

Mycose aux pieds : la marche à suivre

A savoir

La mycose des pieds est due à un champignon qui se développe entre les doigts de pieds et peut s'étendre à la plante des pieds et aux ongles.

La peau, qui démange et devient rouge avec des petites cloques, a tendance à se détacher. A la longue des petites fissures apparaissent.

Favorisée par l'humidité et la chaleur, elle est très fréquente chez les sportifs qui transpirent dans leurs chaussures fermées. C'est pourquoi on l'appelle aussi le « pied d'athlète ».

Les mycoses du pied sont contagieuses. Elles sont transmises par les sanitaires collectifs, vestiaires, piscines, mais aussi par les chaussures ou le linge contaminé.

Nos conseils

En pratique

- ▶ **Lavez vos pieds matin et soir.**
Utilisez un savon surgras ou une solution antiseptique moussante.
- ▶ **Séchez vos pieds soigneusement.**
Tamponnez avec une serviette de toilette, sans oublier entre les doigts de pied, au besoin à l'aide du sèche cheveux.
- ▶ **Appliquez un traitement local contre les champignons**
Deux fois par jour, appliquez le traitement en spray, en poudre ou en crème sur la peau bien sèche.
Saupoudrez également avec la poudre traitante vos chaussettes et chaussures
- ▶ **Soyez patients !**
La disparition de la mycose peut prendre plusieurs semaines de traitement. Continuez le traitement durant deux semaines après guérison pour éviter les récurrences.

Adoptez les bons réflexes

- ▶ Jetez les chaussures que vous suspectez responsables.
- ▶ Mettez des chaussettes en coton qui absorbent l'humidité, lavez-les chaque jour.
- ▶ Retirez les semelles si possible pour les sécher pendant la nuit.
- ▶ Préférez les chaussures en cuir aérées, les sandales...
- ▶ Evitez la contagion :
Réservez une serviette de toilette pour les pieds uniquement, lavez-la souvent et ne la prêtez pas.
Ne prêtez pas vos chaussures.

Pour aller plus loin

Pour que les mycoses ne reviennent pas :

- ▶ **Évitez la macération locale**
Changez de chaussures immédiatement après le sport.
Changez de chaussures tous les jours si possible.
Ne portez pas de baskets pieds nus, optez pour les chaussettes en coton.
Gardez l'habitude de bien sécher vos pieds après la toilette
- ▶ **Évitez la contamination**
Portez des sandales de plage dans les lieux publics où le sol est mouillé :
hammam, piscine, vestiaires...
Trempez bien vos pieds dans les pédiluves des piscines.
- ▶ **Examinez vos pieds régulièrement**
Les mycoses sont d'autant plus faciles à traiter qu'elles sont prises précocement !

Quand consulter le médecin ?

- ▶ Systématiquement si vous souffrez de diabète ou d'une maladie qui diminue l'immunité.
- ▶ Si vous souffrez d'eczéma atopique.
- ▶ Si la mycose est étendue.
- ▶ Si elle ne se résorbe pas malgré le traitement proposé.
- ▶ Si elle récidive.
- ▶ Si vous voyez des signes d'infection (gonflement, pus...).
- ▶ Si les ongles sont atteints.