



Comment passer un été sportif sans champignons ?

Avec les vacances et le retour des beaux jours, beaucoup d'entre nous se reposent « les doigts de pieds en éventail » : au diable les chaussures et vive les activités pieds nus dans l'eau, à la plage ou à la piscine ! Autre possibilité, profiter des congés pour faire du sport, les pieds bien au chaud dans des baskets.... Autant de situations « à risque » de développer une mycose, autre nom de l'infection à champignon, sur les pieds. Pour éviter ces mycoses :

- Lavez-vous toujours soigneusement les pieds puis séchez soigneusement l'avant-pied, entre les orteils.
- Evitez les chaussettes en tissus synthétiques ainsi que les chaussures trop serrées, hautes ou hermétiques qui favorisent la sudation et la macération.
- Attention aux bottes en caoutchouc, préférez les chaussures à semelle de cuir.
- Utilisez éventuellement des produits anti-transpirants pour vos chaussettes et chaussures.
- Changez de chaussettes chaque jour et après avoir fait du sport.
- Evitez de marcher pieds nus autour des piscines, dans les vestiaires, les saunas, etc.
- Evitez de rester pieds nus dans vos chaussures.
- N'échangez pas serviettes ou chaussures.

Si une mycose apparaît, consultez un médecin sans attendre que les lésions s'étendent. Un simple coup d'oeil suffit au diagnostic et votre médecin vous prescrira un traitement local (crème, spray, poudre...) qu'il faudra impérativement poursuivre pendant la durée conseillée (souvent très longue) sous peine de récurrence.

Lorsque l'atteinte est importante, un traitement en comprimés est parfois nécessaire. Enfin, évitez de gratter les lésions, ce qui limitera leur extension et le risque de surinfection.

Sources : Open Rome et Réseau d'Observation Mancelle des Pathologies Infectieuses



Le Doc' du doc

PIEDS D'ATHLETE

La macération de la sueur peut provoquer l'apparition d'une mycose (c'est-à-dire une infection de la peau par des champignons). Le port de chaussettes ou de chaussures en matériaux synthétiques favorise leur apparition. On peut aussi les attraper au bord d'une piscine, dans un sauna ou à la plage. Ces mycoses sont surnommées « pieds d'athlète » du fait de leur fréquence chez les sportifs. Habituellement, elles démarrent entre les orteils, par une zone rougeâtre, rapidement recouverte d'un enduit blanc et de fissures. La peau se détache par plaques. Sans traitement, la mycose s'étend peu à peu, parfois jusqu'à la plante du pied. Un eczéma ou une surinfection peuvent alors s'installer, compliquant le traitement de cette affection bénigne.

Source : Open Rome

Météo antibio

Risques :

- Grippe	quasi nul
- Bronchiolite	quasi nul
- Inf respiratoire	faible
- Gastro-entérite	faible

Source : <http://www.grog.org>

Les antiviraux grippe sont efficaces

Une rumeur reprise par certains journaux (notamment Marianne, n°35 du 14 juillet 2007) affirme que les antiviraux spécifiques de la grippe deviennent de moins en moins efficaces. La même rumeur suggère que l'achat de stocks de produits comme l'oseltamivir (Tamiflu ®) est lié à un lobbying industriel intense.

A notre connaissance, cette rumeur est totalement infondée. En effet, l'efficacité des antiviraux spécifiques de la grippe n'a pas diminué et la fréquence des résistances (en laboratoire), déjà rares (<5% des cas), a plutôt tendance à diminuer.

Se préparer à une pandémie de grippe est déjà assez compliqué comme cela. Inutile d'inventer des périls et de créer des difficultés imaginaires.

Sources : ESCV, InVS, GROG, CNR grippe,