

## Feuille d'information patient

### Aphtes

#### Qu'est-ce qu'un aphte ?

**Un aphte** est une perte de substance (« ulcération ») qui se développe sur la muqueuse buccale. Plus rarement, un aphte peut se développer sur la muqueuse génitale ou sur la peau. **Une aphtose** correspond à la survenue d'aphtes de manière répétée ou chronique (au moins 3 poussées par an).

#### Quelles sont les causes de l'aphtose ?

L'aphte est lié à une inflammation localisée de la muqueuse, dont les mécanismes exacts ne sont pas clairement établis.

Dans moins de 10% des cas, une aphtose est liée à une cause identifiable (maladie générale, médicaments, carences en vitamine...). Il s'agit alors d'une « aphtose secondaire ».

Dans 90% des cas, l'aphtose n'a pas de cause identifiable (« aphtose primaire » ou « aphtose idiopathique »). L'aphtose idiopathique est liée à un « excès » d'activité du système immunitaire, face à divers facteurs déclenchants.

#### Comment faire le diagnostic ? Y a-t-il des examens à réaliser ?

Le diagnostic est en général réalisé en examinant la bouche pendant une poussée d'aphtes. En cas d'aphtes récidivants, une prise de sang peut vous être prescrite, pour rechercher une cause secondaire identifiable à l'aphtose. Rarement, un prélèvement local peut être nécessaire.

#### Comment évolue une aphtose ?

La fréquence, l'intensité et la durée des poussées d'aphtes sont très variables d'une personne à l'autre. Généralement, l'aphtose débute à un âge jeune (enfance, adolescence) puis s'atténue avec le temps. Elle peut cependant apparaître à tout âge.

#### Qu'est-ce qui déclenche des poussées d'aphtes ?

La plupart du temps, il n'y a pas d'élément particulier qui déclenche les poussées. Certaines circonstances peuvent cependant favoriser les poussées : les morsures, le stress, la fatigue, certains médicaments, des aliments (comme les noix, les fruits secs, le chocolat, les fromages, les tomates...). Dans ces cas, il ne s'agit pas d'une allergie, mais d'une stimulation du système immunitaire. En pratique, il faut éviter les aliments que vous avez identifiés comme favorisant les poussées, mais conserver la plupart du temps une alimentation normale.

#### Quel sont les traitements ?

**Les traitements « symptomatiques »** : appliqués sur les aphtes au moment d'une poussée, ils permettent de les atténuer. Il peut s'agir de bains de bouche de cortisone ou d'aspirine, de gels anesthésiants, de crèmes à base de corticoïdes...

**Les traitements « préventifs »** sont réservés aux patients ayant des poussées fréquentes et invalidantes. Ils permettent de diminuer la fréquence de survenue des poussées d'aphtes. Le traitement le plus fréquemment prescrit est la colchicine, en comprimés à prendre chaque jour sur une période prolongée.

**Autres mesures.** Il faut maintenir une bonne hygiène bucco-dentaire, et éviter (ou corriger) les facteurs favorisant les poussées, si vous en avez identifiés.