

# Santé

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Génération plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): - **(2012)**

Heft 33

PDF erstellt am: **17.08.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# LES APHTES

## une véritable plaie!

«Depuis quelques mois, je souffre régulièrement d'ulcérations dans la bouche. Pouvez-vous m'indiquer comment les prévenir et les guérir?»

Rose-Marie, Romont (FR)



**Philippe Charret**  
Pharmacien  
Fribourg

**CAPITOLE**  
PHARMACIE • PARFUMERIE  
LA GALERIE

Les aphtes (du grec *aphtein*, brûler) sont des ulcérations douloureuses, généralement localisées au niveau de la cavité buccale. Mais ils peuvent aussi apparaître sur les organes génitaux ou si vous souffrez de la maladie de Crohn ou de Behcet. Il est peut-être aussi intéressant de savoir qu'ils touchent davantage les femmes, et majoritairement les moins de 45 ans, avec un pic se situant entre 16 et 25 ans.

Leur apparition est liée à différents facteurs, notamment suite à une petite blessure à l'intérieur de la bouche, à un sevrage tabagique, à une fatigue physique, à un stress et à une mauvaise hygiène buccale. Mais les aphtes peuvent aussi être le signe d'une allergie ou d'une sensibilité alimentaire à certains aliments (café, chocolat, œufs, noix, fromages, aliments très acides), à certains agents conservateurs (acide benzoïque et cinnamaldéhyde), ainsi qu'à une chimiothérapie et à des médicaments (anti-inflammatoires non stéroïdiens, bêtabloquants et alendronate). Les aphtes peuvent traduire une carence en vitamine B12, en zinc ou en acide folique.

### Une guérison lente

Ils peuvent se présenter sous différentes formes:

- **LA FORME MINEURE** (80% des cas): on distingue 1 à 5 ulcères de forme ovale qui guérissent naturellement en une à deux semaines sans laisser de traces.
- **LA FORME MAJEURE** (15% des cas): les ulcères sont de grande taille, ils peuvent prendre six semaines à guérir et laissent souvent des cicatrices.
- **LA FORME HERPÉTIFORME** (5% des cas): 10 à 100 minuscules ulcères

se regroupant forment une zone ulcéreuse qui persiste une à deux semaines, sans laisser de séquelles.

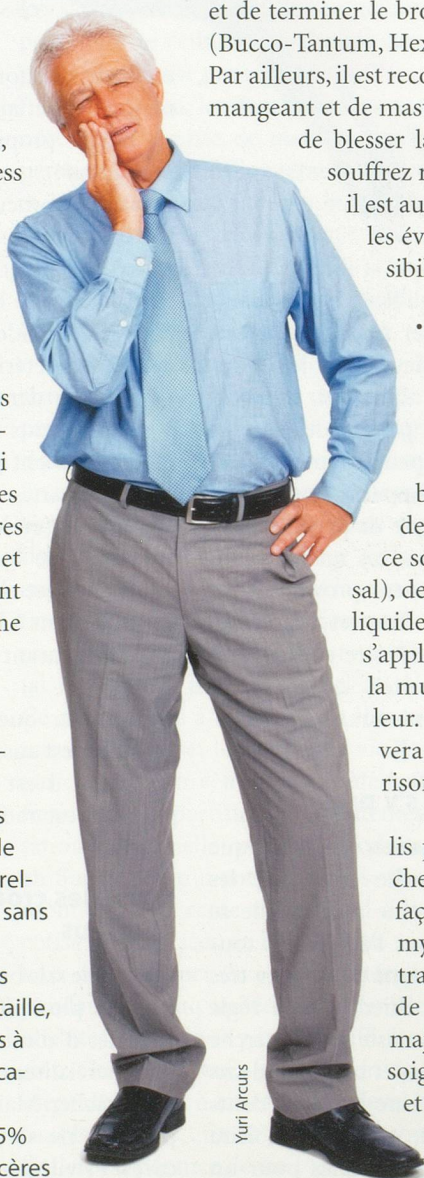
### Comment les prévenir...

Le meilleur moyen pour prévenir les aphtes est d'adopter une excellente hygiène buccodentaire, en utilisant une brosse à dents à soie souple et de terminer le brossage par un bain de bouche (Bucco-Tantum, Hextril, Drossadin, par exemple). Par ailleurs, il est recommandé d'éviter de parler en mangeant et de mastiquer lentement, afin d'éviter de blesser la muqueuse buccale. Si vous souffrez régulièrement de ce problème, il est aussi utile d'essayer de connaître les éventuelles intolérances ou sensibilités alimentaires.

### ... et les traiter?

Le traitement des aphtes vise principalement à soulager la douleur. Egalement utilisés à titre préventif, les bains de bouche permettent de réduire l'inflammation. Que ce soit sous forme de gel (Mundisal), de pommade (Solcoseryl) ou de liquide (Pyravex), ces médicaments s'appliquent sur l'ulcère, protègent la muqueuse et soulagent la douleur. L'application d'un gel à l'aloé vera peut aussi accélérer leur guérison.

En phytothérapie, la propolis permet de réduire la récurrence chez les personnes atteintes de façon récurrente. Quant à la myrrhe, elle est efficace dans le traitement de l'inflammation de la muqueuse buccale. Si la majeure partie des personnes se soignent elles-mêmes, un examen et un bilan sanguin s'imposent pour celles qui souffrent fréquemment d'aphtes.



Yuri Arcurs