



la fiche conseil

les mycoses des pieds



L'été, en milieux chauds et humides, la saison des mycoses bat son plein, avec une préférence marquée pour nos pieds. Bons plans pour les prévenir et les traiter.

Comment le corps réagit

Les mycoses sont des champignons microscopiques qui s'attrapent toute l'année. Or le plaisir de se balader pieds nus durant la saison estivale multiplie les risques de contamination. On s'en doute, piscine, vestiaires, douches communes, logements de vacances, chambres d'hôtels mais aussi chaussures fermées, représentent autant de zones à risques. Les coupables ? *Trichophyton rubrum* et *Candida albicans*. Avant de se répandre à tout le pied, *Trichophyton rubrum* commence toujours par s'installer entre le quatrième et le cinquième orteil et trahit sa présence par des rougeurs, une fissure et des démangeaisons. C'est ce que l'on appelle le pied d'athlète. Les mycoses à *Candida albicans* privilégient quant à elles le dessous des ongles, la voûte plantaire et l'espace entre les orteils. Là encore, des démangeaisons apparaissent, voire de petites cloques, des gerçures... Lorsque la mycose atteint l'ongle, elle va attaquer le pourtour du gros orteil avant de mener jusqu'à l'effritement de l'ongle si elle n'est pas traitée à temps. On notera encore que certaines maladies (diabète, cancer, SIDA) ou situations de vie capables de fragiliser le système immunitaire, prédisposent à l'apparition de mycoses.

Ce que vous pouvez faire

- ⊕ **Misez sur la prévention :** à la piscine ou dans les douches des salles de sport notamment, portez des tongs afin d'éviter la contagion. Lavez vos pieds avec un savon au pH neutre puis séchez-les soigneusement. Préférez les chaussettes en coton et, à l'exception des périodes d'activités sportives, les chaussures à semelles en cuir.
- ⊕ Si vous transpirez beaucoup et que vous êtes sujet aux mycoses, votre pharmacien peut vous conseiller une poudre antimycosique à saupoudrer dans vos chaussures.
- ⊕ **Le mal est fait ?** Différents traitements proposés en pharmacie – crèmes, solution liquide (en spray, stylos...), poudre – viendront en quelques semaines à bout de cette affection qui, sans être grave, peut s'avérer virulente.
- ⊕ Pour éliminer du linge les spores de ces champignons, utilisez une lessive spécifique proposée en pharmacie et passez l'aspirateur deux fois par semaine sur vos tapis.

Le conseil plus

Thérapie de référence en cas de mycoses, l'aromathérapie permet de renforcer la barrière protectrice de la peau et par conséquent d'anticiper les récurrences. L'efficacité de l'huile essentielle de tea tree (l'arbre à thé) n'est plus à prouver : appliquez 2 à 3 fois par jour 1 goutte pure sur la zone concernée. Votre pharmacien peut également vous proposer un mélange plus élaboré.

Ne pratiquez pas d'automédication sans le conseil de votre pharmacien !

Consultez www.pharmacieplus.ch et retrouvez toutes les spécialités des pharmacieplus.

