

# J'ai des aphtes à répétition

Qu'elles surviennent occasionnellement ou de manière régulière, ces petites lésions buccales douloureuses méritent un traitement adapté. **PAR SOPHIE PENSA**



**S**achez avant tout que ces ulcères superficiels de la muqueuse buccale sont sans gravité. Ils se forment le plus souvent sur la face interne des joues, sur la langue, le palais ou les gencives. L'aphte n'est pas infectieux, donc non contagieux. Il peut être dû à la prise de certains aliments ou signaler une baisse ponctuelle des défenses immunitaires, liée à un stress, à un déficit vitaminique ou à un traitement, comme la chimiothérapie anticancéreuse. Les explications et les solutions proposées par le Dr Florine Boukhobza\*, chirurgien-dentiste, homéopathe et phytothérapeute.

## HOMEMADE

### Epice antiseptique et anesthésiante

Rincez un clou de girofle et mâchez-le entre les repas pendant 3 min. L'effet sur la douleur est rémanent. Vous pouvez également opter pour un bâton de réglisse (sauf si vous êtes hypertendue).

### Huile adoucissante

Mélangez dans un peu d'huile d'amande douce 1 à 2 gouttes d'huile essentielle de girofler.

Massez délicatement la lésion 2 à 3 fois par jour, pendant 5 à 10 jours.



## > Les bons gestes

Faites vérifier votre appareil dentaire si vous en avez un, pour réduire les possibilités de frottement. Utilisez une brosse à dents à poils souples, qui n'agresse pas la gencive. Méfiez-vous de certains aliments comme les noix, l'ananas, le kiwi, les fruits secs, le gruyère ou encore le chocolat, qui favorisent les aphtes. D'autres, comme le pain trop sec ou grillé et les cerneaux de noix, peuvent blesser la muqueuse. Mangez et mastiquez lentement. Le matin, consommez de la gelée de coing sur vos tartines et terminez vos repas par une tisane de menthe poivrée ou aromatisée de cannelle en poudre.

## > Le réflexe phytothérapie

Demandez à votre pharmacien de vous préparer une solution pour bain de bouche à base de trois teintures mères : *Calendula officinalis*, *Echinacea purpurea* et *Hydratis canadensis*. Diluez 30 gouttes dans un demi-verre

d'eau tiède et gargarisez-vous trois fois par jour pendant dix jours. Apaisez la douleur en appliquant un gel pur à l'aloë vera (en pharmacie, parapharmacie et boutiques bio), anesthésiant et cicatrisant, 5 à 7 fois par jour.

## > La solution homéo

Contre la douleur et l'inflammation, il y a trois médicaments, que l'on peut associer entre eux : Borax 5CH + Cantharis 5CH + Apis 7CH, à raison de deux granules de chaque, trois fois par jour. Si les aphtes se manifestent de manière répétitive, il faut consulter afin de mettre en route un traitement de fond. Parmi les grands remèdes indiqués, on retrouve notamment *Mercurius solubilis* ou encore *Mercurius corrosivus*.

## > Côté vitamines

Contre les aphtes chroniques, une fois par jour pendant un mois, prendre 10 ml de jus d'argousier (5 ml pour les enfants) dans un jus de fruits ou un yaourt. Cette cure peut être associée à la prise de vitamines (A, B, C et E) et de minéraux antioxydants (zinc, sélénium, calcium, magnésium).

## > Allô, docteur ?

Le médecin peut également prescrire un bilan sanguin pour rechercher des affections à l'origine d'aphtes, comme la maladie de Crohn (localisée dans l'intestin) ou la maladie de Behçet (inflammation des vaisseaux sanguins).

\*Auteur avec le Dr Paul Goetz de Phytothérapie en odontologie, coll. Guide clinique, éd. CDP.