

**PHARMACIE**  
D'EXPRESS SCRIPTS CANADA™



# Aphtes (ulcères)

[pharmacy.express-scripts.ca/fr](https://pharmacy.express-scripts.ca/fr)

# Que sont les aphtes?

Les aphtes, connus également sous le nom d'ulcères aphteux, sont des ulcères dont le centre est blanc ou jaunâtre et le pourtour rouge. Ils se produisent sur la langue, à l'intérieur des joues et des lèvres. Ils sont généralement douloureux et durent entre 5 et 10 jours.



## Quelles sont les causes des aphtes?

- Stress
- Allergies
- Carences en vitamines B<sub>1</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>, en zinc ou en fer
- Aliments acides, comme les fraises, les agrumes et les tomates

## Types d'aphtes

1. **Aphte mineur** – Il s'agit de petits ulcères (moins de 1 cm de diamètre) qui paraissent seul ou en groupe (1 à 5) et se développent sur la face antérieure de la langue, sur le plancher de la bouche ou à l'intérieur des joues. Ils guérissent spontanément en moins de 7 à 10 jours.
2. **Aphte majeur** – Ce type d'ulcère est moins commun et présente une lésion plus sévère par rapport à celle de l'aphte mineur. L'aphte majeur se caractérise par un groupe de petits ulcères dont le diamètre est légèrement plus grand que celui de l'aphte mineur. Les ulcères se développent en grand nombre (1 à 10) et peuvent se trouver sur les lèvres, le voile du palais et la gorge. Ils peuvent être présents pendant plusieurs semaines, voire des mois, et sont cause d'inconfort et de douleur lorsque la personne avale.
3. **L'aphtose herpétiforme** – Il s'agit du type d'ulcère le moins courant. L'aphtose herpétiforme se présente en petits groupes de 10 à 100 ulcères de 2 à 3 mm de diamètre. Ils durent entre 7 à 30 jours et peuvent causer des cicatrices.

**Nota :** Il est important que vous consultiez votre professionnel de la santé si vous avez des symptômes qui semblent confirmer qu'il s'agit d'un aphte majeur ou d'aphtose herpétiforme.

## Est-ce que les aphtes peuvent être transmis d'une personne à une autre?

Non. Puisque les aphtes ne sont pas causés par une bactérie ou un virus, ils ne peuvent être transmis.

## Comment prévenir les aphtes?

- En relaxant et en diminuant le stress de manière significative, car le stress est l'une des causes d'apparition des aphtes.
- En détectant les carences nutritionnelles et en les comblant au moyen de suppléments et d'un régime alimentaire approprié.
- En évitant les aliments acides, si ces aliments ont été désignés comme l'une des causes potentielles des aphtes.
- En utilisant une pâte dentifrice exempte de laurylsulfate de sodium.

## Comment traiter les aphtes?

En général, un aphte mineur se résorbe en 7 à 10 jours. Toutefois, certains produits peuvent soulager temporairement la douleur.

1. **Anesthésiques topiques** – la benzocaïne ou la lidocaïne (Orajel, Zilactin B) peuvent être appliquées sur l'ulcère au moyen d'un coton-tige 4 fois par jour avant les repas et au coucher pendant une semaine. Ces produits ne procurent qu'un soulagement d'environ 30 minutes.
2. **Anesthésiques par voie orale** – l'acétaminophène (Tyléol) est indiqué pour soulager la douleur. Il faut cependant respecter la posologie qui figure sur l'étiquette du médicament. Dans tous les cas, il est important de ne pas dépasser la dose maximale recommandée. Les anti-inflammatoires, comme l'ibuprofène (Advil), le naproxène (Aleve) ou l'acide acétylsalicylique (Aspirine), doivent être évités puisqu'ils peuvent aggraver les ulcères.
3. **Produits de protection** – l'utilisation de produits topiques contenant de l'hydroxypropyl cellulose ou du carboxyméthylcellulose (pommade Orabase) peut soulager la douleur temporairement en formant une barrière sur l'ulcère et ainsi prévenir l'irritation.

## Signes d'un problème – Quand consulter un médecin?

- Vous souffrez d'un aphte majeur ou d'aphtose herpétiforme.
- Vos aphtes sont récurrents.
- Le diamètre de l'aphte augmente ou d'autres aphtes se développent.
- Les aphtes n'ont pas disparu après 14 jours.
- La douleur est sévère ou vous avez de la difficulté à mastiquer ou à avaler.

### Conseils

- Maintenez une bonne hygiène buccale quotidienne, brossez-vous les dents deux fois par jour et passez la soie dentaire une fois par jour.
- Rincez-vous la bouche plusieurs fois par jour, particulièrement après les repas, avec de l'eau salée (2,5 à 5 ml de sel dans 250 ml d'eau tiède).
- N'utilisez pas de rince-bouche contenant de l'alcool lorsque vous avez des aphtes puisque cela causera une douleur lancinante.
- Évitez les mets salés, épicés et acides, ainsi que les aliments difficiles à mastiquer, puisqu'ils peuvent empirer la douleur causée par l'aphte.

*Avis de non-responsabilité : Les renseignements contenus dans cette page ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre pharmacien ni de votre médecin. Si vous avez des questions précises sur votre santé, veuillez communiquer avec votre professionnel de la santé. Si vous avez des questions précises sur votre santé, veuillez communiquer avec votre professionnel de la santé.*

Références (en anglais seulement) :

1. Mayo Clinic Staff. Diseases and conditions – canker sore. Mayo Clinic. <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/canker-sore/basics/symptoms/con-20021262>. Publié le 19 mars 2015. Accédé le 18 janvier 2016.
2. Cunha JP. Canker sores. MedicineNet. [http://www.medicinenet.com/canker\\_soers/page8.htm](http://www.medicinenet.com/canker_soers/page8.htm). Mis à jour le 14 septembre 2015. Accédé le 18 janvier 2016.