



Pied d'athlète et mycose de l'ongle

Sylvie Demers
Naturopathe-herboriste

La mycose des pieds, souvent appelée « pied d'athlète », est une affection localisée sur la peau qui entoure les orteils. En voici les symptômes : démangeaisons, peau rouge, écaillée, fissurée, sèche et craquelée, parfois avec des saignements.

La mycose de l'ongle, ou onychomycose, atteint fréquemment les ongles des pieds qui deviennent blancs, jaunes ou bruns, qui épaississent et se soulèvent, qui cassent facilement et qui sont douloureux. La mycose de l'ongle touche souvent les adultes de plus de 60 ans souffrant de diabète, de problèmes de circulation ou ayant un système immunitaire affaibli.

Ces deux affections, provoquées par des champignons, se développent surtout dans un milieu chaud et humide. Nos pieds, confinés dans des bas et des chaussures, représentent donc un terrain idéal.

Prévention

- Porter des chaussures qui réduisent l'humidité;
- Éviter les souliers trop serrés;
- Désinfecter les chaussures régulièrement;
- Privilégier des bas 100 % coton;
- Bien sécher les pieds et les orteils après les avoir lavés;
- Laisser ses pieds à l'air libre le plus souvent possible;
- Dans les espaces publics (piscines, douches, gymnases...), éviter de marcher pieds nus;
- Garder les ongles propres et courts;
- Ne pas prêter son coupe-ongles, ni

ses bas, ni ses chaussures, et ne pas utiliser ceux des autres;

- Nettoyer et désinfecter la douche plusieurs fois par semaine.

Soins naturels

Bain de bicarbonate de soude : Diluer 60 ml (1/4 tasse) de bicarbonate de soude dans 1 litre (4 tasses) d'eau tiède et faire tremper les pieds pendant 15 minutes. Bien les sécher. Saupoudrer la peau atteinte de mycose avec du bicarbonate juste avant de mettre des bas. La poudre absorbera l'humidité tout au long de la journée.

Bain d'eau salée : Chaque jour, pendant une dizaine de minutes, faire tremper les pieds dans un bain d'eau salée à raison de 15 ml (1 c. à soupe) de gros sel par litre (4 tasses) d'eau. Bien sécher les pieds. Le sel empêche la prolifération des champignons.

Bain de vinaigre : Ajouter 250 ml (1 tasse) de vinaigre de cidre de pomme dans un litre (4 tasses) d'eau. Faire tremper les pieds pendant 10 minutes, puis bien les sécher.

Traitement à base d'huile essentielle de lavande : La lavande (*Lavandula angustifolia*) possède des vertus antifongiques. Mélanger 5 gouttes d'huile essentielle de lavande dans 5 ml (1 c. à thé) d'huile d'olive. Appliquer quelques gouttes de ce mélange sur la zone atteinte, trois fois par jour, jusqu'à ce que la mycose ait disparu (cela peut prendre plus de trois semaines).

Soin d'ail : Faire bouillir 5 gousses d'ail dans 250 ml (1 tasse) d'eau pendant 10 minutes. Laisser tiédir et filtrer. Faire tremper les pieds dans cette préparation pendant 15 minutes. Ensuite, bien les sécher. Répéter pendant quatre semaines.

