

La **mycose** des pieds : tout savoir sur le pied d'athlète



La mycose des pieds ou “pied d'athlète” est provoquée par un champignon de la peau. Elle se manifeste habituellement entre les orteils, sur les ongles ou sous la plante des pieds.

Zoom sur les symptômes, causes, traitements et conseils préventifs.

**Mycoses de l'été :
comment s'en débarrasser**



Scannez-le

En vacances, notre peau est particulièrement exposée aux microbes qui prolifèrent en milieu humide et chaud.

La peau qui pèle ou se fissure entre les orteils, un dépôt blanchâtre ou un ongle qui change de couleur ou qui s'effrite, sont des signes évocateurs d'une mycose appelée “pied d'athlète”.

RECONNAÎTRE UNE MYCOSE AUX PIEDS

Classiquement, elle survient entre les orteils, mais une atteinte de la plante, voire du dessus du pied est possible.

Quand l'ongle est atteint, il change de couleur (blanchâtre, jaune, marron ou noir), il peut être friable, s'épaissir ou se décoller. Si la guérison spontanée de la peau est possible, celle de l'ongle est beaucoup plus rare.

Par ailleurs, toute mycose, atteignant la peau ou l'ongle, est contagieuse et peut s'étendre aux zones périphériques.

L'atteinte est due à des champignons qui prolifèrent dans les milieux chauds et humides : sols des piscines, vestiaires, salles de bain...

Mieux vaut donc ne pas partager sa serviette ni utiliser le même tapis de bain pour ne pas exposer son entourage ! Heureusement, plusieurs traitements sont disponibles sans ordonnance.

QUELS SONT LES TRAITEMENTS POUR SOIGNER UN PIED D'ATHLÈTE ?

En cas de mycose cutanée, les crèmes ou poudres antifongiques sont à préférer aux lotions, plus adaptées aux mycoses des plis. Toutes renferment des molécules à large spectre, c'est-à-dire actives sur différents types de champignons. Des irritations, rougeurs ou brûlures sont possibles à l'application, mais elles sont le plus souvent transitoires.

Quand l'ongle est atteint, l'utilisation d'un vernis à base d'amorolfine, un antifongique à large spectre également, a l'avantage de ne nécessiter qu'une seule application par semaine.

Les vernis non médicamenteux renferment des molécules aux propriétés antimycosiques (piroctone olamine...) ou des actifs (acide lactique, acide acétique...) qui acidifient l'ongle et créent ainsi un environnement défavorable au développement des champignons.

QUAND TRAITER UNE MYCOSE ET COMBIEN DE TEMPS ?

Il est important de traiter au plus tôt, car plus la mycose est importante, plus la durée du traitement est longue.

Compter deux à quatre semaines pour traiter une mycose de la peau, et jusqu'à plusieurs mois pour les ongles.

Les applications doivent se poursuivre jusqu'à disparition complète des lésions.

MYCOSE DES PIEDS : QUAND CONSULTER UN MÉDECIN ?

En raison de possibles complications de la mycose (surinfections bactériennes, traumatismes de l'ongle...), les personnes diabétiques ou immunodéprimées et celles ayant une mauvaise circulation doivent éviter l'automédication.

Un avis médical s'impose si :

- l'ongle est très abîmé ;
- sa base est atteinte ;

- plus de deux ongles sont touchés (un traitement oral peut être nécessaire).

L'aggravation des symptômes durant le traitement doit aussi conduire à consulter un médecin.

A noter

Quelle toilette quotidienne pour les pieds ?

Quelques gestes simples permettent de prendre soin de ses pieds. N'attendez pas que les talons se fendillent pour hydrater !

Préférez un savon pH neutre, rincez bien et séchez correctement. C'est l'humidité qui fragilise la peau. L'astuce ? Aidez-vous d'un papier absorbant, vraiment pratique entre les orteils.

Nettoyez les bords de l'ongle à l'aide d'une brosse à ongles souple pour ne pas blesser l'épiderme. Évitez d'utiliser des bâtonnets de buis qui peuvent causer des petits traumatismes.

Pour les petites callosités : sur peau sèche, appliquez un émollient (Mercryl) puis passez une râpe douce (pas en métal).

Chaque jour après la douche : hydratez le pied, au moins les talons, la semelle plantaire et le tour des ongles.

