



Mes pieds, je les sens bien !

Vous avez une mycose, des champignons menacent la santé de vos pieds et cela se sent ? Les champignons se plaisent dans la chaleur et l'humidité. Votre objectif est de leur rendre la vie dure.

Comment faire en pratique ?

- Evitez les bains de pieds prolongés.
- Séchez vos pieds le mieux possible et en particulier les espaces entre vos orteils.
Vous avez du mal à les atteindre ? Pour les sécher à distance, utilisez un sèche- cheveux qui souffle de l'air froid ce qui évitera tout risque de brûlure.

Changez souvent la serviette qui essuie vos pieds et ne la partagez pas sous peine de transmettre les champignons.

A la maison, remplacez vos pantoufles par des sandales à bout ouvert que vous porterez avec des socquettes si vous avez froid.

- Choisissez ces socquettes en coton majoritairement et changez-les tous les jours
- au risque de sacrifier leurs élastiques, lavez-les systématiquement à 60 ° : à cette température, les champignons qui s'y trouvent seront exterminés.

Procurez-vous un désinfectant en bombe pour pulvériser l'intérieur de vos chaussures et la semelle de vos sandales fréquemment. On en trouve même dans les grands supermarchés.

Si votre peau ne présente pas de lésions, si elle ne se fend pas, vous pouvez utiliser de l'huile essentielle d'arbre à thé (ou " tea tree ") qui luttera contre les champignons : une goutte dans chaque intervalle entre les orteils.

Dans tous les cas, si vous n'arrivez pas à venir à bout du problème, demandez conseil au podologue ou parlez-en à votre médecin.