

Comment faire pour traiter les aphtes

HYGIÈNE BUCCALE Le plus souvent bénin, l'aphte guérit souvent spontanément. Mais il peut aussi être le signe visible d'une pathologie plus ou moins grave. A qui s'adresser? Voici 4 solutions.

PAR ANNE.DEVAUX@LACOTE.CH

→ Un ou une aphte? L'aphte est mot masculin qui désigne une ulcération superficielle qui peut apparaître sur la langue, la gencive, l'intérieur des joues. Souvent isolé, sans gravité mais douloureux, il guérit spontanément en quelques jours. Néanmoins, un aphte peut cacher un tableau pathologique moins banal. Il se reconnaît par son aspect ulcéreux, jaune au centre d'une zone circulaire rouge. De l'aphte anodin à la maladie grave, à qui s'adresser?



Un aphte peut être bénin ou l'expression d'un problème plus grave. ©SARMOHO - STOCK.ADOBE.COM

1 À LA PHARMACIE

Lorsqu'une personne souffrant d'un aphte cherche un conseil, Armelle Colin, pharmacienne à Saint-Prex, commence toujours par poser des questions. En cas de doute, elle peut même vérifier visuellement. Car la médication est très différente s'il s'agit d'une mycose, par exemple. Elle peut délivrer un gargarisme spécifique pour les aphtes – «préparation maison, validée par le pharmacien cantonal» – ou un produit d'un laboratoire pharmaceutique. Cependant, Armelle Colin essaye toujours «de remettre un peu les pendules à l'heure»: «L'utilisation des gargarismes à tous crins sous l'influence de la publicité peut être contre-productive, notamment dans le cas des aphtes.» Et la pharmacienne de constater: «C'est très rare de voir arriver quelqu'un avec une bouche pleine d'aphtes, certainement parce que dans ce cas, la personne se rend directement chez le médecin.»

2 CHEZ LE GÉNÉRALISTE

Sébastien Jotterand, médecin de famille, exerce à Aubonne. Pour lui, les aphtes font partie «des baromètres de la santé qui signalent un état de fatigue et ils ne sont pas toujours bénins». Pour le savoir, il faut chercher les autres signes: fièvre, mal au ventre, temps de guérison spontanée, âge de l'apparition du premier aphte. «Par exemple, si une personne de 45 ans souffre pour la première fois d'un aphte, il faut se poser des questions, car des maladies apparaissent avec l'âge et l'aphte peut être un signe», explique Sébastien Jotterand. Une fois exclus «la salade aphteuse endives, noix, roquefort», les blessures dans la bouche ou les médicaments anti-inflammatoires qui peuvent provoquer des ulcérations, tout aphte qui ne guérit pas spontanément dans les dix jours appelle à d'autres investigations. «Manger mieux, travailler moins et se reposer plus peuvent aussi être une façon de traiter les aphtes!» Tel est le conseil du docteur.

3 CHEZ LA SPÉCIALISTE

Micaela Ödman-Jaques est médecin spécialiste en ORL. Son cabinet de ville est à Morges. A son bureau, l'aphte prend une autre dimension. «Il s'agit d'une manifestation inflammatoire et pas d'une infection virale ou bactérienne», précise-t-elle. Puis, la spécialiste énumère des pathologies à ne pas confondre, dont: la candidose, ou muguet, présentant des plaques blanches se détachant au frottement; les manifestations vésiculaires sous forme de petites cloques pouvant signaler une primo-infection herpétique ou HIV. Des aphtes qui apparaissent dans la bouche et la région de l'anus font suspecter la maladie de Behçet, laquelle, inflammatoire et chronique, atteint les vaisseaux sanguins. L'ulcération peut également être le reflet d'une leucémie, d'une tuberculose, de la maladie de Crohn ou de la syphilis, maladie encore présente. Une chimiothérapie, un reflux gastrique, un déficit en vitamine B ou un gros stress, sont aussi susceptibles de provoquer des aphtes. Cependant, les causes exactes des aphtes restent fort méconnues et l'ORL met en garde «contre les inepties d'Internet» à ce sujet. Pour les prévenir, elle conseille de respecter «le microcosme de la bouche plein de bactéries dont nous avons besoin, grâce à une hygiène buccale et dentaire respectueuse de cet équilibre». En présence d'aphtes, Micaela Ödman-Jaques ajoute: «Ils ne doivent pas saigner et il faut faire attention si la zone autour se durcit.»

4 AU CABINET DENTAIRE

Au Cabinet dentaire du Léman à Mies, Estelle Uzzo, assistante dentaire, voit régulièrement passer des aphtes. Les appareils d'orthodontie peuvent provoquer des petites blessures sur la gencive qui favorisent leur apparition. Rien d'inquiétant. «Nous posons de la cire orthodontique pour éviter toute pression sur la lésion. Si l'appareil est mobile et se dépose, la personne ne le porte pas jusqu'à guérison complète», explique-t-elle. Qui confirme: aucun produit ne soigne à proprement parler les aphtes, mais anesthésie seulement la douleur. «Une fois qu'on a souffert d'un aphte, on aura tendance à en avoir d'autres», prévient Estelle Uzzo. Pour les personnes non appareillées, elle met en relation l'acidité de la flore buccale avec l'apparition d'ulcération spécifique. Son conseil: des bains de bouche à l'eau salée pour ramener le PH de la flore bactérienne à un niveau équilibré. «Sinon, mis à part les crèmes en pharmacie pour soulager la douleur, il n'y a rien à faire», confirme-t-elle. Parmi les cas de manifestation importante d'aphtes, Estelle Uzzo cite, par exemple, la mononucléose, maladie qui touche plus souvent les adolescents et qui peut aussi s'accompagner d'une gingivite. Et en cas de doute? «Impossible de confondre un aphte avec une candidose: le premier se distingue par son aspect creusé et douloureux alors que la candidose est diffuse et indolore», précise l'assistante dentaire.



CHRONIQUE SEXO
ANNE DEVAUX
JOURNALISTE

Le clitoris

Une patte de poule, des bananes, une fleur, la main, un oiseau, un objet pour la dentition de mon enfant, c'est pour se gratter le dos...» Ce sont les réponses de personnes auxquelles la Canadienne Mel Goyer a montré, dans la rue à Montréal, un clitoris en 3D en taille réelle. La jeune femme, fondatrice du «Vagin connaisseur», nous engage «vulvement» à découvrir nos organes intimes dont le clitoris dédié uniquement à notre plaisir. Il représente notre ticket gagnant pour l'orgasme, plus subtil qu'un jeu à gratter, ce n'est pas non plus une loterie. Avec science et patience, il nous appartient de prendre en main l'organe de notre plaisir pour apprendre à guider notre partenaire. Nous ne devrions pas nous demander si nous avons le droit de jouir seule ou en couple, mais pourquoi notre corps est outillé pour le plaisir. «La santé est systémique, et la santé sexuelle est une des dimensions qui entrent en interaction», nous dit Laurence Dispaux, sexologue au Centre de sexologie et couple de La Côte. «Le plaisir érotique serait le plus intense de tous selon des neurobiologistes», ajoute-t-elle.

En actionnant le circuit de la récompense – et nous sommes tous en quête de récompenses –, le plaisir alimente le désir. «En sexologie, parmi les différentes motivations de faire l'amour, la recherche du plaisir est l'une des principales; c'est d'ailleurs l'une de celles que l'on voit comme les plus saines», affirme la spécialiste.

Notre clitoris est une vraie bombe à faire exploser les hormones qui améliorent nos humeurs, notre sommeil, notre joie de vivre. L'orgasme est un must dans le lâcher prise émotionnel. S'il couronne les ébats entre deux êtres qui s'aiment, il renforce l'attachement. Grâce à quoi? Le clitoris, toujours lui, centre de la sensibilité sexuelle et seule zone érogène, entre toutes, pour la jouissance. Comment ne pas chérir cet organe exceptionnel? Si j'étais un homme, je voudrais tout savoir de lui jusqu'à le connaître intimement.

PUBLICITÉ



Le service de RADIOLOGIE de l'Hôpital de Rolle a ré-ouvert ses portes après plusieurs mois de travaux.

Une salle de radiographie modernisée avec accès à vos examens en ligne est à votre disposition.

Nous vous invitons à prendre rendez-vous au 021/8221149 (de 8h15 à 17h).

L'Hôpital de Rolle, un hôpital de proximité à votre service.