

Qui
peut
m'aider
?

bonne santé
JE ME SOIGNE

J'AI UN CHAMPIGNON SOUS UN ONGLE DE PIED

Si jamais des mycoses envahissent vos ongles d'orteils, optez pour la bonne solution : la méthode douce.

LES SYMPTÔMES

Cette affection bénigne mais contagieuse appelée onychomycose est due à des champignons qui viennent parasiter l'ongle. Les dermatophytes ou le *Candida albicans*, une forme de champignon appelée levure, en sont la cause. L'ongle blanchit ou jaunit, s'épaissit et se décolle. Pour stopper la mycose et permettre à un ongle sain de remplacer l'ongle malade, le traitement est assez long. Ne vous découragez pas.

LES SOLUTIONS

EN PRÉVENTION

- Évitez de marcher pieds nus dans les piscines et les lieux sportifs.
- Le port de chaussures fermées comme les baskets est à limiter, surtout si on a déjà eu des champignons.
- Séchez bien votre peau entre les orteils en sortant de la douche.
- Lavez carrelages et sanitaires à la javel.
- Coupez court vos ongles.
- Ne partagez pas vos serviettes ou chaussures.
- Utilisez un savon sans savon à pH neutre.
- Préférez les chaussettes en coton ou en laine.

EN PÉRIODE DE CRISE

- Trois bains de pieds au choix à faire jusqu'à disparition des mycoses.
 - Diluez 3 cuillerées à soupe de bicarbonate de soude par litre d'eau chaude. Matin et soir, faites un bain de pied durant 5 à 6 min.
 - Trempez vos pieds dans une préparation faite avec 50% d'eau filtrée et purifiée et 50% de vinaigre blanc pendant 5 min et laissez sécher à l'air libre.
 - Prenez un bain de pieds pendant une dizaine de minutes, une fois par jour, dans une bassine d'eau chaude avec deux grosses poignées de sel de mer. Séchez-vous bien après.



LE GROS SEL MARIN EMPÊCHE LA PROLIFÉRATION DES CHAMPIGNONS.



LE PLUS EFFICACE

L'ordonnance phyto. Appliquez, matin et soir, 1 goutte d'huile essentielle (HE) de tea tree, antibactérien et antifongique, mélangée à une noisette d'huile d'amande douce ou d'olive avec un coton-tige sur l'ongle malade. Faire pénétrer en massant.

Si la mycose est résistante, mélangez dans un flacon opaque 20 gouttes d'HE de tea tree, 20 gouttes d'HE de lavande officinale, 20 gouttes d'HE de sarriette dans 60 gouttes d'huile d'amande douce. Appliquez 1 goutte du mélange matin et soir. Mettre un petit pansement pour la nuit.

ÉVELYNE DELICOURT

MERCI AU DR LUC BODIN, SPÉCIALISÉ EN PHYTOTHÉRAPIE ET AROMATHÉRAPIE, AUTEUR DE REMÈDES NATURELS DE MON MÉDECIN DE FAMILLE, ÉD. JOUVENCE, 6,90 €.