Mycoses des orteils (Pieds d’athlète)

1. Éviter les chaussures trop fermées
2. Laisser aérer le pied le plus possible
3. Eviter la chaleur et l’humidité au sein de la chaussure (éviter les chaussures en cuir en plein été, surtout si l’on transpire énormément)
4. Faire les bains de pieds 2x/j à l’isobétadine savon. Bien sécher ensuite (bien entre les orteils afin d’éviter de laisser de l’humidité). Utiliser ensuite le daktarin en spray au niveau des 3 derniers orteils + chaussures et pantoufles (2x/j). Continuer ainsi jusqu’à **7 jours** après disparition des chatouillements !!
5. Bien changer de chaussettes 1x/j !
6. Ne pas gratter !!!!
7. Attention piscine !
8. Faire prise de sang pour exclure diabète et éviter de grignoter pendant la journée