

1 an

La mycose responsable du pied d'athlète peut rester jusqu'à 1 an dans les chaussures, sur le sol et les tapis.

Zoom sur le **pied d'athlète**

TRÈS FRÉQUENT CHEZ LES SPORTIFS (D'OÙ SON NOM), LE PIED D'ATHLÈTE EST UNE MYCOSE CONTAGIEUSE QUI TOUCHE L'ESPACE INTERDIGITAL DES PIEDS. IL EST IMPORTANT DE VÉRIFIER RÉGULIÈREMENT SI VOS PIEDS N'EN SONT PAS ATTEINTS, CAR VOUS RISQUEZ DE CONTAMINER VOS PROCHES...



Comment reconnaître cette affection ?

Le pied d'athlète se reconnaît facilement aux démangeaisons, aux petites peaux blanches qui se détachent, aux rougeurs et crevasses, à la macération observée au début entre le 4^e et le 5^e orteil. Cette mycose peut s'étendre ensuite à la plante et au dos du pied, aux espaces entre les autres orteils et, dans 30% des cas, aux ongles.



Comment empêcher l'apparition de cette mycose ?

Tenez vos pieds au frais et au sec, car les mycoses se développent préférentiellement dans un milieu chaud, humide et acide :

- **Lavez et séchez bien vos pieds** et l'espace entre vos doigts de pied après chaque douche, bain, exercice sportif
- **Évitez de marcher pieds nus** dans les endroits publics (piscine, sauna, vestiaires...)
- **Portez des chaussettes en coton**

- **Alternez et aérez vos chaussures**, privilégiez les chaussures ouvertes en été et ne portez pas de chaussures de sport en permanence !

Que faire en cas de symptômes ?

Lavez vos pieds avec l'**Iso-Betadine**[®] savon germicide. Ensuite, appliquez matin et soir une poudre ou une crème antimycosique (**Daktarin**[®]) sur les lésions, pendant 3 semaines minimum.

En aromathérapie, vous pouvez utiliser l'**huile essentielle de Tea-Tree Pranarôm**[®] : une goutte pure sur la mycose ou dans la noisette de crème antimycosique.

Pour désinfecter chaussures et tapis, vous pouvez utiliser le **spray PuresSENTIEL assainissant** aux 41 huiles essentielles ou le **Daktarin Spray** à l'intérieur des chaussures et chaussons que vous allez porter.

En cas de symptômes persistants ou de surinfection, consultez votre médecin.

ÉVITEZ ÉGALEMENT DE CONTAMINER VOTRE ENTOURAGE !

Ne partagez pas votre linge personnel et de toilette, lavez les serviettes en éponge et les tapis de bain à 60°.

Désinfectez régulièrement la baignoire et le receveur de douche avec du **Dettol**[®]



1. Iso-Betadine[®] 125 ml | 2. Daktarin[®] Crème 30 gr | 3. Pranarôm Tea-Tree 10 ml | 4. PuresSENTIEL spray assainissant 200 ml | 5. Daktarin[®] Spray 8 gr | 6. DettolPharma[®] Désinfectant 1 L



Ce qu'il faut retenir

Pensez à maintenir ces bonnes habitudes au-delà de la guérison. Même si les symptômes ont disparu, la mycose peut demeurer présente. Une bonne hygiène reste le meilleur moyen d'éviter cette infection : gardez vos pieds propres, frais et secs.