

# Le bâton de Siwak

## Une alternative naturelle au dentifrice et à la brosse à dents

Le siwak, de son nom arabe est aussi appelé miswak (littéralement « bâton pour se laver les dents ») ou encore bois d'Arak. On l'obtient à partir de la racine de *Salvadora persica*, une plante utilisée comme brosse à dents naturelle depuis l'Antiquité.

### Bienfaits du Siwak

L'efficacité du bâton de siwak est dû à deux choses. D'une part, il existe un effet mécanique des fibres sur la plaque dentaire, et d'autre part, le bâton relâche des substances antimicrobiennes et protectrices lors de son utilisation. Le siwak est donc efficace contre les caries, la plaque dentaire et les gingivites.

Ses bienfaits sont nombreux. Le siwak est :

- Un antiseptique qui nettoie les dents et les gencives en douceur grâce aux alcaloïdes comme la salvadorine qui tue les bactéries et les microbes
- Un protecteur contre les caries, notamment grâce au fluor. De nombreuses études ont démontré son efficacité contre les caries.
- Un blanchissant qui aide à se débarrasser des taches sur les dents
- Un assainissant qui lutte contre la mauvaise haleine
- Un protecteur des gencives qui aide à réduire les petits saignements et renforce les gencives.
- Un bon moyen d'éliminer la plaque dentaire, grâce à la silice et à l'effet astringent des tanins. L'utilisation du siwak est plus efficace contre la plaque dentaire que celle d'une brosse à dents classique associée à un dentifrice classique.
- Une aide à la cicatrisation des petites plaies buccales

Par ailleurs, le siwak promeut la salivation et réduit donc l'effet de bouche sèche ou pâteuse. Cela est dû à son goût légèrement amer

*On donne aussi des bâtons de Siwak aux enfants pour qu'ils arrêtent de sucer leur pouce, ou aux adultes qui arrêtent de fumer.*

### Comment utiliser le Siwak ?

L'utilisation du bâton de siwak est très simple. Il suffit de tailler une extrémité du bâton ou de le mâchonner sur environ un centimètre. De la sorte, on découvre les fibres, qui ont l'aspect de poils (comme des poils de brosse à dents). Puis on se brosse les dents sans dentifrice avec l'extrémité du bâton, après avoir pris soin de le mouiller à son extrémité.

Lorsque les fibres s'endommagent, on recommence l'opération : on coupe les fibres et on taille le bâton à nouveau, en pelant l'écorce. Pour se laver les dents, on commence par laver le bâton de siwak à l'eau claire ou à l'eau de rose. Puis, on pose le bâton de siwak en haut de la dent à la limite de la gencive et on frotte doucement vers l'extrémité de la dent. On répète l'opération sur les deux faces de chaque dent, de préférence trois fois. Le nettoyage prend environ cinq minutes pour être efficace.

Une fois que vous avez fini de vous laver les dents avec votre bâton de siwak, n'oubliez pas de le nettoyer à l'eau claire ou à l'eau de rose. Prenez soin de l'entreposer à la verticale jusqu'à sa prochaine utilisation.

## Précautions d'emploi du Siwak

L'usage du bâton de siwak est sans danger. Il existe néanmoins de très rares cas d'allergie. Si vous êtes allergique au siwak, vous vous en rendrez compte en quelques minutes. L'allergie se manifeste par une sensation de démangeaison dans les gencives ou la gorge, des éternuements ou éventuellement des rougeurs autour de la bouche. Si vous êtes sujet à cette allergie extrêmement rare, cessez immédiatement d'utiliser le siwak. Si les symptômes persistaient, consultez un médecin.

## Pour en savoir plus sur le Siwak ...

De nombreuses études scientifiques se sont penchées sur la composition chimique de la racine de cette plante, suite à son usage millénaire. L'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) en reconnaît les bénéfices depuis 1986.

Les études ont démontré qu'il renforce les gencives, qu'il élimine la mauvaise haleine, et qu'il blanchit et polit les dents. Ses propriétés antibactériennes et blanchissantes sont dues à sa composition chimique, car le siwak possède de nombreux alcaloïdes, de la silice, du fluor, de la vitamine C, du calcium, du phosphore.

La racine de siwak ainsi que son écorce sont composées de cendres, d'alcaloïdes, de chlorures et de fluorures ainsi que de petites quantités de silices, sulfure, et vitamine C. Elles comportent aussi de petites quantités de tanins, saponines, flavonoïdes et stérols.

**Alcaloïdes :** Les alcaloïdes sont les principaux agents antimicrobiens et antibactériens du siwak.

**Silice :** La silice est une composante légèrement abrasive qui permet de débarrasser les dents du tartre et de les blanchir. Elle traite les taches dues au café, au tabac, ou aux tanins du vin et du thé.

**Fluor :** Le fluor, bien que controversé, est souvent ajouté sous sa forme synthétique aux produits de soin dentaire pour prévenir la formation de caries. Le siwak contient naturellement du fluor, à hauteur de 1 µg/g.

**Vitamine C :** La vitamine C promeut la guérison et la cicatrisation des tissus, entrant dans le soin des petites coupures et blessures