Cela grouille sous vos ongles!

"Enchanté – je suis Digger, une mycose des ongles"

www.mycose.ch

Table des matières

«Faites voir vos pieds, montrez vos chaussures...» 1

Qu'est ce qu'une mycose des ongles? 2

Examinez et comparez vos ongles 3

L'onychomycose est-elle contagieuse? 4

L'onychomycose est une affection de plus en plus fréquente. 5

Comment attrape-t-on une onychomycose? 6

Qui est concerné par l'onychomycose? 7

Signes pouvant évoquer la présence d'une onychomycose. 8

Pourrais-je avoir une onychomycose? 9

Que faire en cas d'onychomycose? 10

L'onychomycose peut se traiter. 11

Comment prévenir l'onychomycose? 12

Représentation schématique de l'infection mycosique. 14

Où trouver des informations complémentaires? 16

Introduction

«Faites voir vos pieds, montrez vos chaussures...» Vos pieds vous transportent fidèlement par monts et par vaux durant toute votre vie. Parfois cependant, les ongles de vos orteils manifestent leur mauvaise humeur en raison de chaussures trop serrées, sont difficiles à couper ou tendent à se déformer et à devenir cassants avec le temps. Vous êtes-vous déjà demandé si vos ongles ont changé d'aspect depuis votre jeunesse? N'étaient-ils pas plutôt roses et moins jaunes et blancs? Cette drôle de coloration jaunâtre était-elle vraiment déjà présente? Et si c'était une mycose? Dans le fond, ce n'est pas exclu. Et dans ce cas, il suffirait de quelques soins appropriés pour rétablir la situation.

Définition

Qu'est ce qu'une mycose des ongles?

Le nom scientifique de la mycose des ongles est l'onychomycose (composé d'onycho = ongle et de mycose = maladie due à une levure ou un champignon). Il s'agit d'une infection contagieuse, favorisée par l'humidité du milieu, notamment lors de transpiration accrue, en cas de zones d'appuis dues à des chaussures mal adaptées, ou en présence d'un diabète et/ou d'une maladie artérielle occlusive (obstruction des artères). L'onychomycose touche plus souvent les ongles des pieds que ceux des mains, car la circulation est en général moins bonne dans les pieds, qui sont d'autre part plus exposés à un excès de sudation par le fait de bas ou de chaussettes trop imperméables et/ou de chaussures mal aérées.

Examinez et comparez vos ongles.

Vos ongles ont-ils aussi ce bel aspect? Ou observez-vous des différences par rapport à cette image? Si oui, n'hésitez plus et demandez l'avis de votre médecin lors de votre prochaine visite.

Risque contagieux

L'onychomycose est-elle contagieuse?

Il est préférable d'éviter ou, le cas échéant, de traiter assez tôt les mycoses des ongles. L'onychomycose peut être contagieuse. Ce n'est donc pas uniquement un problème d'esthétique. Les ongles remplissent un certain nombre de tâches très importantes. L'une d'entre elles consiste à protéger les orteils contre les pressions externes. La transmission des mycoses unguéales se produit surtout dans des locaux fréquentés ou dans des lieux de grand passage, tels que les piscines, les chambres d'hôtel, les douches, etc. Même si nous ne présentons pas tous le même risque de contracter ce type d'infection, il vaut toujours mieux se prémunir des facteurs de risque.

Fréquence/incidence

L'onychomycose est une affection de plus en plus fréquente.

L'onychomycose s'est largement répandue dans les pays industrialisés européens. Il s'agit aujourd'hui de l'une des formes de mycose les plus fréquentes. Le nombre de sujets chez qui le diagnostic d'onychomycose est posé ne cesse d'augmenter.

Comment attrape-t-on une onychomycose?

Les agents infectieux responsables de l'onychomycose sont en général des dermatophytes (filaments de levures/champignons). Les spores (organismes constitués d'une ou de plusieurs cellules, qui participent à la reproduction des champignons) se transmettent de l'homme à l'homme ou de l'animal à l'homme. Elles se trouvent essentiellement dans les piscines publiques, les saunas, les centres de fitness ou dans les douches, dans les vestiaires de centres sportifs ou dans les cabines d'essayage des magasins de vêtements, dans les chambres d'hôtels, etc. Elles sont extrêmement résistantes, peuvent survivre très longtemps dans les linges de bain, les chaussettes, les bas, les nattes et sur des sols de toutes sortes, et donc rester contagieuses durant des mois. Il est préférable de faire bouillir si possible les tissus concernés ou du moins de les laver à une température d'au moins 60 °C.

Qui est concerné par l'onychomycose?

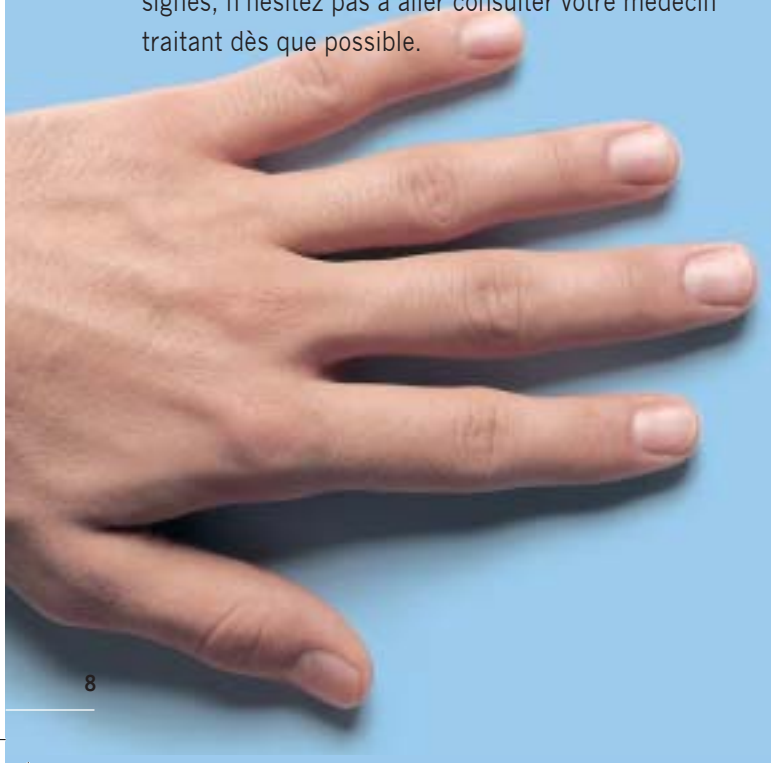
En principe, l'onychomycose peut toucher toute personne qui fréquente des locaux publics aux sols humides à pieds nus, en particulier les piscines, les saunas, les fitness etc., mais aussi des hôtels, des cabines d'essayage de grands magasins, etc. Le risque de mycose des ongles est particulièrement important dans les situations suivantes:

- Vous avez plus de 50 ans. Outre les modifications de l'immunité inhérentes à l'âge, il est probable que le ralentissement de la croissance de l'ongle joue aussi un rôle dans l'augmentation de la fréquence des onychomycoses chez les personnes âgées.
- Vous présentez des troubles circulatoires et souffrez facilement de «pieds froids». Parmi les facteurs favorisants de l'onychomycose, la proportion des troubles circulatoires est de l'ordre de 50%.
- Vous êtes diabétique ou vous souffrez d'une autre maladie métabolique.
- Vous marchez souvent dans des chaussures trop étroites et peu confortables.
- Vous portez fréquemment des chaussures de sport, des bottes de caoutchouc ou des chaussettes/bas imperméables à l'air. Les champignons aiment les milieux chauds et humides, dans lesquels ils prolifèrent plus facilement.
- Vous avez une petite lésion sur un ongle ou au niveau de la peau adjacente. Les blessures même minimes favorisent en effet la pénétration des champignons dans l'ongle.

Signes de la maladie

Signes pouvant évoquer la présence d'une onychomycose.

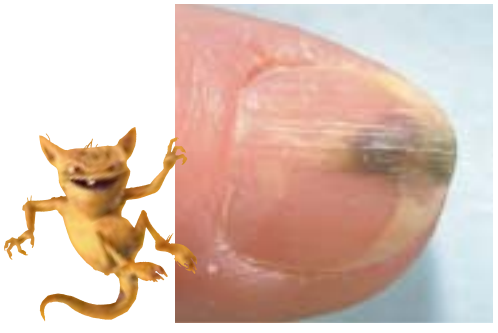
Regardez – comparez! La présence de champignons provoque des changements de couleur, de structure et de forme de l'ongle. Les microorganismes entraînent des modifications de l'aspect de l'ongle, qui perd son brillant, prend un aspect mat et une couleur de plus en plus jaunâtre. Les champignons peuvent parfois aussi conduire à des infections douloureuses sous l'ongle ou au niveau de la peau autour de l'ongle. L'ongle s'épaissit, se décolle et tend à devenir de plus en plus friable et poreux. La peau avoisinante peut elle aussi être touchée. Les contusions de la base de l'ongle ou du lit de l'ongle peuvent provoquer des déformations durables et des modifications passagères de sa couleur (hématome). Si vous suspectez une onychomycose ou que vous pensez en avoir déjà observé les premiers signes, n'hésitez pas à aller consulter votre médecin traitant dès que possible.



Pourrais-je avoir une onychomycose?

La liste suivante permet de décrire vos ongles et d'établir un premier bilan. Cela vous aidera à décider s'il y a lieu ou non d'aller trouver votre médecin.

- Est-ce que vous observez que certains de vos ongles des mains ou des pieds sont différents des autres?
- Voyez-vous une coloration anormale d'un ou de plusieurs ongles?
- Constatez-vous des modifications de structure d'un ou de plusieurs ongles?
- Voyez-vous qu'un ou plusieurs ongles présentent une épaisseur différente?
- Voyez-vous des sillons ou des crêtes sur l'un ou l'autre de vos ongles?
- Un ou plusieurs ongles se décollent-ils?
- Avez-vous des zones d'inflammation de la peau entourant un ou plusieurs ongles?
- Constatez-vous des troubles de la croissance d'un ou de plusieurs ongles?



Que faire en cas d'onychomycose?

Avez-vous examiné vos ongles et constaté des anomalies? Trop peu de gens ne font pas le lien entre des modifications qu'ils observent sur leurs ongles et l'existence d'une éventuelle mycose. Ils peuvent alors devenir involontairement des transmetteurs de l'infection à d'autres personnes.

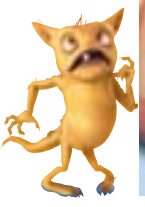
Comme toute modification de couleur et toute déformation ne sont pas forcément dues à une onychomycose, il est toujours préférable de demander conseil à votre médecin traitant.

Tout d'abord, il faut que vous vous assurez qu'il s'agisse effectivement d'une mycose: le diagnostic demande un examen au laboratoire (examen d'un prélèvement sous microscope, culture mycologique). Ceci est important car il y a des conditions qui peuvent imiter une mycose: en fait, 50% des dystrophies (altérations) unguéales ne sont pas des mycoses. Etant donné que le traitement d'une mycose unguéale est une affaire qui demande de la ténacité, qui engendre des frais et demande parfois un traitement de plusieurs mois, un diagnostic exact de départ peut vous eviter beaucoup de frustrations.

Le médecin est formé pour faire les démarches diagnostiques nécessaires.

L'onychomycose peut se traiter,

Si votre dermatologue ou votre médecin traitant a posé un diagnostic d'onychomycose, il vous prescrira peut-être un traitement topique (local) ou systémique. Il existe par conséquent des médicaments capables de résoudre votre problème. Les médicaments topiques peuvent être des gels et des laques qu'il s'agit d'appliquer plusieurs fois sur les zones infectées. Les médicaments systémiques, sous forme de comprimés ou capsules, agissent par voie générale. Pour que vos ongles guérissent, il vous faudra être conséquent dans le suivi de la thérapie et faire preuve de patience. Le résultat en vaudra toutefois la peine.



Succès du traitement de l'onychomycose

Comment prévenir l'onychomycose?

Pour l'essentiel, empêchez les champignons de pénétrer dans les ongles et ensuite d'y proliférer. 3 règles simples permettent en règle générale d'éviter ce genre de contamination:

1. Les champignons sont à l'aise dans les milieux humides et chauds, donc:

- séchez soigneusement vos pieds après être sorti de l'eau, en particulier entre les orteils.
- portez dans toute la mesure du possible des bas suffisamment aérés pour limiter au maximum la transpiration.
- changez régulièrement, c'est-à-dire tous les jours, de chaussettes et de chaussures.
- lavez vos chaussettes et vos bas à 60 °C au moins, de façon à éliminer complètement les champignons et les spores.
- évitez le plus possible de laisser s'accumuler la chaleur humide dans vos chaussures, vos baskets, vos chaussures de ski, vos patins, etc.

2. Les champignons peuvent survivre très longtemps à l'état de spores (forme «dormante» des champignons)

- ne vous promenez pas pieds nus sur des surfaces humides
- séchez soigneusement vos pieds et les espaces entre les orteils
- ne négligez jamais les soins des pieds et des ongles

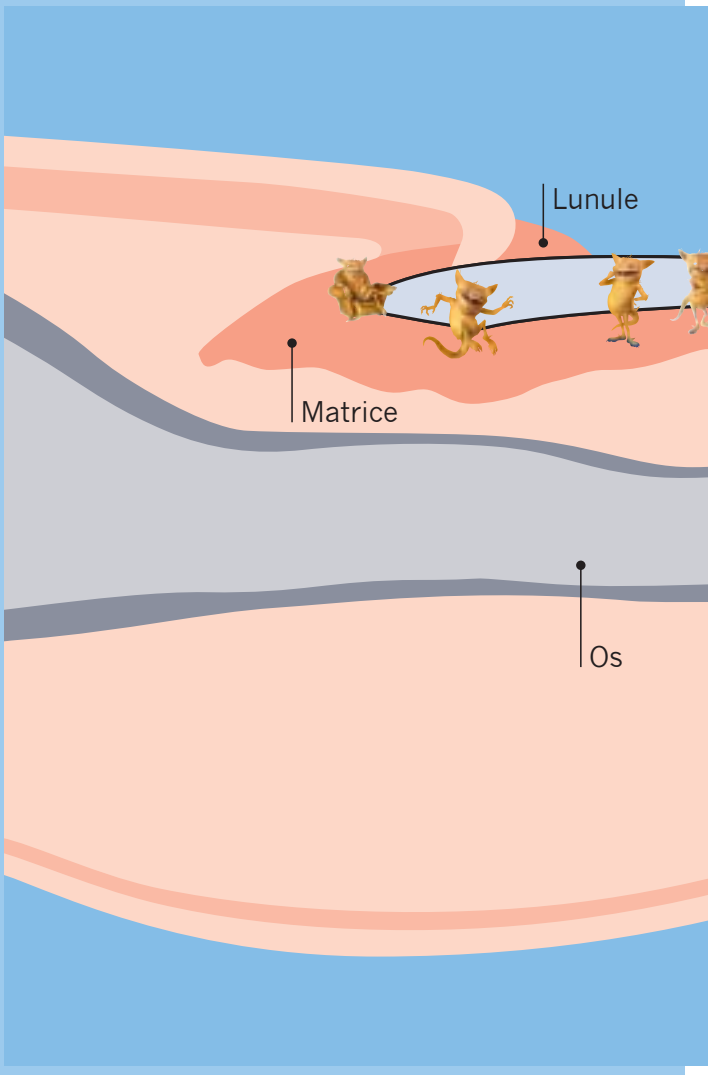
3. Les blessures et/ou une diminution des défenses immunitaires facilitent la pénétration des champignons et leur prolifération

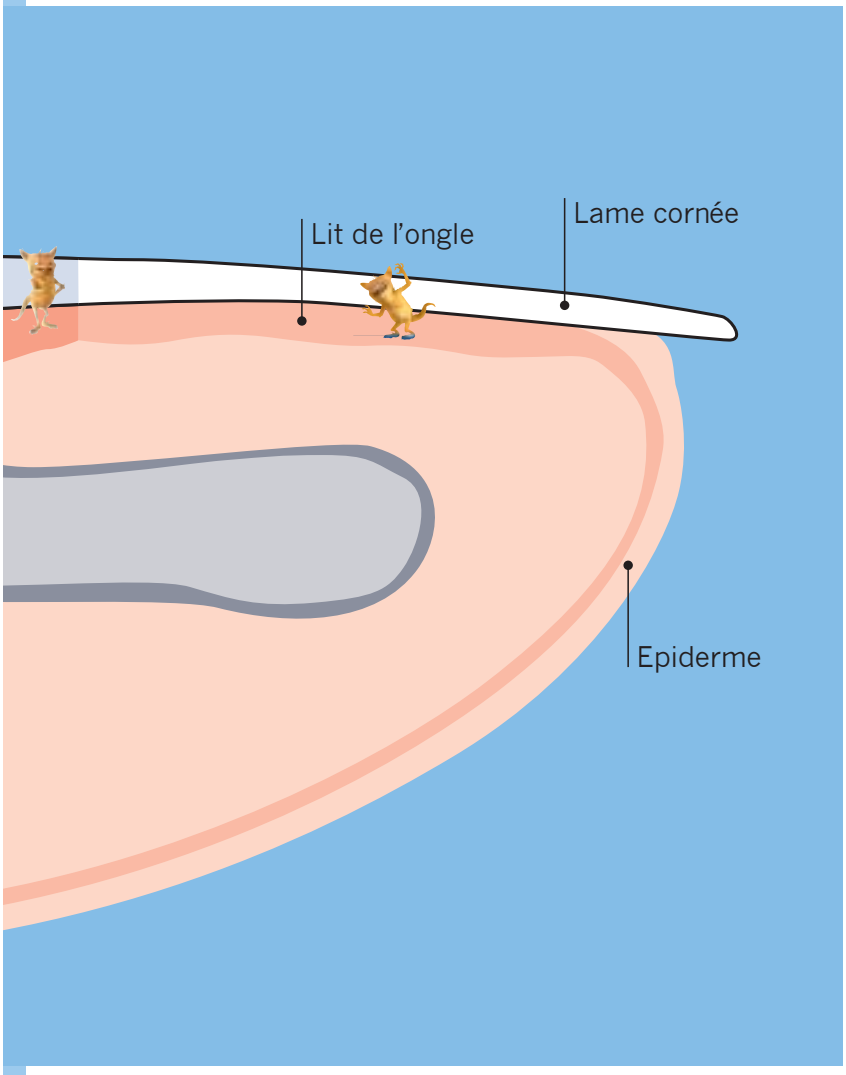
- ne vous rendez pas dans des installations sportives ou des piscines en cas de refroidissement
- protégez vos pieds des blessures
- évitez de comprimer ou de blesser vos pieds
- portez des chaussures confortables, dans lesquels vos orteils ont suffisamment de place

Portez toujours des espadrilles lorsque vous vous rendez dans les piscines et les saunas. Vous éviterez ainsi nombre d'infections par des champignons. Evitez le port de vêtements trop serrés et imperméables à l'air. Renoncez à porter des gants et des bottes en caoutchouc, ou des chaussures de sport lorsque ce n'est pas nécessaire. Un séchage soigneux des espaces entre les orteils après le bain, la natation ou la douche contribue largement à prévenir les onychomycoses.

Si un ongle est déjà infecté, il est conseillé de changer chaque jour de chaussettes et de bas, puis de les laver à 60 °C au moins. Les nattes, les linges et les lavettes doivent aussi être lavés quotidiennement. Vos ongles des pieds et des mains subissent suffisamment d'agressions dans la vie de tous les jours pour ne pas en rajouter. Ménagez-les donc!

Représentation schématique de l'infection mycosique.





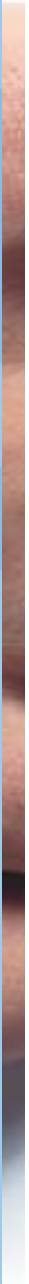
L'onychomycose n'est pas à proprement parler une infection de la lame cornée de l'ongle, mais de la matrice.

Quelques conseils utiles

Où trouver des informations complémentaires?

- chez le dermatologue
- votre médecin traitant vous aidera aussi volontiers
- un podologue peut vous donner les premiers conseils
- votre pharmacien connaît très bien les traitements tant topiques que systémiques
- sur Internet à l'adresse **www.mycose.ch**

Si vous constatez des modifications même discrètes au niveau de vos ongles, montrez-les à la prochaine occasion à votre dermatologue ou à votre médecin traitant.



© 2005

www.mycose.ch

B652 April 2005