

# Aphtes et aphtose chronique

Pascal EPPE Dentiste LSD Spécialisé en Nutri-thérapie  
Site internet : [www.biodenth.be](http://www.biodenth.be)

2<sup>ème</sup> partie :

## DES TRAITEMENTS NATURELS ET EFFICACES

### Traitement de fond selon l'étiologie et le terrain à traiter :

#### 1) La fatigue et le stress :

Le patient atteint d'aphtose se plaint souvent d'une perte d'énergie physique et psychique avec des chutes de tensions régulières. En effet, la fatigue profonde et chronique est souvent décrite en accompagnement des aphtoses récurrentes. Une étude Irlandaise (1) montre bien le rôle de l'anxiété et du stress dans l'étiologie possible de l'aphtose chronique.

Pour traiter ce terrain, nous choisirons des plantes toniques : la réglisse et la sauge.

#### La Réglisse (*Glycyrrhiza glabra*).

La réglisse est recommandée contre les douleurs gastriques : gastrite, brûlures ...

Ses composants activent le renouvellement des cellules endommagées des muqueuses.

Elle est contre-indiquée chez les hypertendus.

Ses principales indications sont : ulcères gastriques, constipation, entérite, spasmes.

En usage externe : aphtes, conjonctivite, pharyngite, brûlures, bains oculaires.

En décoction 40 g de bâtons de réglisse pour un litre d'eau froide, faire bouillir un quart d'heure et boire à volonté.

Les propriétés thérapeutiques et apaisantes de la réglisse permettent d'accélérer la guérison des aphtes. La racine de réglisse renferme de l'acide glycyrrhizique, une substance qui peut augmenter la pression sanguine et provoquer une

rétenion d'eau chez certaines personnes. Il est donc prudent d'utiliser de la réglisse déglycyrrhisée, c'est-à-dire, une réglisse dont on a extrait la substance mentionnée.

*Posologie* : Une étude (2) en double aveugle a démontré que l'utilisation d'une solution composée de 200 mg de réglisse déglycyrrhisée réduite en poudre et de 200 ml d'eau chaude avait réduit le temps nécessaire à la guérison des aphtes. Il faut demander au patient de garder le liquide en bouche durant 2 à 3 minutes puis recracher. Répéter matin et soir pendant une semaine.

**La Sauge** (*Salvia Off.*) « *Qui a de la sauge dans son jardin, n'a pas besoin de médecin* ».

« *Qui veut vivre à jamais doit consommer de la sauge en mai* ». Réputée assurer la longévité et entretenir la mémoire des personnes âgées, la sauge a réussi à traverser le temps sans prendre une seule ride et sans se faire oublier. Aujourd'hui, elle continue à exercer ses pouvoirs de panacée de plante salvatrice (« *Salvia* » dérive de « *salvare* » qui veut dire guérir, sauver). Tonique nerveux et digestif, cette plante est surtout utilisée dans la digestion difficile, les troubles de la ménopause et les règles irrégulières. Elle aide à lutter contre l'asthénie nerveuse surtout en période de convalescence. En infusion, on l'utilise contre les maux de gorge. Elle est recommandée en bains de bouche pour les inflammations du nez, de la bouche et des gencives.

- 2 ou 3 gouttes d'huile essentielle dans 100 ml d'eau ou
  - 5 ml d'extrait liquide dans 100 ml d'eau, trois fois par jour.
- On peut gargariser ou badigeonner localement avec une décoction de sauge : on peut utiliser cette infusion lorsque le port d'une prothèse dentaire cause des douleurs aux gencives.

Pour faire une décoction de sauge : faire bouillir 5 cuillerées

La Réglisse



La sauge



à soupe dans 50 cl d'eau durant 5 à 6 minutes, infuser 10 minutes et filtrer. La décoction de sauge, en bain de bouche, est souveraine contre les aphtes et soulage les abcès dentaires.

Contre-indication : l'utilisation de la sauge par voie générale sera contre-indiquée chez la femme enceinte et pendant la période d'allaitement.

## 2 ) Une acidose tissulaire :

Le Docteur Kousmine a mis en évidence les problèmes d'acidose tissulaire chronique suite à l'accumulation de déchets acides issus du métabolisme. Pour identifier ce terrain acide, il est possible de mesurer le pH des urines avec une bandelette de papier pH (normalement autour de 6,8) sur la deuxième et troisième urine du matin et avant les repas midi et soir. Un des symptômes de ce terrain acide est la friabilité associée à la fragilité des muqueuses et l'apparition d'aphtes chroniques. Pour traiter cette acidose tissulaire, on utilise des citrates et carbonates alcalins permettant de tamponner les acides.

*Le citron* est paradoxalement actif contre l'acidose tissulaire car, après la digestion, il produit d'importantes quantités de *citrates alcalins* capables de neutraliser ces acides accumulés dans l'organisme. Il est indiqué chez ces patients, de faire des bains de bouche avec le jus d'un citron. On peut également proposer des badigeonnages sur les aphtes avec le jus de citron.

Pour corriger le terrain acide, le patient peut boire une eau riche en bicarbonates (type *Vichy*) qui permet de réduire la présence de ces acides.

## 3) Les allergies, intolérances et sensibilités alimentaires :

L'alcool, la gomme à mâcher, les agrumes, les ananas, les fruits secs (particulièrement les noix), les produits laitiers, le gluten, les viandes, les mets épicés, les tomates, le vinaigre et les autres aliments acides sont des aliments qui peuvent provoquer des intolérances et perturber le fonctionnement du système digestif. Ces intolérances alimentaires peuvent être mises en évidence par une anamnèse approfondie et confirmée par la biologie. Plusieurs laboratoires peuvent désormais doser les immunoglobulines (surtout Ig G) produites par la prise d'aliments allergisants.

Le traitement consistera en l'**évit**ion des aliments incriminés ; la fonction intestinale souvent perturbée sera à traiter

*Aloe Vera (famille des Liliacées)*



en complément : le déséquilibre de la flore intestinale (dysbiose intestinale) est à traiter avec des **probiotiques** et des préparations à base de lactobacilles et bifidobactéries.

De plus la muqueuse intestinale souvent trop perméable (Leaky gut syndrome) est à la base des phénomènes d'intolérances alimentaires ; la **glutamine** est un acide aminé très utile à prescrire pour régénérer et réparer cette muqueuse intestinale. En complément, l'adjonction d'acides gras essentiels de la famille des **oméga 3** est souvent indiquée pour permettre une bonne fluidité et régénération des membranes cellulaires. La littérature scientifique et l'expérience clinique démontrent quotidiennement l'efficacité remarquable des oméga 3 dans les phénomènes inflammatoires. Le traitement sera efficace car l'assimilation sera meilleure et les phénomènes d'allergies disparaîtront progressivement.

## 4) Les déficits nutritionnels : Fer, acide folique et vitamines du groupe B

De nombreuses études (3, 4, 5, 6) démontrent qu'en comblant des carences en fer, en acide folique, en vitamines B1, B2 et B6 et B12, on réduit ou élimine les récurrences d'aphtes dans la plupart des cas. Une étude Néerlandaise (6) conclut que, tous les cas d'aphtose chronique, devraient prendre en considération le statut et le dosage de la **vitamine B 12**, vu l'efficacité du traitement par l'administration de cette vitamine.

## 5) Les changements hormonaux liés au cycle menstruel

Si les aphtes sont en lien avec un syndrome prémenstruel, la **réglisse** sera parfaitement indiquée. Dans ce cadre de traitement, la racine séchée ou un extrait non déglycyrrhiziné sera prescrite deux semaines avant les menstruations.

Rp/ Racines séchées de réglisse : 5 g à 12 g par jour. Prendre, trois fois par jour, après les repas, une infusion ou une décoction de 2 g à 4 g de racines séchées dans 150 ml d'eau. Attention, les contraceptifs oraux peuvent augmenter la susceptibilité à la glycyrrhizine.

Si les aphtes, par contre, se présentent en période de ménopause avec des bouffées de chaleur, c'est la **sauge** qui sera choisie.

Utilisation et prescription de la sauge par voie générale chez la femme ménopausée avec aphtose chronique :

*La Camomille romaine (Chamaemelum nobile All.).*



*L'Échinacée (Echinacea angustifolia).*

- **Feuilles séchées** : infuser 5 à 10 minutes 1 g à 4 g de feuilles séchées dans 150 ml d'eau bouillante. Boire trois fois par jour.
- **Teinture (1:10)** : 2 ml à 4 ml, trois fois par jour.
- **Extrait liquide (1:1)** : 1 ml à 4 ml, trois fois par jour.
- **Extrait sec (5,5:1)** : 160 mg, trois fois par jour.

Quelques remèdes complémentaires en applications locales.

*L'Aloe vera (Aloe barbadensis).*

Une étude en double aveugle (7) a démontré que l'application d'un gel à base d'*acemannan*, une composante de l'Aloe vera, avait été plus efficace contre l'aphtose que l'Orabase Plain(r), un traitement conventionnel à base d'anesthésique local.

**Dosage** : Dans le cadre de l'étude mentionnée ci-dessus, le produit avait été appliqué 4 fois par jour. Il est également possible de faire des gargarismes et des bains de bouche quotidiens avec de 1 à 3 cuillerées à soupe de jus d'Aloe vera.

*La Camomille romaine (Chamaemelum nobile All.).*

En raison de son effet apaisant sur les muqueuses buccales et de sa capacité à soigner les plaies, la camomille peut être utilisée pour soulager les aphtes (8).

**Dosage** : Bains de bouche plusieurs fois par jour avec une infusion de camomille ou avec un peu de teinture diluée avec un peu d'eau.

*L'Échinacée (Echinacea angustifolia).*

Cette plante a des propriétés antivirales et immunostimulantes et peut guérir les blessures. Elle peut donc s'avérer utile dans le traitement des aphtes.

**Dosage** : Bains de bouche plusieurs fois par jour avec 30 gouttes de teinture diluée dans un peu d'eau. En complément, pour stimuler le système immunitaire et agir par voie générale, il peut être utile d'avaler la dilution.

*La Myrrhe (Commiphora Myrrha).*

Ce remède est utilisé depuis longtemps pour soulager les irritations de la bouche et des gencives.

*La Myrrhe (Commiphora Myrrha).*

Indications de la myrrhe.

Traiter les inflammations des muqueuses de la bouche et du pharynx, les irritations et blessures cutanées légères : traitement adjuvant de la pharyngite et de l'amygdalite.

**Dosage** : Bains de bouche plusieurs fois par jour avec l'une ou l'autre des préparations suivantes :

- de 200 à 300 mg d'extrait dilué dans un peu d'eau
- 4 ml de teinture de myrrhe dans un peu d'eau.

Posologie

Bien qu'il soit possible de trouver la myrrhe sous forme de boulettes de résine, la forme médicinale la plus répandue et la plus utile est la teinture.

En cas d'irritations des muqueuses de la bouche et de la gorge (aphtes, gingivite, etc.), irritations ou blessures cutanées légères :

- Appliquer quelques gouttes de teinture (1:5, 90 % d'éthanol) non diluée sur les parties atteintes, deux ou trois fois par jour (diluer pour les enfants), à l'aide d'un coton-tige.
- Diluer de 10 à 15 gouttes de teinture (1:5, 90 % d'éthanol) dans environ 30 ml d'eau tiède et utiliser comme gargarisme ou rince-bouche.

Historique

Selon la tradition chrétienne, la myrrhe était l'un des trois cadeaux que les Rois mages apportèrent en offrande au Christ nouveau-né. C'est donc dire qu'elle est employée depuis fort longtemps et qu'on lui accordait jadis une importance considérable. Les Égyptiens s'en servaient quotidiennement dans leurs rituels sacrés ainsi que pour embaumer leurs pharaons. Au cours des combats, les soldats grecs en avaient toujours à portée de main, car ils connaissaient ses propriétés antiseptiques et anti-inflammatoires. Elle servait à nettoyer les blessures et à prévenir l'infection ou la progression de la gangrène lorsque l'infection était déjà installée.

Au Moyen-Orient, la myrrhe est employée depuis des millénaires en médecine traditionnelle. Dans l'est de l'Afrique et en Arabie Saoudite, par exemple, on l'utilise comme anti-inflammatoire et pour soulager les douleurs rhumatismales. L'usage de la myrrhe en médecine traditionnelle a également persisté en Inde (médecine ayurvédique), notamment pour le traitement des ulcères buccaux, de la gingivite et de la pharyngite. En Médecine traditionnelle chinoise, on utilise la myrrhe, seule ou en combinaison avec d'autres plantes, pour traiter les blessures traumatiques, les hémorroïdes, et pour stimuler la circulation du sang en cas d'absence de

### La Propolis



menstruations ou de douleurs menstruelles, par exemple. Aux États-Unis, la plante a déjà fait partie de la pharmacopée officielle : elle était notamment employée sous forme de rince-bouche. En Europe, la myrrhe est incorporée à de nombreuses préparations médicinales destinées à traiter les inflammations des muqueuses de la bouche et de la gorge. En Allemagne, on l'utilise pour traiter le muguet (infection à levure) des nourrissons. Plusieurs dentifrices vendus dans les magasins de produits naturels contiennent de la myrrhe et, en Europe, on peut trouver des poudres dentaires qui contiennent 10 % de myrrhe.

Les propriétés astringentes, antiseptiques et cicatrisantes de la myrrhe la rendent aussi utile pour soulager les hémorroïdes, l'eczéma, les inflammations et les irritations cutanées. Stimulante, elle a aussi été employée comme expectorant en cas de rhume et d'autres infections des voies respiratoires et comme emménagogue (pour favoriser le cycle menstruel). En aromathérapie traditionnelle, l'huile essentielle peut être utilisée, par voie interne, pour traiter les diarrhées et la dysenterie : ces usages relèvent cependant du suivi d'un thérapeute dûment formé.

### Recherches

Inflammations des muqueuses de la bouche et du pharynx, irritations et blessures cutanées légères. La Commission E reconnaît l'usage médicinal de la myrrhe pour traiter les inflammations de la cavité buccale et de la muqueuse du pharynx. L'ESCOP en fait autant et inclut également le traitement des irritations et des blessures cutanées légères. Cette organisation reconnaît aussi l'usage de la teinture de myrrhe comme traitement adjuvant de la pharyngite et de l'amygdalite.

### L'argile

Bain de bouche à l'eau argileuse tiède plusieurs fois par jour jusqu'à disparition des lésions. Vous pouvez ajouter dans l'eau servant à la préparation de cette eau argileuse, le jus d'un demi-citron ou quelques gouttes d'essence de sauge.

### La Propolis

La PROPOLIS est une substance résineuse que les abeilles recueillent sur les bourgeons de certains arbres : peupliers, marronniers d'Inde, frênes, saules, chênes...

Elles la ramènent à la ruche pour diverses utilisations : la Propolis est utilisée comme ciment pour coller les différents éléments de la ruche, boucher les fissures du bois, réduire

le trou de vol pour mieux contrôler le passage des intrus. La Propolis est aussi utilisée par l'abeille comme moyen de lutte biologique : en recouvrant l'intérieur de leur habitat d'une fine pellicule de cette résine, les abeilles se mettent à l'abri des maladies.

Des expériences menées par l'institut Pasteur et l'INRA de Montfavet (professeurs R. Chauvin, P. Lavie et F. Gonnet) ont démontré les propriétés BACTERICIDES, BACTERIOSTATIQUES et ASEPTISANTES de la propolis.

Utilisation de la propolis : mâcher pendant deux bonnes heures de la propolis purifiée en morceaux à raison de 1 g à chaque prise ou pulvériser sur les lésions une solution de propolis (des pulvérisateurs prêts à l'emploi existent en pharmacie et en parapharmacie).

## Conclusion

L'aphtose chronique est une pathologie bénigne en soi mais capable de provoquer un inconfort associé à des douleurs relativement importantes pour les patients atteints.

L'approche thérapeutique efficace des aphtoses chroniques peut se faire en abordant une vision globale de l'individu. C'est l'intérêt et la particularité de la médecine fonctionnelle. La nature met à notre disposition toute une gamme de remèdes efficaces, ne nous privons pas d'apprendre à les utiliser à bon escient pour la plus grande satisfaction de nos patients.

**Nouveau site internet à visiter  
= [www.biodenth.be](http://www.biodenth.be)**

L'utilisation des médecines naturelles en médecine dentaire  
Des infos, des articles, des news, des formations, ...

## Bibliographie

1. McCartan BE, Lamey PJ, Wallace AM. Department of Oral Surgery, Oral Medicine and Oral Pathology, School of Dental Science, Trinity College, Dublin, Ireland. Salivary cortisol and anxiety in recurrent aphthous stomatitis. *J Oral Pathol Med*. 1996 Aug;25(7):357-9.
2. Das SK, Gulati AK, Singh VP. Deglycyrrhizinated licorice in aphthous ulcers. *J Assoc Physicians India*, 1989; 37:647.
3. Wray D, Ferguson MM, Mason DK, et al. Recurrent aphthae: treatment with vitamin B12, folic acid, and iron. *Br Med J*, 1975;2(5969):490-3.
4. Nolan A, McIntosh WB, Allam BF, Lamey PJ. Recurrent aphthous ulceration: vitamin B1, B2 and B6 status and response to replacement therapy. *J Oral Pathol Med*, 1991;20:389-91.
5. Wray D, Ferguson MM, Mason DK, Hutcheon AW, Dagg JH. Recurrent aphthae: treatment with vitamin B12, folic acid, and iron.
6. Weusten BL, van de Wiel A. Department of Internal Medicine, Eemland Hospital, Amersfoort, The Netherlands. Weusten.Schoots@inter.NL.net. *Aphthous ulcers and vitamin B12 deficiency*; *Neth J Med*. 1998 Oct;53(4):172-5.
7. Plemons JM, Reys TD, Binnie WH, et al. Evaluation of acemannan in the treatment of recurrent aphthous stomatitis. *Wounds*, 1994;6:40-5.
8. Nasemann T. Kamillosan therapy in dermatology. *Z Allgemeinmed*, 1975; 25:1105-6.