

Il existe près de 100000 espèces de champignons dans l'environnement et 50 d'entre elles sont susceptibles de provoquer une mycose chez l'homme.

La mycose des ongles ou onychomycose est une infection courante. Près de 3 millions de français sont concernés.

• **Les facteurs favorisant:** facteurs environnementaux 1-la chaleur: les champignons sont thermophiles, c'est à dire qu'ils supportent des chaleurs de plus de 37°C.

2-humidité: excessive, elle expose à la colonisation par des champignons.

3-animaux: certains champignons peuvent être transmis par contact avec un animal.

la contamination peut se faire :

- de l'homme à l'homme: anthropophile

- de l'animal à l'homme: zoophile

- du sol à l'homme: géophile

• **Facteurs liés à l'hôte:** Age: les personnes âgées ont la peau plus fine et une immunité moins bonne. D'autre part, elles ont plus de mal à atteindre leur pied pour les nettoyer, les sécher et les inspecter. Diminution de l'immunité: l'organisme est alors moins apte à se battre contre des champignons. Elle est due à une maladie chronique (VIH, diabète...) Traumatisme: toute lésion de la peau, des muqueuses ou des ongles est une porte d'entrée des champignons dans les couches plus profondes du corps.

pH vaginal trop acide: une acidité vaginale trop importante déséquilibre le flore vaginale.

Hygiène déficiente.

La transpiration est un facteur favorisant les mycoses. Il est important de la réguler pour éviter

la macération.

Comment reconnaître une mycose des ongles: -Atteinte distale(du bout) de l'ongle , qui progresse vers la base de l'ongle (matrice).

-Tache blanc-jaunâtre de la tablette de l'ongle.

-Irrégularités , stries de la surface de la tablette.

-Epaississement de l'ongle.

-Effritement de l'ongle.

-Décollement de l'ongle qui peut même parfois tomber.

OU et QUI?

OU: Une mycose de l'ongle s'attrape par contact avec des squames d'ongles infectés par le champignon. Ces squames sont essaimés par les personnes contaminées dans tout lieu où l'on est amené à être pieds nus: salle de bain, lit, piscine, salle de gym.

QUI: En dehors des enfants qui ne sont que très rarement atteints, les onychomycoses se retrouvent chez les personnes de tout âge.

Cependant certaines sont plus à risque que d'autres:

- les personnes âgées

- les personnes pratiquant un sport provoquent des chocs répétés des orteils (tennis, course à pied)

- les personnes exerçant une profession nécessitant le port de chaussures de sécurité ou de bottes qui favorisent la transpiration et la macération.

- les personnes dont l'immunité est diminuée à cause de médicaments (chimiothérapie , immunosuppresseurs) ou d'une maladie (VIH)

{xtypo_warning}Ces mycoses des ongles doivent être traitées car elles se propagent progressivement à tous les autres ongles et sont contagieuses pour les proches.{/xtypo_warning}

2 cas de figure:

- Surface de l'ongle touchée < à 50%. Un antimycosique local sous forme de vernis appliqué quotidiennement est suffisant. Celui ci doit être assorti d'une poudre antimycosique et de soin d'hygiène adaptés.
- Surface de l'ongle touchée > à 50%
On doit associer l'antimycosique local à un antimycosique oral pris sous forme de comprimés. Le traitement local serait insuffisant. Celui ci doit être assorti d'une poudre antimycosique et de soin d'hygiène adaptés.

{xtypo_rounded2}Quelques conseils complémentaires au traitement: - Bien se laver les pieds tous les jours.

- Bien sécher les espaces interdigitaux.
- Changer de serviette de séchage tous les jours.
- Changer de chaussettes tous les jours.
- Laver serviettes et chaussettes à 60° C
- Traiter chaussures et chaussettes avec une poudre antimycosique tous les jours.
- Eviter la macération.
- Utiliser du matériel de soin différent (coupe ongle, lime...) pour les ongles sains et malades.
- Désinfecter le matériel de soin avec de l'alcool à 70° C après chaque utilisation.
- Passer régulièrement l'aspirateur pour éliminer les petits bouts d'ongles infectés éventuellement essaimés.
- Traiter toutes les chaussures occasionnelles infectées (lavage à 60° C + poudre antimycosique){/xtypo_rounded2}