



## Fiche d'informations : Langue Géographique (Glossite Migratrice Bénigne, Glossite Marginée)

### Qu'est-ce que la langue géographique ?

La langue géographique, ou **glossite migratrice bénigne**, est une affection bénigne (physiologique) et chronique de la langue caractérisée par l'apparition de **zones rouges et lisses**, bordées de contours blanchâtres. Ces lésions changent de forme et d'emplacement au fil des jours, donnant un aspect de **carte géographique**, d'où son nom.

Elle est **non contagieuse** (non liée à un microbe ou champignon), généralement **asymptomatique**, mais peut provoquer une gêne ou des sensations de brûlure chez certaines personnes.

---

### Symptômes courants :

- **Zones rouges et lisses**, dépourvues de papilles gustatives.
- **Contours blanchâtres légèrement surélevés**.
- **Évolution fluctuante** : les lésions changent de forme et d'emplacement en quelques jours ou semaines.
- **Parfois, sensation de brûlure, douleur** ou inconfort en consommant des aliments épicés, acides ou chauds.

---

### Quelles sont les causes ?

La cause exacte est inconnue, mais plusieurs facteurs peuvent être impliqués :

- **Prédisposition génétique** : des antécédents familiaux sont souvent retrouvés.
- **Facteurs inflammatoires ou immunitaires** : associée parfois à d'autres affections comme le psoriasis, lichen plan, dermatite atopique, allergies.
- **Allergies ou intolérances alimentaires** : certaines personnes remarquent une aggravation après certains aliments.
- **Carences nutritionnelles** (fer, zinc, vitamine B) : potentiellement associées.
- **Déséquilibres hormonaux** : la langue géographique peut être plus fréquente pendant la grossesse.
- **Médicaments** : contraceptifs oraux, lithiums, antihypertenseurs, corticoïdes systémiques, inhibiteurs de tyrosines kinases, anti-VEGF etc.

---

### Diagnostic :

Le diagnostic est **clinique**, posé par un médecin ou un dentiste à partir de l'observation des lésions. Aucune analyse ou biopsie n'est nécessaire, sauf en cas de doute sur une autre pathologie.

---

### Traitements et gestion :

- ♦ **Aucun traitement spécifique** n'est nécessaire, car la langue géographique est bénigne et sans danger.

#### En cas d'inconfort ou de brûlures :

- **Évitez les aliments irritants** : épices, agrumes, aliments acides, alcool, tabac.
- **Utilisez des bains de bouche doux** (sans alcool) pour apaiser l'irritation.
- **Hydratez-vous bien** et maintenez une bonne hygiène buccale.
- **Traitements topiques éventuels** (corticoïdes locaux en bains de bouche, tacrolimus crème ou topiques anesthésiques) en cas de gêne importante (rarement nécessaire).

---

### Évolution et pronostic :

- Affection **bénigne et physiologique** sans complications graves.
- Evolution par poussées durant 1 à 3 semaines, sans complications ni séquelles.
- **Peut persister des mois ou des années**, avec des périodes de rémission.
- **Aucun risque de cancer ou de transformation maligne**.



*Dermagic*

*Toute la dermatologie en un clic*



<https://dermagic.fr>

---

**Conclusion :**

La langue géographique est une affection fréquente, **bénigne et sans danger**, qui ne nécessite généralement aucun traitement. Toutefois, si des symptômes gênants apparaissent, des mesures simples permettent de les atténuer.

Si besoin, un avis médical peut être envisagé pour exclure d'autres causes sous-jacentes.

---