

LE PIED DU COUREUR

Les Mycoses, ce n'est pas le pied !



- ◆ *De par leurs habitudes, les sportifs constituent l'une des populations les plus exposées aux mycoses.*
- ◆ *Garder les pieds nus dans ses chaussures favorise l'auto-contamination et donc le développement des mycoses.*
- ◆ *Une seule solution pour lutter contre les mycoses: une bonne hygiène des pieds, qui passe par un changement de chaussures après l'entraînement.*

Faire du sport, ça peut être le pied. Mais le sport, ce sont aussi des embûches sous les pieds, et même sur la peau des pieds. Tenez, quand un athlète souffre au point de marcher sur la pointe des pieds et non plus sur ses pointes, c'est qu'une vilaine mycose est à "pied" d'oeuvre... Vous avez dit mycose ? Il s'agit d'une affection contagieuse provoquée par des champignons, qui atteint soit la peau (le plus souvent les orteils), soit l'ongle qui peut alors s'épaissir.

Les affections du pied constituent l'un des motifs de consultation les plus fréquents chez l'homme, et parmi ces affections, les mycoses sont les plus fréquentes, notamment les "dermatophytes" (voir ci-dessous). Chez l'athlète, le pied représente 40% des localisations des dermatophytes, avec principalement trois espèces à transmission interhumaine. L'atteinte va du banal "intertrigo" inter-orteils à des lésions sur le dos, la plante ou le bord des pieds, et parfois même sur la cheville.

Chaleur et humidité, combinaison fatale

Comme pour de nombreux végétaux, la chaleur et l'humidité sont des facteurs favorisant le développement de ces champignons microscopiques: ainsi, il existe un risque dans tout lieu chaud où l'homme marche pieds nus. Evidemment, ce n'est pas sur une piste synthétique qu'un athlète va rencontrer ce genre de problème, mais plutôt après l'entraînement ou la compétition, dans les vestiaires et les douches communes.

Si pour certaines souches de dermatophytes, les piscines sont le principal lieu d'infection, pour d'autres souches plus courantes, responsables de 70% des lésions des pieds, les lieux les plus contaminés sont les douches des piscines et les couloirs y menant (les vestiaires sont un peu moins coupables).

Evidemment, les établissements thermaux et les salles de bains présentent les mêmes risques. Même dans votre salle de bain, évitez dans la mesure du possible de vous promener pieds nus. En dehors des douches et des tapis sportifs, les sols les plus divers peuvent être contaminés, y compris le sol des jardins. Mais les bacs à sable et les plages ne présentent guère de risque.

▶ **37%** des patients consultant un pédicure-podologue présentent une mycose du pied
▶ **87%** de ces patients ont à la fois une mycose cutanée et une mycose des pieds
▶ **78%** des mycoses cutanées sont localisées entre les orteils et 6% au niveau de la plante
Enquête réalisée auprès de 150 pédicure-podologue



Les atteintes des ongles, fréquentes chez les athlètes, peuvent être soignées moyennant un traitement approprié prescrit par le podologue.

Le pied, une proie facile

Les mycoses des pieds des sportifs sont si fréquentes qu'elles finissent par être appelées tout simplement "pied d'athlète" ("athlete's foot" en anglais). D'un sport à l'autre, selon les habitudes de chaussage et les contraintes mécaniques sur le pied, l'apparition des mycoses varie. En principe (sauf pour quelques coureurs africains, kenyans notamment !), l'athlétisme ne se pratique pas pieds nus. Par contre, beaucoup d'athlètes gardent les pieds nus dans leurs chaussures de jogging et plus fréquemment dans leurs chaussures à pointes. Cela favorise une auto-contamination.

Cela ne signifie pas pour autant que le port de chaussettes protège des mycoses. Au contraire, notamment avec des chaussettes et chaussures plus ou moins montantes, les pieds restent enfermés dans un milieu chaud et humidifié par la sueur. Et que vous a-t-on dit de la combinaison chaleur-humidité ? Sachez donc que dans vos chaussures de sport, vos pieds sont comme dans une serre au climat sub-tropical ! Alors si en plus vous les conservez pour aller en classe après le sport...

Pieds nus ou en chaussettes durant l'effort, le sportif finit sa séance dans les vestiaires et marche souvent pieds nus vers la douche ou le sauna. Et comme le pied et l'orteil ont été malmenés durant l'effort, la peau légèrement fissurée facilite à cet instant l'implantation des germes mycosiques. Il faut savoir que les coupables ne sont en général pas les sols, régulièrement javallisés, mais l'échange de germes "en direct" par les sportifs.

Les athlètes seront quelque peu rassurés en apprenant que les trois sports les plus touchés sont le judo (70% de lésions cliniques et 32% de cultures positives), la natation (40% de lésions, 28% de cultures) et la gymnastique (respectivement 24% et 4,5%) : à noter qu'une lésion n'est pas forcément contaminée.

Vous le savez bien, les chaussures d'athlétisme sont coûteuses, et sauf à avoir une marque pour sponsor, la plupart d'entre vous renouvellent le moins souvent possible leurs chaussures de jogging et leurs pointes. Celles-ci risquent alors de devenir alors de vrais bouillons de culture... dans lesquels les pieds sont agressés par les foulées rapides ou bondissantes: vos chaussures sont responsables d'une auto-réinfestation régulière et les mycoses deviennent alors chroniques.

Le diagnostic

Les podologues sont très souvent confrontés au problème des infections mycosiques du pied. Les atteintes des ongles constituent généralement le motif de consultation, mais les mycoses inter-orteils ou plantaires sont aussi fréquentes et le sportif ne s'en aperçoit pas toujours assez vite: leurs symptômes sont parfois discrets, et leur découverte dépend d'un examen régulier du pied par un podologue (lequel traitera la mycose avant son aggravation, et évitera ainsi les re-contaminations de l'athlète par lui-même). Au début de l'affection, les signes se résument à des dépôts blanchâtres, souvent associés à des fissures verticales plus ou moins profondes. Les lésions vont s'étendre progressivement sur la face dorsale du pied sous la forme d'un érythème (rougeur provoquée par une congestion) sec.

Les dermatophytes, ces ennemis

On ne va pas vous embêter avec des termes scientifiques. Sachez simplement que les mycoses du pied sont dues principalement aux dermatophytes (ce sont en fait des champignons végétaux), parmi lesquels le plus rencontré possède le nom barbare de "Trichophyton rubrum". Presque un nom de dinosaure à vous écrabouiller les pieds ! Ce champignon guerrier, exclusivement "anthropophile" (c'est-à-dire s'attaquant à l'homme), est dur à combattre, car il s'installe sur les sols humides et les chaussures. C'est lui que l'on retrouve le plus fréquemment dans les douches des piscines. Il attaque les cellules de la peau. Si vous notez un épaissement de la peau d'une partie de votre pied, c'est probablement qu'il est à l'oeuvre. Une seule solution: prenez rendez-vous au plus vite chez votre podologue.

Geoffroy Deffrennes avec Béchir Boudjemaa (médecin fédéral national) et Eric Benguerbi (podologue national FFA).

A éviter :

- ▶ porter des chaussures en plastique ou fermées, des bas nylons ou de chaussettes de laine
- ▶ échanger des chaussures, même en famille
- ▶ fréquenter la piscine pendant un traitement
- ▶ se promener pieds nus dans les salles de sport et les vestiaires.

A recommander :

- ▶ porter des semelles de cuir, des bas et chaussettes en coton ou fil d'Ecosse. En changer quotidiennement
- ▶ bien se sécher les pieds après la douche, surtout entre les orteils
- ▶ bien séparer les chaussures de ville et les chaussures d'entraînement
- ▶ porter des sandalettes en plastique sous la douche.

En cas de traitement curatif

Sous les directives du médecin traitant et pédicure, appliquer des antifongiques (substances luttant contre les champignons). L'application se fait :

- ▶ en crème, poudre ou lotion, sur la peau et entre les orteils.
- ▶ en vernis sur les ongles qui doivent être fraisés régulièrement pour une meilleure efficacité