

# Les mycoses

***Extrêmement fréquent, le pied d'athlète est une mycose qui ne touche pas uniquement les sportifs... Cette infection entraîne une inflammation de la peau, des coupures au niveau des plis, en particulier entre les orteils, ainsi que des lésions squameuses sur la plante des pieds avec démangeaisons et inconfort.***

Cette maladie se caractérise par des rougeurs et des cloques entre les orteils, qui finalement se transforment en fissures ou en crevasses. L'espace entre le 4<sup>e</sup> et le 5<sup>e</sup> orteil est généralement le plus touché, l'espace y étant plus restreint. L'infection peut se propager à la plante des pieds ou aux ongles. Des démangeaisons peuvent également intervenir. Ces manifestations cutanées sont fréquentes chez les sportifs, les pêcheurs ou toutes personnes portant des chaussures fermées favorisant la transpiration et la macération.

## Traitement

Le traitement repose sur des bains antiseptiques, une désinfection et des crèmes antifongiques à appliquer deux fois par jour pendant deux à six semaines. En cas d'extension de cette infection, un traitement oral pourra également être prescrit pendant une durée variable. Mais une fois le traitement achevé, plusieurs conseils permettront de prévenir les récurrences.



## Conseils :

- Respecter une hygiène rigoureuse des pieds ;
- Après les douches et les bains, séchez soigneusement vos pieds, y compris l'espace entre les orteils ;
- Eviter autant que possible la transpiration et la macération (en privilégiant notamment les chaussettes en fibres naturelles...) ;
- Eviter les échanges de chaussures ou de chaussettes avec d'autres personnes ;
- Ne sautez pas l'étape du pédiluve avant et après vous être promené sur les bords des piscines ;
- Au bord des piscines, dans les vestiaires, les saunas et les douches publiques, prévoyez de vous munir de sandalettes ;
- Se déplacer avec des tongs en dehors du tapis et du dojo...

