

*Bien vous soigner
avec des médicaments
disponibles
sans ordonnance*

Juin 2009

LE PIED D'ATHLÈTE (mycose des pieds)



Agence française de sécurité sanitaire
des produits de santé

Ce qu'il faut savoir

Le « pied d'athlète » est une **inflammation de la peau**, localisée entre les orteils.

Il s'agit d'une mycose (infection due à un champignon microscopique).

On parle aussi d'intertrigo inter-orteils.

QUELS SONT LES SYMPTÔMES ÉVOCATEURS DU PIED D'ATHLÈTE ?

L'infection débute habituellement au niveau des orteils les plus petits, qui sont les plus serrés dans les chaussures : entre le 4^{ème} et le 5^{ème} orteil.

Elle peut se révéler par une fissure, des démangeaisons, de petites peaux blanches qui se détachent, voire des bulles remplies de liquide.

On peut aussi avoir d'emblée un aspect typique de couenne blanchâtre, macérée, fendue et douloureuse.

Sans traitement, l'infection peut se propager aux autres espaces inter-orteils. Elle peut aussi atteindre le dessus et le dessous du pied où l'on peut alors constater une zone rouge qui démange fortement. Une atteinte des ongles des pieds (ongles épaissis, cassants) et/ou des plantes de pieds (apparaissant épaisses, avec des peaux qui se détachent...) est également possible.

Une infection par des bactéries peut également survenir secondairement.

QUELLES SONT LES CAUSES FAVORISANTES ?

Les milieux chauds et humides favorisent le développement des champignons. Une transpiration excessive dans des chaussures fermées et mal aérées peut être en cause.

Par ailleurs, l'infection se transmet facilement par contact. La marche pieds nus dans des lieux humides où des personnes atteintes ont circulé (piscines, douches des salles de sport, salle de bain familiale ...) peut ainsi être un mode d'infection.

Certaines personnes sont plus exposées que d'autres aux mycoses, par exemple les personnes portant des chaussures de sécurité et les sportifs.

Ce qu'il ne faut pas faire

IL NE FAUT PAS UTILISER DE VOUS-MÊME UN TRAITEMENT LOCAL SI :

- vous avez des doutes sur la nature de l'atteinte ou si elle vous semble différente de celle que vous avez pu avoir auparavant,
- les lésions sont anciennes ou très étendues,
- la plante du pied ou les ongles sont atteints,
- la peau des pieds est humide avec une mauvaise odeur,
- les symptômes persistent ou s'aggravent sous traitement,
- vous êtes diabétique.

Dans tous ces cas, consultez votre médecin.

Il ne faut pas gratter les lésions, afin d'éviter une propagation de l'infection à d'autres zones du corps.

Il ne faut pas arrêter le traitement local avant de l'avoir appliqué pendant la durée totale préconisée, même en cas d'amélioration nette de la peau en quelques jours.

Un arrêt prématuré du traitement ou des applications irrégulières peuvent entraîner des échecs ou des rechutes.

NE CONTINUEZ PAS LE TRAITEMENT LOCAL SANS AVIS MÉDICAL :

- en cas d'aggravation des lésions ou d'apparition de nouvelles au cours du traitement,
- au-delà de la durée préconisée même si la guérison semble incomplète.

Si l'infection récidive après traitement, il ne faut pas continuer à vous traiter vous-même : consultez votre médecin.

Ce que l'on peut faire soi-même

POUR ÉVITER DE TRANSMETTRE L'INFECTION À VOTRE ENTOURAGE

- Ne partagez pas les serviettes de toilette, les chaussons...
- Retirez les tapis dans la salle de bains.
- Lavez carrelages, douche et baignoire avec une solution javellisée.

POUR ÉVITER LES RÉCIDIVES DE L'INFECTION

- Ne gardez pas les pieds mouillés.
Essuyez soigneusement chaque espace inter-orteil avec une serviette bien sèche après une douche ou un bain. Utilisez éventuellement un sèche-cheveux pour assécher les espaces.
- Portez des sandales de plage dans les endroits publics humides (piscines, hammams, douches des salles de sports...).
- Évitez dans la mesure du possible toute transpiration excessive des pieds en portant des chaussures et chaussettes adaptées. Les chaussures ne doivent pas être trop serrées pour laisser circuler l'air. Les semelles en caoutchouc sont à éviter. Pour les chaussettes, préférez les fibres naturelles (coton, fil d'Ecosse...).
- Aérez les pieds en ôtant vos chaussures autant que possible.
- Évitez de porter 2 jours de suite les mêmes chaussures afin de laisser à la transpiration le temps de s'évacuer.
- Désinfectez vos chaussures.
Pour cela, demandez conseil à votre pharmacien.

Les médicaments antifongiques à usage local

Si l'atteinte est modérée, vous pouvez avoir recours à l'un des médicaments antifongiques (actif contre les champignons) disponibles sans ordonnance.

LEQUEL CHOISIR ?

Le choix d'un médicament doit se faire en fonction de votre situation individuelle (grossesse, état de santé, autre traitement en cours) et des précautions d'emploi propres à chaque médicament.

La présentation peut aussi être un élément de choix : les crèmes ou solutions sont préférées pour l'application sur une peau sèche, les poudres et gel sur les lésions suintantes.

Selon le dosage et le conditionnement, certains antifongiques sont disponibles uniquement sur prescription médicale. Ne reprenez pas de vous-même un traitement qui vous aurait été précédemment prescrit, sans l'avis de votre médecin ou de votre pharmacien.

COMMENT LES UTILISER ?

Ces produits à usage local doivent être appliqués sur les régions atteintes et leur périphérie, après toilette au savon à pH neutre et séchage de la peau. L'utilisation d'antiseptiques n'a pas démontré de bénéfice au traitement.

Lavez-vous les mains avant et après application.

ATTENTION, il est impératif de respecter la posologie, les modalités d'application et la durée du traitement préconisée.

Il est important de **toujours lire la notice qui accompagne votre médicament et de la conserver dans sa boîte d'origine.**

***Chez l'enfant de moins de 12 ans :
prenez un avis médical avant de traiter.
Respectez toujours les limites d'âge indiquées
dans les notices des médicaments.***

Dans cette fiche, les médicaments ne sont pas cités par nom de marque mais par nom de substance active encore appelée Dénomination Commune (DC).

Toujours indiquée sur la boîte du médicament, c'est le repère le plus fiable pour identifier sa composition et éviter les erreurs médicamenteuses.

LES DÉRIVÉS IMIDAZOLÉS

- Éconazole 1% poudre, crème, émulsion fluide, solution,
- Fenticonazole 2% crème,
- Isoconazole 2% poudre, crème, émulsion fluide,
- Miconazole 2% poudre, gel, solution, lotion.

Ne pas utiliser en cas d'allergie connue aux imidazolés ou à l'un des excipients.

Appliquez **1 à 2 fois par jour** (selon le produit) jusqu'à disparition des lésions (en moyenne 3 semaines).

En cas d'apparition de démangeaisons, irritations, brûlures ou rougeurs : consultez votre médecin ou votre pharmacien.

LA TERBINAFINE 1% crème ou solution monodose

Ne pas utiliser :

- en cas d'allergie connue à la terbinafine ou à l'un des excipients,
- chez l'enfant avant 12 ans (crème) ou avant 18 ans (solution monodose),
- en association avec d'autres médicaments antifongiques,
- pendant l'allaitement.

En cas de grossesse, prenez l'avis de votre médecin ou de votre pharmacien.

La solution monodose doit être appliquée en **1 seule fois** et sur **les 2 pieds** même si un seul paraît atteint.

La crème doit être appliquée **1 fois par jour** sur les lésions **pendant 1 semaine**.

La présence d'éthanol (alcool) dans la composition de la solution monodose peut entraîner des irritations cutanées.

L'amélioration peut se poursuivre après la fin du traitement mais la guérison complète peut nécessiter 4 semaines.

Consultez votre médecin ou votre pharmacien en cas :

- d'absence d'amélioration des lésions 1 semaine après application(s),
- de guérison incomplète 4 semaines après le début du traitement.

LA CICLOPIROXOLAMINE 1% crème, poudre, solution

Ne pas utiliser en cas d'allergie connue à la ciclopiroxolamine ou à l'un des excipients.

En cas de grossesse, prenez l'avis de votre médecin ou de votre pharmacien.

La crème et la solution doivent être appliquées **2 fois par jour** sur les lésions **pendant 3 semaines**.

La poudre doit être appliquée **1 fois par jour** sur les lésions **pendant 4 semaines**.

Les démangeaisons, brûlures et rougeurs peuvent s'accroître lors des premières applications.

Le traitement ne doit être arrêté que si ce phénomène persiste.

LE TOLNAFTATE 1% lotion

Ne pas utiliser en cas d'allergie connue au tolnaftate ou à l'un des excipients.

Appliquez **2 fois par jour** sur les lésions pendant plusieurs semaines, en poursuivant le traitement pendant quelques jours après la disparition des lésions.

Consultez votre médecin ou votre pharmacien en cas :

- d'apparition de démangeaisons, irritation, brûlures ou rougeurs,
- d'absence d'amélioration au bout de 8 jours de traitement (mulsion fluide, solution).

La liste ci-dessus est amenée à évoluer en fonction de la commercialisation d'autres produits.

En savoir plus : www.afssaps.fr