

Les aphtes



Un aphte est une plaie douloureuse, le plus souvent dans la bouche. Elle guérit en général sans traitement en quelques jours.

Guérison spontanée en général

● Dans la grande majorité des cas, les aphtes de la bouche sont sans gravité. Les aphtes sont en général peu nombreux (1 à 3 aphtes) et disparaissent tout seuls en 1 à 2 semaines. Les aphtes réapparaissent parfois. Ils ne sont pas contagieux.

● Les causes des aphtes ne sont pas connues. Certains aliments semblent favoriser leur apparition, notamment noix, noisettes, certains fromages, agrumes, épices, crustacés, chocolat. Quand un lien semble probable, il est raisonnable de les éviter jusqu'à cicatrisation de l'aphte. Chez les femmes, des causes hormonales sont parfois évoquées : cycle menstruel, pilule, grossesse. Des médicaments ainsi que diverses maladies provoquent aussi des aphtes ou des plaies similaires.

● Se brosser les dents après les repas permet d'éliminer les débris alimentaires et la plaque dentaire, ce qui semble utile pour accompagner la cicatrisation de l'aphte.

Un traitement local éventuellement

● Quand un aphte est particulièrement gênant et douloureux, un traitement local vise à soulager. La plupart des traitements supposés soigner les aphtes (divers gels, solutions "filmogènes", enzymes, etc.), sont peu étudiés ou peu efficaces.

● L'utilisation de bain de bouche ou de gel antiseptique à base de *chlorhexidine* diminuerait d'environ une journée la durée des aphtes. Il n'est pas certain qu'elle diminue la douleur. La *chlorhexidine* cause parfois des troubles du goût et une coloration brune des dents et de la langue qui disparaît au brossage. L'utilisation prolongée de bains de bouche antiseptiques semble favoriser le développement de bactéries ou de mycoses dans la bouche.

● L'application d'un corticoïde diminue la douleur et peut-être la durée des aphtes. En cas d'utilisation prolongée, les corticoïdes provoquent parfois une mycose dans la bouche.

● L'application d'un anesthésique local tel que la *lidocaïne* soulage provisoirement la douleur. Elle peut provoquer une fausse route (passage des aliments dans la trachée) par anesthésie de la gorge, ainsi que des troubles du goût.

Attention aux aphtes qui persistent

● Quand les aphtes sont nombreux ou de grande taille, quand ils rendent difficile l'alimentation ou la parole, ou durent plus de 3 semaines, demander un avis médical. Ils peuvent être liés à diverses maladies et nécessiter un traitement spécifique.

©Prescrire - juillet 2015

.....
Sources :

- "Aptose buccale commune" *Rev Prescrire* 2010 ; 30 (319) : 365-370.