

Le Fluor

Caractéristiques

L'organisme contient 2 g de fluor présent exclusivement dans les dents et les os. Le fluor est excrété dans l'urine.

Rôle

- Un effet anticariogène. Le fluor est un constituant des dents et contribue à prévenir la carie dentaire.
- Il contribue à la solidité des os, sous la forme de fluoroapatite. Il contribue à prévenir l'ostéoporose.

Besoins journaliers

Les apports conseillés et la limite de sécurité sont les suivants

Age	Apport conseillé	Limite de sécurité
0 à 6 mois	0,1 mg par jour	0,4 mg par jour
6 à 12 mois	0,2 mg par jour	0,5 mg par jour
1 à 3 ans	0,5 mg par jour	0,7 mg par jour
4 à 8 ans	1 mg par jour	2,2 mg par jour
9 ans et +	1,5 mg par jour	4 mg par jour

Pourquoi une limite de sécurité ? Pour prévenir le risque de fluorose dentaire et osseuse liée à un excès d'apport en fluor (Voir excès).

Sources

Les meilleures sources alimentaires de fluor sont certaines eaux de boisson (sources de Vichy par exemple), le thé et les poissons et dans les sels de table.

Il est toutefois important de noter que l'action bénéfique du fluor sur les caries dentaires s'exerce par contact et ne nécessite pas obligatoirement un passage systémique.

Dans certains pays, il est rajouté à l'eau du robinet.

Carence

La notion de carence n'existe pas : il n'y a pas de problème connu.

Excès

L'excès de fluor est appelé la fluorose, la dose toxique serait entre 4 et 5 mg par jour, très proche de la dose utile. Elle est mortelle pour une dose ingérée de l'ordre de 3 g d'ion fluor chez l'adulte.

La fluorose est une intoxication chronique qui se caractérise pas une fragilisation de l'émail des dents (mais sans caries) avec apparition de tâches blanchâtres qui se pigmentent peu à peu (fluorose dentaire) et/ou une ostéosclérose avec tendance aux fractures et calcifications ligamentaires (fluorose osseuse).

Signes d'intoxication aiguë au fluor

- Prurit.
- Maux de tête.
- Nausées, vomissements sanglants, diarrhée.
- Douleurs abdominales.
- Signes neurologiques : prostration, paralysie respiratoire.
- Fibrillation ventriculaire.

Ce qu'il faut savoir d'autre...

L'absorption du fluor alimentaire a essentiellement lieu au niveau de l'estomac mais le fluor peut également être absorbé au niveau de la partie proximale de l'intestin.

L'absorption du fluor est réduite en présence de calcium, d'aluminium et d'autres cations.

"Le thé vert à consommer sans modération !

Le thé contient beaucoup de fluor qui permet de lutter contre la carie dentaire en protégeant l'émail des dents.