

Le xylitol

Un sucre qui vous veut du bien!

Le sucre raffiné

L'être humain n'est vraiment pas fait pour consommer du sucre sous quelque forme que ce soit : blanc ou roux, fructose, glucose, lactose, saccharose, dextrose, maltose, malt d'orge, miel, sirop de maïs, sirop de riz, sirop d'érable, etc. **Le sucre agit comme une drogue, créant une réelle dépendance.** De plus, il peut entraîner une prise de poids pouvant conduire au diabète et à l'obésité.

Il dépouille le corps de ses vitamines et minéraux essentiels, fait augmenter la tension artérielle, les triglycérides et le mauvais cholestérol, favorisant ainsi les maladies cardiaques. Il favorise également les **caries** dentaires et les **maladies parodontales**. Les enfants, comme les adultes, peuvent présenter des troubles du comportement, des difficultés de concentration et des trous de mémoire dus à une **consommation excessive de sucre**. Celui-ci entraîne des déficits immunitaires et auto-immunitaires tels que l'arthrite, les allergies ou l'asthme. Le sucre bouleverse en outre l'**équilibre hormonal** et favorise le développement de **cellules cancéreuses**.

Après ce bilan négatif sur les diverses formes du sucre, voici une bonne nouvelle : **il existe bel et bien un sucre bénéfique pour nos dents et notre santé en général : le xylitol.**

Qu'est-ce que le xylitol?

Connu du monde de la chimie organique, le xylitol fut apprêté pour la première fois en **1891** par un **scientifique allemand**. Ce sont toutefois des **chercheurs finlandais** qui, pour pallier une sévère pénurie en sucre dans tout le pays, commencèrent à le purifier et à l'exploiter comme substitut du sucre blanc, durant la Seconde Guerre mondiale.

Le xylitol est un sucre fabriqué à base d'**écorce de bouleau**. Il a tout à fait l'apparence et le goût du sucre blanc. Excepté sur ce point, il est tout le contraire de ce dernier. Alors que le sucre nuit au corps, **le xylitol guérit et restaure**.

Chez l'homme, ainsi que chez certains animaux, micro-organismes et plantes, le xylitol apparaît naturellement dans le métabolisme du glucose. Notre organisme en produit naturellement jusqu'à 15 g par jour.

Le xylitol est considéré comme un sucre à **cinq atomes de carbone**. Grâce à cette propriété, il prévient la prolifération des bactéries. Toutes les autres formes de sucre, y compris le sorbitol¹, sont des sucres à six atomes de carbone qui alimentent certaines bactéries et champignons dangereux.

Autorisé par l'Office de contrôle pharmaceutique et alimentaire des Etats-Unis en 1963, le xylitol ne présente aucun effet toxique connu.

Dans les pays Européens, très peu d'informations sont disponibles sur le xylitol, alors que **la Finlande et les pays nordiques l'utilisent efficacement depuis des décennies** et qu'il fait fureur en Chine, au Japon et en Corée du Sud.



Soin des dents et des gencives

Les caries dentaires et les maladies des gencives sont des problèmes non négligeables. Un excès de sucre affaiblit le système immunitaire et crée un environnement acide dans l'organisme. On trouve dans la bouche plus de quatre cents souches de bactéries. La plupart sont bénignes, mais **lorsque le sucre entre en scène, il alimente les souches les plus destructives, leur permettant de proliférer**. Ces bactéries libèrent de minuscules quantités de toxines qui décomposent les tissus des gencives.



L'infection des gencives peut aussi causer des problèmes de santé beaucoup plus conséquents. Ces mêmes bactéries responsables de la maladie des gencives finissent, directement ou indirectement, par augmenter de façon drastique le **risque d'attaques**, de crises cardiaques et de naissances prématurées et favorisent les bronchites, pneumonies et emphysèmes.

Une étude réalisée à l'Université du Minnesota en 1998 a montré que les lapins auxquels on avait injecté de la plaque dentaire développaient des caillots sanguins qui entraînaient des maladies cardiaques. Il semble que ces bactéries attaquent d'abord les gencives, puis pénètrent dans le sang au travers de petites plaies.

Combattre la plaque dentaire

Il a été prouvé cliniquement que le xylitol diminue la capacité adhésive des microbes à la surface de l'émail dentaire et empêche la prolifération des bactéries nuisibles.

La plaque dentaire est un film collant invisible de salive et de résidus d'aliments qui se forme constamment sur les dents. Les maladies parodontales prennent deux formes : une simple **inflammation des gencives**, appelée gingivite, et une infection plus sévère, la **parodontite**, provoquant la rétraction des gencives et pouvant entraîner la chute des dents.

Effet anti-caries

Le xylitol ne pouvant être transformé en acides par les bactéries buccales, il contribue à restaurer un bon équilibre alcalin/acide dans la bouche. Cet environnement alcalin est inhospitalier pour toutes les bactéries destructrices, en particulier pour la pire catégorie d'entre elles : le *Streptococcus mutans*. Comme les bactéries présentes dans la bouche ne peuvent plus fermenter sous l'effet du xylitol, elles cessent de provoquer la chute du pH dans la cavité buccale qui rendait le terrain acide et était à l'origine de l'attaque de l'émail et de la formation des caries. **Le xylitol est donc très efficace dans le traitement des petites caries localisées. Même si les cavités dentaires les plus grosses ne vont pas disparaître, elles peuvent s'endurcir et devenir moins sensibles; le xylitol stoppera leur progression.**

Effet reminéralisant

L'une des propriétés particulières du xylitol – que les autres sucres n'ont pas – est l'**association des ions de calcium et de phosphate** qui **renforce la minéralisation de l'émail**, stimule le flux salivaire et maintient l'efficacité des minéraux salivaires.

Comment l'appliquer

La prise de xylitol le soir au coucher ou le matin, après s'être brossé les dents et les avoir nettoyées avec du fil dentaire, protège et soigne dents et gencives. Contrairement au sucre, on peut laisser le xylitol toute la nuit sur les dents. L'essentiel est qu'il reste en bouche, en contact avec les dents, pendant au moins trois minutes. Pour un effet thérapeutique, il est recommandé d'en consommer **5 à 10 g** (1 à 2 cuillères à café) en deux à cinq prises **par jour**, pur ou dilué dans un peu d'eau.

Autres bienfaits et avantages du xylitol

En plus d'être un édulcorant sain, naturel et dépourvu des effets néfastes des divers sucres et substituts artificiels (aspartame et autres), le xylitol est bon pour les dents et stabilise les taux hormonaux et insuliniques.

- Il est **alcalinisant**, alors que tous les autres sucres sont acidifiants.
- Il contient 40% de calories et 75% de glucides en moins que le sucre blanc.
- Il **renforce l'immunité**, protège des maladies dégénératives chroniques et possède des vertus anti-âges.
- Il a la capacité de **bloquer la fixation des principales bactéries infectieuses qui vivent dans le nez**. L'usage d'un spray nasal au xylitol réduit considérablement les infections des sinus et de l'oreille, l'asthme et les allergies.
- Il s'est avéré efficace pour inhiber le *Candida albicans* ainsi que d'autres bactéries intestinales dangereuses telles que l'*Helico-pylori*, responsable d'ulcères gastriques et duodénaux et même de cancers de l'estomac.
- Un autre avantage intéressant du xylitol, réside dans sa capacité à stopper la **dégradation osseuse**. Des études réalisées en Finlande ont montré que le xylitol permettait de maintenir la densité osseuse.
- L'**insulino-résistance** chez les diabétiques provoque une production trop importante d'insuline, ce qui joue un rôle significatif dans les **déséquilibres hormonaux**, y compris ceux provoquant le cancer du sein. Des taux d'insuline élevés augmentent la production d'œstrogènes qui, lorsqu'ils prédominent, perturbent le bon fonctionnement des ovaires et de la progestérone. L'insuline incite les ovaires à produire surtout des hormones mâles, ce qui, associé à des taux d'insuline et de glucose plus élevés, augmente la prise de poids autour de la taille et constitue un facteur de risque de cancer du sein. Remplacer le sucre par le xylitol permet de diminuer le risque de kystes ovariens, de fibromes utérins, d'endométriose, de tension postmenstruelle, de bouffées de chaleur, de prise de poids et de dépression.
- L'augmentation dramatique du **diabète** de type 2 depuis le milieu du XX^e siècle correspond exactement à l'augmentation de notre consommation de sucre. Contrairement à ce dernier, le xylitol a l'avantage de se métaboliser dans le corps sans utiliser d'insuline, par une assimilation très lente; d'où des modifications minimales du taux d'insuline. Ce qui en fait **le sucre idéal des diabétiques**.



Conclusion

Le xylitol est un **stabilisateur naturel de l'insuline**; c'est pourquoi celle-ci ne subit aucune des hausses ou chutes soudaines provoquées par le sucre. Il permet de stopper le besoin maladif de sucre et de glucides. Il est donc **idéal pour les diabétiques et les personnes souhaitant perdre du poids**. Les chercheurs impliqués dans la lutte contre le vieillissement s'accordent de plus en plus à dire que maintenir de faibles taux d'insuline est la clé d'un programme anti-âge réussi.

Avec le xylitol, vous pouvez à la fois satisfaire votre goût pour les sucreries et le soigner!

Le seul nuage qui vient ternir tous les avantages formidables de ce produit est son prix relativement élevé : environ 25 francs suisses ou 17 euros le kilo. Il est vendu en droguerie ou magasins diététiques.

Informations compilées par Nicole Aerne
Date de parution sur www.apv.org : 16.06.08

Sources bibliographiques et Internet :

- Fiche d'information jointe au produit vendu en droguerie
- Bioticas – la santé au naturel :
<http://www.bioticas.com/fr/?inc=produnits&id=120&gclid=CMPghYTo1ZMCFRHIXgodF>
- Info-finlande.fr : http://www.info-finlande.fr/societe/mode-de-vie/article/Xyli_quoi.html

Références thématiques :

En anglais :

- Site d'information sur le xylitol : www.xylitol.info
- Danisco, société commercialisant globalement le xylitol :
http://www.danisco.com/cms/connect/corporate/products%20and%20services/product%20range/sweeteners/xylitol/xylitol_en.htm
- Vidéo de l'armée américaine sur les chewing-gums au xylitol :
http://www.xylitol.info/cms/resources/file/eba9b14a0a821e5/xylitol_video.wmv

¹ Sorbitol : Polyalcool résultant de la réduction enzymatique du glucose ou du fructose, employé comme édulcorant artificiel et comme stimulant de l'excrétion biliaire. (Robert)