

# Aphtes: le feu à la bouche

Au départ, on perçoit juste une petite gêne dans la bouche, puis cela se précise. On ressent une sensation désagréable de **brûlure dans la bouche** et si on a la curiosité de regarder ce qui se passe, on découvre une petite érosion de la muqueuse buccale, une petite ulcération superficielle à l'intérieur des joues ou des lèvres, sur les gencives ou parfois sur le bord de la langue.

Lire le [résumé](#).



Lorsqu'il s'agit d'un **épisode unique ou très occasionnel**, il n'y a aucune raison de s'inquiéter devant cette manifestation bénigne qui disparaîtra souvent aussi discrètement qu'elle était arrivée.

Il arrive que les **aphtes** apparaissent en grand nombre (plus de 5), récidivent régulièrement ou atteignent une taille anormalement grande (supérieure à 1 centimètre).

Ou encore qu'ils s'accompagnent d'autres signes (rougeurs aux yeux, douleurs articulaires, diarrhées persistantes).

Ces situations – aussi appelées stomatites aphteuses – sont rares, mais doivent pousser à consulter un médecin. En effet, elles peuvent être le signe d'une baisse des défenses immunitaires, d'une maladie chronique (comme une colite ulcéreuse ou une maladie de Crohn) ou de certaines maladies rares (comme la maladie de Behçet).

Bon à savoir : toute lésion dans la bouche n'est pas forcément

un aphte. Il arrive aussi, mais rarement, que des aphtes apparaissent sur les organes génitaux.

## **Aphtes : petits, bénins mais douloureux**

Les aphtes ne sont pas rares : 20 à 60% de la population en souffre à un moment ou l'autre de la vie.

Leur première apparition survient fréquemment pendant l'enfance. Les femmes en souffrent plus souvent que les hommes. Certaines d'entre elles sont spécialement touchées lors des menstruations.

L'endroit douloureux se signale par un centre blanc ou beige, entouré d'un contour rouge. Dans la majorité des cas, les aphtes se présentent sous une forme arrondie ou ovale, d'une taille de 2 à 5 millimètres. Ils restent douloureux de 2 à 5 jours.

Feu orange : lorsque l'on mange ou que l'on parle, la douleur provoquée par l'ulcère risque d'augmenter.

## **Des causes incertaines**

Les causes des aphtes restent encore inconnues, mais il est certain qu'ils ne sont pas contagieux. Certaines personnes semblent avoir une sensibilité héréditaire.

Plusieurs facteurs semblent contribuer à l'apparition de ces lésions, en premier lieu la fatigue et le stress. Ils peuvent aussi être consécutifs à de petites blessures dans la bouche (par exemple en raison d'une morsure ou d'une irritation provoquée par une prothèse dentaire ou un brossage trop énergique). Certains aliments sont réputés les favoriser : les noix, les fruits secs, le fromage (comme le gruyère), le chocolat, les aliments acides, certaines épices, certains

conservateurs, mais cela n'a jamais été prouvé.

Les aphtes peuvent survenir dans un contexte de carences en vitamine B12, en zinc, en acide folique, en fer. Ils sont également parfois liés à la présence d'une infection par *Hélicobacter pylori*, une bactérie responsable d'ulcères à l'estomac.

Feu orange : certains médicaments favorisent les aphtes, tout comme des traitements contre le cancer.

## **Aphtes: soulager les douleurs**

Une bonne hygiène bucco-dentaire fait partie des mesures de prévention des aphtes. On conseille d'éviter les dentifrices contenant du laurylsulfate de sodium.

Les personnes qui se savent sensibles à certains aliments peuvent aussi tenter de les éviter.

Dans leur forme bénigne, les **aphtes guérissent naturellement** dans un délai de 7 à 14 jours, sans laisser de trace. Un traitement n'est pas nécessaire.

Dans les formes plus importantes de stomatites aphteuses, la guérison risque d'être plus longue.

Pour soulager les douleurs, il est possible d'avoir recours à des pastilles à usage local contenant de la cortisone, à des bains de bouche à la chlorhexidine ou à des produits anesthésiques que l'on dépose sur l'aphte (en vente en pharmacie).

Si les aphtes sont récurrents, le médecin effectue un examen médical et un bilan sanguin afin d'exclure la présence d'une autre maladie ou pour rectifier d'éventuelles carences en nutriments.

Feu vert : simple et peu coûteux, des gargarismes à base d'eau salée et de bicarbonate de soude (1 cuillère à thé de chacun

pour 120 ml d'eau), 4 fois par jour, peuvent aider à diminuer la douleur.

Attention : lorsqu'un aphte tarde à guérir, une biopsie permet d'écartier le risque qu'il s'agisse d'une lésion d'origine cancéreuse.

◆ Les aphtes sont des lésions de la bouche sans gravité. En cas de douleurs gênantes, un traitement local peut être appliqué.

◆ Des aphtes en grand nombre, récidivants, accompagnés d'autres signes (rougeurs aux yeux, douleurs articulaires, diarrhées persistantes) peuvent être associés à des maladies plus graves.

◆ Une lésion de la bouche qui ne guérit pas totalement après 2 à 3 semaines doit être examinée par un médecin.

*Photo © JPC Prod – fotolia.com*

*Mise à jour le 23/06/2021*

Référence

- Ulcères de la muqueuse buccale. Article ID: ebm00150(007.020). [www.ebmpractice.net](http://www.ebmpractice.net). Site réservé aux médecins.
- Maladies cutanées et la bouche. Article ID: ebm00153(007.023). [www.ebmpracticenet.be](http://www.ebmpracticenet.be). Site réservé aux médecins.