdesante.ca/wp-content/uploads/2018/01/EauAromatisee.pdf>; Sucre liquide: pas tous les jours!, [En ligne], <https://sucreluide.com/recettes-et-astuces-alternatives/>, (20 mai 2019). BRITISH DIETETIC ASSOCIATION (BDA). Sugar Food Fact Sheet, 2017, [En ligne], <https://www.bda.uk.com/foodfacts/Sugar.pdf>