

## Mycose entre les orteils



**Une mycose entre les orteils est souvent bénigne. Des mesures simples favorisent la guérison. Un traitement local aide parfois.**

- Une mycose est une infection de la peau causée par des champignons microscopiques. Leur développement est favorisé par la chaleur et l'humidité. Aux pieds, elle se développe le plus souvent entre les orteils. Elle se transmet par contact avec des objets souillés (chaussettes, chaussures, par exemple).
- La peau devient rouge. Parfois, elle pèle, présente des cloques ou des fissures. Souvent la peau atteinte démange.

### Une évolution variable

- La mycose guérit sans traitement au bout de 6 à 8 semaines chez une personne sur trois. Si elle persiste, elle ne provoque généralement qu'une gêne modérée. Elle s'étend quelquefois sur les orteils et le pied.
- En cas de diabète ou de défense faible contre les infections, la mycose s'aggrave parfois. Chez ces personnes, un avis médical est préférable.

### L'hygiène en premier

- Des mesures d'hygiène aident à limiter le développement des champignons, à éviter une extension de la mycose ainsi que la contamination des objets.
- Il est conseillé d'utiliser de l'eau et du savon pour la toilette quotidienne des pieds, des mains et des ongles.
- Il est préférable de bien sécher ses pieds après la toilette, surtout les espaces entre les orteils ; de changer tous les jours de chaussettes, bas, collants ; d'éviter d'être pieds nus dans des chaussures fermées ; de supprimer le tapis de la salle de bain, souvent chaud et humide.
- Mieux vaut éviter de gratter la peau atteinte qui démange.

### Un traitement local parfois

- En cas de persistance gênante ou de risque de complication, des médicaments contre les champignons (dits antifongiques) sous forme de poudres ou crèmes sont souvent efficaces. Appliqués chaque jour pendant une à quatre semaines, ils permettent une guérison chez 8 personnes sur 10. Ces médicaments entraînent parfois des irritations locales, des rougeurs, des sensations de brûlure.

- L'*éconazole* à 1 % ou le *ciclopirox* à 1 % font partie des antifongiques locaux les plus sûrs. En cas de grossesse, privilégier l'*éconazole* sans risque avéré pour l'enfant à naître.
- La *terbinafine* en application unique semble plutôt moins efficace que les antifongiques d'utilisation quotidienne et provoque davantage d'irritations en raison de la présence d'alcool.
- Pour traiter une mycose bénigne, prendre des médicaments antifongiques par voie orale n'est pas justifié en raison de leurs effets indésirables parfois graves, notamment par atteinte du foie ou des cellules du sang.

©Prescrire - mars 2016

.....  
**Sources :**

- "Intertrigo interorteils, en bref" Premiers Choix Prescrire, actualisation décembre 2015 : 2 pages.