

PIED D'ATHLÈTE — Prévention et conseils

ATHLETE'S FOOT — Prevention & Care Tips

- **Poursuivez le traitement antifongique selon la durée recommandée, même lorsque les symptômes ont disparu, afin de réduire le risque de récurrence.**
- **Contrôlez la transpiration excessive en utilisant, au besoin, un antisudorifique pour les pieds contenant du chlorure d'aluminium, selon les directives du fabricant ou les recommandations d'un professionnel de la santé.**
- **Utilisez une poudre antifongique appropriée dans les espaces entre les orteils ainsi que dans les bas, chaussettes et chaussures afin de contribuer à prévenir les récurrences.**
 - **Lavez vos pieds quotidiennement et séchez-les soigneusement, particulièrement entre les orteils.**
 - **Changez de bas ou de chaussettes chaque jour, et plus souvent s'ils deviennent humides ou très transpirés.**
 - **Privilégiez des chaussures respirantes et évitez les matériaux qui retiennent l'humidité et favorisent la macération des pieds.**
 - **Utilisez des semelles absorbantes et retirez-les à la fin de la journée afin de leur permettre de sécher complètement. Nettoyez-les au besoin.**
 - **Portez des sandales dans les vestiaires, les douches et autour des piscines publiques afin de réduire le contact avec les surfaces potentiellement contaminées.**
 - **En présence de petites lésions ou d'irritations cutanées, portez une attention particulière à l'hygiène et demandez conseil à un professionnel de la santé avant d'utiliser un traitement antifongique.**
 - **Ne partagez pas les serviettes, bas, chaussettes ou chaussures avec une personne qui présente une infection fongique.**

- **Continue your antifungal treatment for the recommended duration, even after symptoms have disappeared, to help reduce the risk of recurrence.**
- **Manage excessive sweating by using a foot antiperspirant containing aluminum chloride when appropriate, following the product directions or recommendations from a healthcare professional.**
- **Use an appropriate antifungal powder between the toes and in socks, stockings, and shoes to help prevent recurrence.**
- **Wash your feet daily and dry them thoroughly, especially between the toes.**
- **Change your socks every day, and more often if they become damp or heavily soiled with sweat.**
- **Choose breathable footwear and avoid materials that trap moisture and promote excessive dampness.**
- **Use absorbent insoles and remove them at the end of the day to allow them to dry completely. Clean them as needed.**
- **Wear sandals in public locker rooms, showers, and around public swimming pools to reduce contact with potentially contaminated surfaces.**
- **If you have small cuts, cracks, or irritated areas on your feet, pay particular attention to foot hygiene and seek advice from a healthcare professional before using an antifungal treatment.**
- **Do not share towels, socks, stockings, or footwear with someone who has a fungal infection.**

**Keeping your feet clean,
dry, and well ventilated
can help prevent athlete's
foot from coming back.**

**Garder les pieds propres,
secs et bien ventilés
contribue à prévenir les
récidives du pied
d'athlète.**