

## Opération « Boîte à goûter » : tous ensemble pour des en-cas sains et des dents fortes

Depuis plus de dix ans, l'opération « Boîte à goûter » sensibilise les enfants de façon ludique à l'importance de manger sainement. Pendant la durée de l'opération 2023, les monitrices dentaires scolaires et le personnel enseignant distribueront à nouveau quelque 6000 boîtes dans les cantons de Berne et de Soleure et font naître de larges sourires chez les enfants.

Texte : Milena Reusser, responsable de l'opération « Boîte à goûter »  
Photo : Markus Gubler, communication SSO

Les petites boîtes à goûter bleues arborant un crocodile souriant sont pratiques, mais elles sont surtout plus que jamais importantes pour la santé des plus jeunes éléments de notre société. Car, à l'heure où l'on consacre de moins en moins de temps à la préparation des repas et où les prix des denrées fraîches ne cessent d'augmenter, la tentation est grande – et le risque aussi – de se rabattre sur des en-cas industriels, certes moins chers, mais surtout gras et sucrés.

La boîte à goûter bleue est un instrument de prévention de la SSO dont le but est de contrer ce risque et de sensibiliser de manière ludique les élèves de l'école enfantine et des deux premières années primaires à l'importance d'une alimentation saine et à l'hygiène bucco-dentaire.

### Parents et enfants tirent à la même corde

Depuis plus de dix ans, les monitrices dentaires scolaires se rendent dans les classes d'école pour expliquer aux enfants ce qu'est une alimentation saine et pour leur enseigner le lien entre santé dentaire et poids. L'opération « Boîte à goûter » montre, à l'aide d'exemple, qu'il est possible de préparer un goûter sain sans grand effort avec des produits régionaux et de saison. À la fin de la leçon, les enfants reçoivent une boîte à goûter et un dépliant contenant des conseils pour préparer des goûters sains que les parents peuvent par exemple fixer sur la porte du frigo afin qu'il soit toujours bien visible pour toute la famille. Les règles sont simples et se basent sur la pyramide alimentaire suisse.



Cette année, les boîtes à goûter se parent de bleu, comme le logo de la SSO. Elles montrent qu'il est possible de préparer un goûter sain sans grand effort avec des produits régionaux et de saison.

### Prévention continue

Ces dernières années, grâce aux mesures de prévention et en particulier à la prophylaxie dentaire scolaire, la carie a fortement reculé chez les élèves suisses. On sait toutefois que les enfants consomment à nouveau plus d'en-cas sucrés, souvent sans le savoir. L'offre de produits vantés comme sains augmente certes, mais c'est souvent dans ces produits-là que l'on trouve des sucres cachés.

Le sucre n'est cependant pas le seul ennemi des dents sensibles des petits enfants. Sains en apparence, les eaux vitaminées et les sodas sans sucre présentent aussi un risque, car ils sont souvent très acides, ce qui favorise l'érosion. Outre un bon brossage après chaque repas, un snack contenant du calcium – un morceau de fromage, du séré ou un verre de lait – pris à la fin du repas peut aussi neutraliser le pH et

protéger les dents contre l'érosion. Il est important, voire décisif, de l'expliquer et de le réexpliquer pour prévenir ce risque.

### Bleu comme la SSO

Cette année, les boîtes à goûter se parent de bleu, comme le logo de la SSO. Le changement de couleur de la boîte à goûter est dû à une contribution unique et généreuse de soutien de la SSO Suisse, qui a pris le relais suite à la défection d'un sponsor principal. Ce faisant, la SSO affiche non seulement son soutien à l'opération « Boîte à goûter » et à la prophylaxie dentaire scolaire, mais également son engagement en faveur de la prévention pour l'ensemble de la société. L'organisation professionnelle a bon espoir de trouver dans un avenir proche un nouveau sponsor principal pour cette campagne de prévention judicieuse.