

# Mycose

Infection microbienne bénigne la plus fréquente, elle touche n'importe qui à n'importe quel âge. Le plus souvent nous verrons la mycose des pieds qui est causée par des champignons microscopiques.

## Facteurs favorisants

- La chaleur
- L'humidité → transpiration, piscine, hygiène insuffisante
- Port de chaussures fermées
- Traitements → antibiotiques et corticoïdes
- Diabète
- Grossesse

## Conseils

- Bien sécher la zone lésée après la douche
- Changer les chaussures plus régulièrement → évite la transpiration
- Soins de podologie réguliers
- Changer régulièrement de chaussettes et les laver à 60°

## Traitements

- Antifongique : par voie locale → crème, pommade, lotion  
Par voie orale → sur prescription médicale
- Pour la mycose de l'ongle un vernis est à appliquer pendant 3 à 6 mois

# Hyperhidrose

Sécrétion excessive de la sueur, localisée souvent aux mains, aux pieds, aux aisselles et au visage. Les adolescents sont le plus souvent touchés.

## Étiologies

- Anxiété, timidité, émotions
- Fièvre, chaleur
- Certains aliments comme les épices
- Obésité
- Diabète
- Ménopause

## Conseils

- Hygiène stricte (séchage des orteils après la douche)
- Changer les chaussettes 2x/jour
- Alterner les chaussures idéalement en cuir

## Traitements

- Locaux → crème ou lotions
- Injection de botox