

# Mycoses : des champignons qui aiment la peau

Des **champignons microscopiques** vivent normalement sur notre **peau** et dans notre corps. Une situation qui ne pose généralement aucun problème : nos défenses naturelles nous protègent contre les effets néfastes de ces « invités ». Néanmoins, parfois, nos barrières protectrices baissent la garde.



Lire le [résumé](#).

Certains champignons provoquent alors des infections, appelées **mycoses**. Elles peuvent toucher la **peau**, le **cuir chevelu**, les ongles (lire notre article « [Mycose : les ongles, une cible de choix](#) » ) ou les muqueuses (dont nous ne parlerons pas ici).

Tout comme les champignons des bois, les champignons de nos mycoses aiment l'ombre, l'humidité et la chaleur...

Les personnes qui **transpirent beaucoup** y seraient plus vulnérables.

Il en va de même pour les personnes **obèses**, celles qui souffrent de **diabète**, les femmes enceintes ou toute personne subissant une baisse d'immunité.

Bon à savoir : dans nos régions, la plupart des infections dues à des champignons sont sans gravité. Toutefois, elles peuvent entraîner quelques manifestations gênantes, voire douloureuses.

# Mycoses: des signes à ne pas négliger

Selon l'endroit où elles se développent, les manifestations des **mycoses** sont très différentes.

- Sur le **cuir chevelu**, elles ont pour effet des démangeaisons et/ou une perte de cheveux, accompagnées de pellicules et parfois de croûtes. Chez les enfants, les mycoses dues à la teigne sont contagieuses.
- Sur la **peau**, comme par exemple dans les plis de l'aîne, à l'entrejambe, sous les bras ou sous les seins, elles se traduisent par des plaques **rouges, brunes ou décolorées**, qui démangent parfois.  
D'autres mycoses peuvent entraîner des taches rougeâtres ou blanches sur une peau bronzée, notamment au niveau du tronc et du cou. Ces marques sont souvent résistantes au traitement, avec de fréquentes rechutes.
- Certaines peuvent aussi se présenter sous la forme de taches rouges avec un centre plus clair, désignées sous le nom de « **Roues de Sainte Catherine** », souvent transmises par nos animaux domestiques.
- Les **pieds** sont un endroit particulièrement propice aux mycoses.  
En raison de leur fréquence chez les sportifs, on parle de « pied d'athlète » pour désigner les infections situées à cet endroit. On parle aussi parfois d' »intertrigo des orteils ».  
Rare avant la puberté, cette mycose se développe surtout **entre les orteils**, généralement sous forme de petites peaux blanches et sèches. Mais elle peut aussi rendre la peau rouge, crevassée, suintante et entraîner des douleurs à la marche. Elle provoque également des démangeaisons et est parfois responsable de mauvaises odeurs.

Bon à savoir : visuellement, les mycoses ressemblent parfois à d'autres maladies de peau, comme l'eczéma ou le psoriasis. Votre médecin peut faire la différence.

# Des mycoses difficiles à chasser

La **guérison des mycoses** demande souvent du temps, beaucoup de temps. Parfois, la guérison est spontanée.

Votre médecin généraliste vous recommandera en premier lieu des **traitements locaux**, sous forme de crèmes, de lotions, de poudres à base de médicaments antimycotiques (qui tuent les champignons). On peut y associer une désinfection (grâce à une poudre) des chaussures ou des vêtements qui pourraient être porteurs de champignons.

Parfois, lorsque ces traitements ne suffisent pas, votre médecin vous prescrira des médicaments à prendre par la bouche.

**Attention** : en cas de problème sévère des défenses immunitaires, une mycose peut envahir tout l'organisme. Cette situation nécessite un traitement spécial, par perfusion, à l'hôpital.

## Pour éviter les rechutes

Quelques mesures simples permettent de tenter d'échapper aux mycoses ou d'**éviter les rechutes** de l'infection.

Afin de limiter la transpiration et de permettre son évaporation, on conseille de porter de préférence au contact de la peau des habits en coton, des chaussures aérées en été, d'alterner deux paires de chaussures pour leur permettre de bien sécher, et de maintenir le plus au sec possible les endroits habituels de transpiration.

Une bonne hygiène s'impose tous les jours, sans négliger de laver et de sécher soigneusement tous les plis de la peau.

Sur les sols humides, comme dans les piscines, les douches de salles de sports, etc., mieux vaut marcher avec des sandales.

**Feu vert** : dans les piscines, les pédiluves contiennent un produit contre les champignons : cela vaut donc le coup d'y tremper ses pieds.

Feu orange : gare aux chaussures en plastique ou vinyle, qui entretiennent la transpiration et créent un milieu favorable au développement des mycoses !

- ◆ Les infections de la peau par des champignons sont appelées « mycoses ».
- ◆ Elles se présentent sous diverses formes, selon la localisation: taches colorées, peaux blanches, etc.
- ◆ Généralement sans gravité, elles sont soignées par des traitements locaux, à base de médicaments

contre les champignons.

◆ Pour éviter les rechutes, il est conseillé d'éviter l'humidité de la peau: limiter la transpiration, bien sécher la peau, etc.

*Photo © dabjola - Fotolia.com*

Mise à jour le 01/09/2021

#### Références

- Dermatophytoses. Article ID: ebm00267(013.050). [www.ebmpracticenet.be](http://www.ebmpracticenet.be). Site réservé aux médecins.
- Intertrigo des orteils. Rev Prescrire. 2016; 36 (390): 286-287.