

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2012)  
**Heft:** 33  
  
**Rubrik:** Santé

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 20.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# 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, bétabloquants 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



Yuri Arcurs

se regroupant forment une zone ulcéruse 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 bucodentaire, 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. Également 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 (Pyralvex), ces médicaments s'appliquent sur l'ulcère, protègent la muqueuse et soulagent la douleur. L'application d'un gel à l'aloë vera peut aussi accélérer leur guérison.

En phytothérapie, la propolis permet de réduire la récidive 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.