

# MYCOSES DES PIEDS

La mycose des pieds (*tinea pedis*) est une infection cutanée courante causée par des champignons. Elle touche principalement les espaces entre les orteils et la plante des pieds. La peau peut alors devenir rouge, squameuse ou irritée. Cette affection est également appelée « eczéma du nageur » ou « pied d'athlète ». Environ 10 % de la population en souffre, voire 20 % chez les hommes adultes.

## CAUSES ET FACTEURS DE RISQUE

Les champignons se développent mieux dans un environnement chaud et humide. Les facteurs de risque sont les suivants :

- Le port fréquent de chaussures fermées et chaudes, par exemple en cas de transpiration excessive des pieds ou avec des chaussettes en nylon.
- Si vous marchez pieds nus dans des endroits humides très fréquentés, tels que les douches, les piscines, les saunas ou les salles de sport.
- Si vous avez de petites blessures ou des crevasses dans la peau, les champignons peuvent pénétrer plus facilement.
- Groupes à risque : les sportifs, car ils transpirent souvent et portent des chaussures de sport fermées, les personnes qui effectuent des travaux pénibles avec des chaussures robustes et fermées, comme les ouvriers du bâtiment ou les militaires, les personnes atteintes de diabète, les personnes dont l'immunité est affaiblie, par exemple par le VIH ou la chimiothérapie, les personnes qui ont une mauvaise circulation sanguine dans les jambes, les personnes qui sont plus sujettes aux infections fongiques.

## LA MYCOSE DES PIEDS EST-ELLE CONTAGIEUSE?

Oui. La mycose se propage par le biais de squames qui se détachent et tombent sur le sol. D'autres personnes sont contaminées par contact direct, en particulier dans les pièces humides. Certaines mycoses peuvent provenir d'animaux, mais la plupart se propagent d'une personne à l'autre.

## QUELS SONT LES SYMPTÔMES?

### Entre les orteils

- Desquamation blanche, démangeaisons, crevasses
- Parfois, une odeur désagréable (« fromage d'orteils ») due à des bactéries supplémentaires

### Sous la plante des pieds

- Vésicules prurigineuses qui séchent et forment des taches brunes
- Rougeurs et desquamation

### Ongles (onychomycose)

- Décoloration (jaune/brun)
- Épaississement, fragilité

### Mains

- Parfois, des vésicules ou des squames apparaissent sur la peau, comme une sorte de réaction excessive de l'organisme. Ce n'est pas contagieux.

**! Attention:** sans traitement, la mycose des pieds s'étend souvent et guérit rarement spontanément.

## DIAGNOSTIC

- Généralement clinique, sur la base des symptômes typiques et de la localisation
- En cas de doute: examen microscopique des squames ou culture fongique pour exclure l'eczéma ou d'autres maladies de la peau

## TRAITEMENT

### Traitement local (premier choix)

- Appliquez quotidiennement une crème ou un spray antifongique sur et autour de la zone touchée. Poursuivez le traitement pendant au moins 1 à 2 semaines après la disparition des symptômes afin d'éviter toute récurrence.

### Traitement systémique

- En cas d'infections graves ou étendues, ou si les ongles sont touchés, un traitement par le médecin généraliste est parfois nécessaire.

### Complément

- Nettoyez les chaussures et les chaussettes avec un produit antifongique, car des spores peuvent subsister.
- Les savons iodés (par exemple, le savon germicide iso-Betadine® 7,5 %) peuvent aider à lutter contre les infections tenaces.

## DO'S & DON'TS

### DO's

- Lavez vos pieds tous les jours et séchez-les bien, en particulier entre les orteils.
- Utilisez peu de savon, rincez bien.
- Portez chaque jour des chaussettes propres en coton ou en laine.
- Lavez vos chaussettes à  $\geq 60^{\circ}\text{C}$  ou avec un désinfectant.
- Changez de chaussures, portez des chaussures en cuir aérées
- Portez des tongs dans les espaces publics humides
- Désinfectez régulièrement vos chaussures

### DON'Ts

- Ne marchez pas pieds nus dans les espaces humides publics
- Ne portez pas de chaussures synthétiques qui ne sont pas suffisamment aérées
- Pas de sols en bois/liège dans les douches (les spores de moisissure s'y nichent)
- N'arrêtez pas le traitement trop tôt, cela augmente le risque de récurrence

## QUAND CONSULTER LE MÉDECIN?

- Pas d'amélioration après 2 semaines d'automédication
- L'infection s'étend aux ongles ou au dessus du pied
- Effets secondaires des médicaments antifongiques (nausées, blanc des yeux jaunes, urine foncée, selles claires)
- Symptômes inflammatoires : rougeur, chaleur, douleur
- Éruption cutanée sur d'autres parties du corps
- Diabète ou grossesse (pour des raisons de sécurité médicamenteuse)