



les bobos du quotidien

L'aphte



L'aphte est une ulcération de la muqueuse de la cavité buccale. De couleur blanche, parfois jaune en son centre, à bords nets et entouré d'une zone rouge vernissée, il peut se développer sur la face interne des joues, sur les gencives et sur ou sous la langue.

DESCRIPTION ET SYMPTÔMES

→ **Une sensation de fourmillements précède la poussée d'aphtes** : une ou plusieurs ulcérations, accompagnées d'une vive douleur se développent dans la bouche. La sensation de brûlure, s'intensifiant aux repas, dure 2 à 5 jours. La guérison se fait généralement en 1 semaine. La première poussée d'aphtes a généralement lieu durant l'enfance. Les symptômes reviennent à certaines périodes, évoluant par poussées.

→ **Il existe trois types d'aphtes** :

- Les aphtes buccaux vulgaires ;
- Les aphtes buccaux récidivants, pouvant signer une stomatite aphteuse récidivante ;
- Les aphtes buccaux associés à des aphtes génitaux ou oculaires, pouvant être l'expression d'une maladie aphteuse. Celle-ci se manifeste par

l'apparition d'ulcérations au niveau de la bouche, mais aussi au niveau d'autres organes, tels que les organes génitaux ou les yeux. Ces ulcérations s'accompagnent alors de douleurs articulaires, de rougeurs oculaires, de douleurs abdominales et de diarrhées persistantes. Généralement bénins, les aphtes peuvent aussi être l'expression de pathologies plus graves.

Les aphtes géants ou multiples, d'un diamètre supérieur à 5 mm, peuvent être le signe d'une maladie sous-jacente, telle qu'une infection par le virus de l'immunodéficience humaine, ou une leucémie. C'est alors l'affaiblissement du système immunitaire qui est à l'origine des ulcérations buccales.

Si l'origine des aphtes est inconnue, on connaît quelques facteurs déclenchants :

- Les changements hormonaux : la puberté, les menstruations, la grossesse, la ménopause ;
- Les infections bactériennes ou virales : le syndrome pieds-mains-bouche, maladie infantile caractérisée par une éruption cutanée au niveau des pieds, des mains et de la bouche ;
- Les aliments acides : le fromage (gruyère, comté, fromages à pâte pressée cuite), les fruits à coque (noix, noisettes), le café, les tomates ;
- Le stress et la fatigue ;
- Les médicaments : les substituts nicotiniques, les anti-inflammatoires, les antibiotiques, les antipaludéens, certains médicaments contre l'ostéoporose ;
- Les blessures par brosse à dents, appareil dentaire ou mordillement de la joue.

TRAITEMENT

Si vous souhaitez vous automédiquer pour soulager un aphte, nous vous conseillons, sauf contre-indication, le traitement (ne nécessitant pas de prescription médicale) suivant :

Étape 1 : soulager la douleur :

Bain de bouche à base de chlorobutanol (anesthésique) : 15 ml dilué dans 30 ml d'eau en bain de bouche pendant 30 secondes après le repas, 3 fois par jour pendant 7 jours (à partir de 6 ans) ou Chlorhexidine (antiseptique), tetracaïne (anesthésique) et acide ascorbique (vitamine C) comprimé (à partir de 6 ans)

Chez l'adulte : 1 comprimé en dehors du repas, 4 fois par jour. Gel local anesthésique.

Étape 2 : favoriser la cicatrisation :

Acide hyaluronique : gel (à partir de 30 mois) : 1 application après le repas, 2 à 3 fois par jour.

→ **Compléments alimentaires**

Les aphtes peuvent être causés par une carence en nutriments. Dans ce cas, une cure de vitamines et de minéraux peut être envisagée.

→ **En homéopathie**

Mercurius solubilis 9CH : 5 granules en dehors du repas toutes les 2 heures

Complexe de souches homéopa-

thiques en comprimés : Borax 5CH, Kalium bichromicum 5CH, Sulfuricum acidum 5CH (à partir de 6 ans) : 1 comprimé en dehors du repas, 4 à 5 fois par jour.

→ **En phytothérapie**

Infusion de réglisse : 1 gargarisme, 3 fois par jour.

→ **En aromathérapie**

Déposer sur l'aphte 2 gouttes d'huile essentielle d'arbre à thé et 2 gouttes d'huile essentielle de giroflier en vous aidant d'un coton-tige : 3 fois par jour.

Il est nécessaire de consulter un médecin en cas de :

- Persistance des ulcérations buccales pendant plus d'une semaine ;
- Ulcérations génitales ou oculaires ;
- Douleurs articulaires, rougeurs oculaires, douleurs abdominales ou diarrhées ;
- Maladie associée, telle qu'une infection au virus de l'immunodéficience humaine ou un cancer.

RÈGLES DE CONDUITE

- **Adopter une bonne hygiène buccale** : se laver les dents avec une brosse à dents à petite tête et poils synthétiques souples 3 fois par jour. Pensez à changer de brosse à dents tous les 2 ou 3 mois ;
- **Adapter son alimentation** : identifier des intolérances ou des sensibilités alimentaires et supprimer les aliments en cause, éviter les aliments et les boissons acides (comté, noix, café, tomates, agrumes, etc.), les plats fortement épicés, éviter de parler en mangeant et mastiquer lentement pour ne pas blesser la muqueuse buccale ;
- Dans le cas d'appareil ou de prothèse dentaire, s'assurer auprès de son dentiste qu'ils sont bien ajustés.

Une sensation de fourmillements précède la poussée d'aphtes