

**Mycose des pieds (ou pied d'athlète) et mycose des ongles (= onychomycose)**

**Conseil du mois**

Publié par:

Publié le : 10/06/2015 20:30:00



**Mycose des pieds (ou pied d'athlète)**

**et mycose des ongles (= onychomycose)**



## 1. Qu'est-ce qu'une mycose?

La mycose, ou infection fongique, est une atteinte de la peau, des muqueuses ou des ongles, due principalement, dans le cas d'atteinte des pieds et des ongles, au développement de champignons type dermatophytes (*Trichophyton* spp), ou de levures (dont *Candida albicans*).

## 2. Comment est-on contaminé?

La contamination se fait par contact direct avec la peau infectée d'une autre personne ou par contact avec des objets contaminés (chaussettes, chaussures, tapis de bain, sol des piscines, salles de sport et vestiaires, etc.). En ce qui concerne l'ongle, les champignons pénètrent par des fissures microscopiques dans l'ongle ou les tissus environnants. Le cycle de développement des dermatophytes, leur permet de résister à l'état de spores durant de longues périodes (près d'un an dans les chaussures). Or les spores ne sont pas éliminées lors du traitement aux antifongiques, il faut attendre que les cellules fongiques entrent en croissance pour que les traitements puissent être actifs. Ceci explique les récurrences éventuelles lorsque l'on porte des chaussures contaminées et le traitement très long lorsque les ongles sont atteints.

## 3. Comment reconnaître une mycose?

**Pied d'athlète** la mycose peut se manifester au niveau du pied et des orteils par les symptômes suivant: prurit, rougeur, desquamation ainsi qu'éventuellement macération, ampoules et crevasses



**Mycose de l'ongle:** les champignons dégradent la kératine de l'ongle et en utilisant les nutriments libérés pour survivre et se multiplier. Cet éclatement de la kératine de l'ongle se traduit également par la modification de l'aspect de l'ongle. Selon la structure de l'ongle atteinte, l'onychomycose peut se manifester par un épaississement de la tablette (hyperkératose sous-unguéale), un décollement de la tablette de son lit (onycholyse), une coloration jaune brunâtre ou blanche, des plaques blanches crayeuses, un doublement lamellaire.

!!!Remarque: des symptômes similaires sont présents sans infection fongique en cas de microtraumatismes de l'ongle (sport, conflits «pied-chaussure»), réaction au vernis par exemple)



#### 4. Est-ce grave?

La mycose est une infection bactérienne. Cependant, les lésions provoquées par les mycoses peuvent se compliquer de surinfection bactérienne favorisée par la fragilité de la peau, le grattage, un défaut d'hygiène. Certains patients risquent une surinfection ou des complications infectieuses, car le tissu abîmé par la mycose est une "porte d'entrée" pour d'autres bactéries pouvant poser problème lorsque l'immunité (protection) du patient est affaiblie. En cas de diabète, de troubles circulatoires des membres inférieurs, de plaies profondes aux jambes, de lésions suintantes, par exemple, le médecin devra être contacté (cette liste n'est pas exhaustive, en cas de doute, contacter votre pharmacien ou votre médecin).

#### 5. Quels sont les facteurs favorisants?

Les facteurs favorisants sont la chaleur et le taux d'humidité élevé de la peau (transpiration, occlusion par la chaussure), la présence de blessure (microtraumatismes) ou une résistance immunitaire diminuée. Les mesures d'hygiène viseront donc principalement à garder les pieds au sec dans une chaussure confortable. Les traitements à base de cortisone sont contre-indiqués sur de longues périodes car favorisent la survenue de mycoses ou empêchent la guérison définitive. Limitez leur durée d'utilisation à 3-4 jours puis poursuivez avec un antimycosique sans cortisone.

#### 6. Conseils d'hygiène?

Les mesures d'hygiène sont utiles pour limiter le développement des champignons, éviter une extension de la mycose et la contamination des objets. Elles visent à préserver la protection naturelle de la peau en évitant les blessures et la macération.

• Toilette quotidienne à l'eau et au savon des pieds, mains et ongles en soignant bien les espaces entre les orteils

• Utiliser gants de toilette et essuies personnels.

• Rincer et désinfecter la douche et les pièces où l'on marche pieds nus.

• Changer de chaussettes, bas, collants tous les jours, éviter d'être pieds nus dans

des chaussures fermées. Préférer le coton ou la laine, éviter les matières synthétiques.

• Laver chaussettes et affaires de toilette au moins à 60° (80°C permet de détruire les spores.)

• Lutter contre la transpiration excessive des pieds.

• Porter des chaussures confortables provoquant le moins de pression ou frictions possibles.

• Alternier les paires de chaussures pour leur permettre de sécher.

• **Traitements à disposition: Poudre**

**bains de pieds antimycosique**

**Indication:** mycoses des pieds ou pré-traitement avant l'application d'un fongicide pour onychomycoses.

**Posologie:** 2 cuillères à soupe pour 3 l d'eau, tremper les pieds 10 min, 2 x/jour

**Précautions d'usage:** bien sécher les pieds après le bain

~~**Prix-conditionnement:** 8,90 €, pour 100 g~~

**Solution fongicide contre onychomycoses**

**Indication:** traitement des mycoses au niveau des ongles.

**Posologie:** badigeonner 2x par jour à l'aide d'un coton-tige et pendant plusieurs mois si nécessaire. Ramollissez la peau au préalable avec un bain de pieds (par ex "poudre bain de pieds antimycosique") et limez l'ongle pour favoriser la pénétration du produit. 6 à 9 mois de

traitement sont nécessaires pour traiter une onychomycose.

**Précautions d'usage:** agiter avant usage. Si pas d'amélioration après 6 mois, consulter le médecin pour un éventuel traitement par voie orale.

Les spores sont très contagieuses.

~~**Prix-conditionnement:** 14,90 €, pour 20 ml~~

---

### **Poudre anti-transpiration**

**Indications :** À titre prophylactique dans les chaussettes et les chaussures ou sur les zones concernées

**Posologie:** appliquer une fois par jour le matin sur la zone à protéger

**Précautions d'usage:** bien laver et sécher la zone au préalable

**Prix-conditionnement:** 9,90 €, pour 60 g

À