

C'est l'été, occupez-vous de vos pieds!

Tant qu'ils respirent la santé, nos pieds effectuent leur travail quotidien sans se faire remarquer.

Nos conseils pour les dorloter. Eileen Guhl

Marcher, courir, danser, appuyer, pousser, équilibrer... jour après jour, nos pieds font un travail formidable. Pourtant, trop souvent négligés, oubliés, enfermés, étouffés, déshydratés, ils méritent tous nos soins.

Pied de nez aux mycoses

Ah, quel plaisir de se balader pieds nus! Le hic, lui, est microscopique puisqu'il s'agit de *Trichophyton rubrum* et *Candida albicans*, deux champignons microscopiques responsables de la mycose des pieds, voire même de la mycose des ongles de pied pour le second. Vestiaires, piscines, douches communes, chambres d'hôtels, logements de vacances ou certaines chaussures fermées: gare à la contagion! Portez des tongs puis lavez vos pieds avec un savon au pH neutre. Pour les chauffer, misez sur les chaussettes en coton et les chaussures avec semelles en cuir.

Stopper la propagation

«La mycose de l'ongle débute par le gros orteil et se trahit par une décoloration partielle de la zone affectée. Dans ce cas, je recommande de montrer son pied à son pharmacien afin qu'il vérifie qu'il s'agit bien d'une mycose. Cette affection est bénigne mais sans traitement, l'ongle va s'effriter. Mieux vaut aussi éviter qu'elle se propage aux autres ongles. Pour la traiter, je préconise l'application hebdomadaire d'une solution liquide sur le pourtour et la surface de l'ongle, à l'aide d'une petite spatule», commente Carolina Santos, pharmacienne responsable de la pharmacieplus du forum, à Nyon (VD) avant d'ajouter: «Cela exige de la patience puisque la thérapie se poursuit durant

6 à 12 mois, le temps que l'ongle sain ait repoussé complètement. Lorsqu'un traitement est assez long, comme ici, je fais un suivi du patient et l'invite à revenir nous voir un mois après le début du traitement. Cela me permet si nécessaire de stimuler sa motivation.»

A noter, diverses solutions sont proposées en officine: crèmes, solution liquide (en spray, stylo, flacon avec applicateur), huile essentielle de tea tree, poudre antimycosique, voire lessive spécifique.

Verrue ou durillon?

A l'instar de la mycose du pied et de l'ongle, les lieux humides et chauds tels que piscines et vestiaires, sont propices à la propagation du virus responsable des verrues. Plus laides que douloureuses, parfois fugaces, elles peuvent en revanche se montrer tenaces et même, faute de soins, se propager à d'autres zones du corps comme les mains par exemple. En matière de prévention, évitez de vous déplacer pieds nus dans ces

espaces et, désinfection oblige, traversez sans l'esquiver le pédiluve!

«Les gens confondent facilement une verrue avec un cor ou durillon. Or ce dernier est le résultat d'un épaissement de la peau, dû à un frottement continu à cet endroit» souligne Carolina Santos. «En officine, pour soigner une verrue, on peut opter pour la cryothérapie, un traitement par le froid efficace et rapide. Nous disposons par ailleurs de préparations naturelles à base d'acide formique, qui permettent d'assécher la verrue de manière ciblée ainsi que de coricides. Certains de ces derniers conviennent également pour les verrues» précise notre pharmacienne. Et de rappeler qu'un épiderme sain offre une barrière de protection plus solide: «Pour la peau de nos pieds, le plus important c'est d'en prendre soin régulièrement (bains de pieds, râpe) et de l'hydrater à l'aide d'une crème spécifique.» >

En rayon chez pharmacieplus

Le choix de Carolina Santos, pharmacienne responsable de la pharmacieplus du forum, à Nyon (VD).

1. Wartner Cryothérapie contre verrues et verrues plantaires
2. Curanel®, Galderma - traite la mycose des ongles
3. Gamme Akiléine rouge pour pieds échauffés et fatigués: baume reposant aux plantes
4. Neutrogena Formule Norvégienne®: crème pieds talons crevassés

