



# la fiche conseil

## les aphtes



**Les aphtes sont de petits ulcères qui peuvent apparaître pour plusieurs raisons durant l'enfance, l'adolescence ou l'âge adulte. Explications, recommandations et prévention.**

Sur la gencive, la langue ou encore la lèvre, les aphtes se forment le plus souvent sur les muqueuses, à l'intérieur de la bouche. Ce sont des ulcères superficiels, reconnaissables à leur aspect à bords nets et fond jaunâtre, entourés d'une muqueuse rouge vif. Bien qu'il soit souvent difficile de déterminer la cause exacte des aphtes, certains facteurs semblent jouer un rôle important dans leur apparition: les changements hormonaux, liés notamment au cycle menstruel ou à une grossesse, le stress (troubles psychiques, choc émotionnel, fatigue, dépression...), une certaine alimentation, tels que les fruits acides, les épices ou encore les fruits à coque (noix, noisettes, amandes), ainsi que certains médicaments (anti-inflammatoires non stéroïdiens, bêta-bloquants...).

### Ce que l'on peut faire

Les aphtes de petite taille guérissent de façon spontanée en une dizaine de jours. Alors qu'ils sont souvent sans gravité, ils peuvent être très gênants et douloureux. En officine, votre pharmacien vous conseillera des solutions qui soulagent et accélèrent la guérison. D'autre part, voici quelques recommandations qui faciliteront la disparition de l'aphte et l'atténuation des douleurs. Tout d'abord, maintenez une bonne hygiène de la cavité buccale: brossez-vous les dents après chaque repas, en utilisant de préférence une brosse à dents

souple et changez-la régulièrement. Evitez de consommer de l'alcool: il peut générer une irritation locale et retarder la cicatrisation de l'aphte. Enfin, si vous optez pour un traitement, veillez à ne pas le prolonger au-delà de 5 à 8 jours, au risque de déséquilibrer votre flore buccale.

En amont, il est aussi possible de prévenir l'apparition ou la récurrence des aphtes. En plus de maintenir une bonne hygiène de la cavité buccale, faites des bilans dentaires régulièrement: éliminer les dépôts de tartre, les irritations diverses ou encore adapter votre prothèse dentaire si elle vous gêne. Vous pouvez aussi éviter certains aliments particulièrement propices à la venue des aphtes. Pour entretenir une flore buccale saine, vous pouvez consommer chaque jour un yaourt à base de lactobacilles. Cela évitera d'avoir un pH trop acide. Et pour contrer cette acidité, vous pouvez aussi vous gargariser avec un peu d'eau salée (sel de mer) ou du bicarbonate de soude 2 à 3 fois par jour. Il existe également des probiotiques spécifiques pour l'équilibre de la flore buccale.

### Le conseil plus

Les aphtes guérissent habituellement par eux-mêmes: un traitement n'est pas toujours nécessaire. Ils se manifestent le plus souvent chez des personnes en bonne santé, de façon isolée. Or, lorsque les aphtes apparaissent de façon répétitive, on parle d'aphtose. Dans ce cas-là, il est conseillé d'aller consulter un spécialiste. A noter que certains ulcères semblables aux aphtes peuvent être dus à des carences alimentaires ou une maladie chronique, telles que la maladie de Crohn, la maladie cœliaque ou encore la maladie de Behçet.

Ne pratiquez pas d'automédication sans le conseil de votre pharmacien

Consultez [www.pharmacieplus.ch](http://www.pharmacieplus.ch) et retrouvez toutes les spécialités des pharmacieplus.

