

Souvent bénins, les aphtes (ou aphtose) n'en sont pas moins gênants et douloureux. Si, dans de rares cas, ils peuvent être les symptômes de certaines maladies, leur origine demeure la plupart du temps inconnue. Les aphtes guérissant d'eux-mêmes, les soigner ne repose que sur le soulagement des symptômes.



Quels sont les symptômes des aphtes ?

Les aphtes se présentent généralement sous la forme de petites ulcérations blanchâtres rondes ou ovales, sur les gencives, sous la langue ou à l'intérieur des joues. Toutefois, un aphte buccal peut parfois atteindre la taille d'une pièce d'un centime. Les aphtes, qui peuvent être nombreux, ne saignent pas mais sont douloureux. Leur apparition provoque parfois un gonflement des ganglions lymphatiques situés dans le cou, juste sous la mâchoire. Leur guérison survient spontanément en une à deux semaines, sans cicatrice.

Quelle sont les causes des aphtes ?

Dans la plupart des cas, l'origine des aphtes reste mystérieuse. Cependant, leur apparition peut précéder ou accompagner d'autres maladies, comme des infections ou des maladies du tube digestif. On a parfois établi un lien entre la survenue d'aphtes et des facteurs hormonaux, alimentaires (réaction d'intolérance à des noix, du gruyère, etc.) ou psychologiques (stress, fatigue, surmenage, par exemple).

Quelles sont les complications éventuelles des aphtes ?

En général, les aphtes sont une affection bénigne et ne provoquent pas de complications. Toutefois, chez certaines personnes, ces petites ulcérations deviennent chroniques. Elles rendent alors la vie quotidienne inconfortable et gênent l'absorption d'aliments. Parfois, les aphtes peuvent se compliquer d'une infection due à des bactéries.

Comment prévenir les aphtes ?

Chez certaines personnes, les aphtes sont provoqués par des aliments, comme les fruits acides, les fruits secs et certains fromages comme le gruyère. Si vous établissez un lien entre certains aliments et l'apparition des ulcérations, évitez bien sûr d'en consommer.

Ce que vous pouvez faire :

- Supprimez les aliments susceptibles d'accentuer les douleurs, comme les vinaigrettes ou les fruits acides.
- Respectez les mesures d'hygiène buccale en vous brossant correctement les dents après chaque repas et en passant un fil dentaire au moins une fois par jour.
- Faites soigner vos dents pour que votre denture ou vos prothèses dentaires soient en parfait état..

Remèdes de grand-mère :

Pour lutter contre les aphtes, la tradition populaire recommande de faire des bains de bouche à base de tisane, de décoction de sauge ou d'extrait de camomille. On peut aussi appliquer sur la lésion un sachet de thé noir mouillé : les tanins du thé auraient des propriétés analgésiques.

Conduite à tenir en cas :

- Si l'éruption d'aphtes est accompagnée d'une forte fièvre.
 - Si l'éruption est accompagnée d'ulcères sur la muqueuse des organes génitaux.
 - Si la douleur est trop intense, surtout chez les enfants.
 - Si les douleurs ne diminuent pas au bout de quelques jours.
 - Si les aphtes sont de grande taille (plus d'un centimètre de diamètre).
 - Si les lésions saignent et ne guérissent pas spontanément.
 - Si le nombre de poussées d'aphtes est supérieur à quatre par an.
- => Consultez un médecin dans les jours qui viennent.

Si l'aphte est d'aspect normal et n'est pas accompagné des signes décrits ci-dessus.

=> Il est possible de s'automédiquer.

Que fait le médecin en cas d'aphtes ?

Il prescrit un collutoire (un médicament à pulvériser ou à badigeonner sur l'aphte) ou un bain de bouche pour limiter le risque de surinfection et faciliter la cicatrisation. Il peut également donner un médicament antalgique pour diminuer la douleur. S'il suspecte qu'un aphte présente une surinfection bactérienne, il prescrit un traitement antibiotique adapté.

Quel médicament prendre pour soulager les aphtes ?

Le traitement des aphtes peut se faire localement (au niveau de la bouche) ou par voie générale (en avalant un médicament). Les médicaments locaux disponibles sans ordonnance sont des soins de la bouche et visent essentiellement à soulager la douleur et à éviter les surinfections. Pour diminuer la douleur par voie générale, vous pouvez prendre un médicament antalgique de type paracétamol.

Il existe des remèdes anti-inflammatoires spécifiques pour soulager la douleur des aphtes. On peut aussi utiliser des médicaments indiqués dans le traitement d'appoint des affections de la bouche ou du pharynx. Ils contiennent soit des anesthésiques locaux, soit des antiseptiques, soit des extraits de plantes à visée adoucissante ou antiseptique (érysimum, lévomenthol). Ces médicaments se présentent sous forme de pastilles (ou comprimés) à sucer ou de collutoire.

Par ailleurs, certains bains de bouche peuvent être indiqués en automédication dans le traitement de courte durée des aphtes.

On conseille généralement de ne pas associer plusieurs médicaments contenant des antiseptiques locaux. En cas doute, demandez l'avis du pharmacien.