



# VOTRE GUIDE COMPLET SUR LA MYCOSE DES ONGLES D'ORTEILS



PROGRAMME D'INFORMATION  
**MYCOSE DES ONGLES  
D'ORTEIL**

A hand wearing a white latex glove holds a magnifying glass over a large blue circular graphic. The background is a blurred white surface, possibly a medical setting. The magnifying glass is positioned over the top right of the blue circle, and the hand is visible on the left and bottom edges.

Si vous désirez obtenir des renseignements additionnels sur la mycose des ongles d'orteils, visitez [mycosedesongles.quebec/](http://mycosedesongles.quebec/) et inscrivez-vous au Programme d'information sur la mycose des ongles d'orteils (PIMO).

Les renseignements contenus dans cette brochure ne sont pas destinés à remplacer une visite chez le médecin et ne doivent pas servir à l'établissement d'un diagnostic médical ou à la prescription d'un traitement. Si vous croyez avoir une mycose des ongles, parlez-en à votre médecin.

# TABLE DES MATIÈRES

---

En savoir plus sur la mycose des ongles d'orteils .....	4
Qu'est-ce que la mycose des ongles d'orteils? .....	5
Qui peut avoir une mycose des ongles d'orteils? .....	6
Quelles sont les répercussions sociales et psychologiques de la mycose des ongles d'orteils? .....	7
Quelles sont les causes de la mycose des ongles d'orteils? .....	8
Comment la mycose des ongles d'orteils est-elle diagnostiquée? .....	9
Avez-vous une mycose des ongles d'orteils? .....	10
Quelles sont les stratégies de lutte contre la mycose des ongles d'orteils? .....	11
• Traitements topiques .....	12
• Traitements oraux ou systémiques .....	13
• Traitements physiques ou au laser .....	16
Quels résultats puis-je attendre du traitement? .....	17
Comment prendre en charge la mycose des ongles d'orteils? .....	18
Quelles questions devrais-je poser au médecin? .....	19
Ressources utiles .....	19
Foire aux questions .....	20
Glossaire .....	23

# EN SAVOIR PLUS SUR LA MYCOSE DES ONGLES **D'ORTEILS**

L'onychomycose ou la mycose des ongles d'orteils peut être légèrement inconfortante ou avoir des répercussions importantes sur la vie d'une personne, que ce soit à cause de la lenteur de la guérison, du choix du traitement adéquat, des répercussions sur le plan social et psychologique et de l'inconfort et de la gêne qu'elle peut causer.

La bonne nouvelle, toutefois, c'est que plus vous en savez sur la façon de prévenir la mycose des ongles d'orteils, de la prendre en charge et de la traiter, plus il est facile de composer avec celle-ci et de guérir. Cette brochure vous offre l'information dont vous avez besoin et vous orientera dans la bonne voie pour traiter votre infection.

Rappelez-vous que collaborer avec votre médecin vous aidera grandement à combattre l'infection. Vous pouvez devenir un partenaire actif durant votre traitement, en vous renseignant le plus possible sur la mycose des ongles d'orteils et sur la façon de la prendre en charge, grâce à des ressources éducatives comme ce guide. Il est essentiel de comprendre que rien ne peut remplacer un diagnostic médical et un plan de traitement appropriés. Tout au long de cette brochure, nous insisterons sur l'importance de consulter un médecin de famille, un dermatologue ou un podiatre. Ces professionnels possèdent les connaissances, la formation et l'expérience pour vous aider à lutter contre la mycose des ongles d'orteils.



# QU'EST-CE QU'UNE MYCOSE DES ONGLES D'ORTEILS?

L'onychomycose, ou la mycose des ongles, est une infection fongique touchant les ongles des pieds ou des mains. Il s'agit d'une maladie courante, traitable et contagieuse, qui représente un niveau estimé de jusqu'à 50% de tous les problèmes associés aux ongles. L'onychomycose est une infection évolutive qui ne disparaîtra pas d'elle-même, si elle n'est pas traitée. Afin d'augmenter vos chances de guérison et d'éviter que l'ongle subisse des lésions permanentes, il est nécessaire de détecter et de diagnostiquer correctement cette maladie, et de la traiter rapidement.

La mycose des ongles d'orteils est le plus souvent causée par un champignon ou un dermatophyte. Le champignon envahit généralement l'ongle par le bord libre, puis se propage le long de l'ongle, jusqu'à sa base. Cet organisme est aussi responsable des mycoses de la peau et il est possible qu'une mycose se transmette de la peau aux ongles ou vice versa. La mycose est plus susceptible de toucher les ongles d'orteils que ceux des mains, car les champignons croissent mieux dans un environnement chaud et humide, habituellement associé au port des chaussures et des chaussettes.



# QUI PEUT AVOIR UNE MYCOSE DES ONGLES D'ORTEILS?

Bien que personne ne soit à l'abri d'une infection, il existe plusieurs facteurs qui rendent une personne plus vulnérable. Un style de vie actif peut exposer à diverses situations qui favoriseront un contact avec des champignons. Divers facteurs génétiques ou liés à la santé peuvent accroître les risques d'infection fongique.

- L'âge (55 ans et plus)
- Une circulation sanguine réduite
- Une blessure antérieure ou présente, ou une infection de l'ongle
- Un système immunitaire affaibli (VIH/SIDA, diabète)

La mycose des ongles d'orteils a également tendance à se propager au sein des familles, où elle peut se transmettre d'une personne à l'autre.



# QUELLES SONT LES RÉPERCUSSIONS SOCIALES ET PSYCHOLOGIQUES DE LA MYCOSE DES ONGLES D'ORTEILS?

Les personnes touchées par une mycose des ongles d'orteils ne devraient pas s'étonner que la guérison de l'ongle ne soit pas l'unique défi à relever. Faire face à une mycose des ongles d'orteils peut impliquer plus que le cadre des efforts déployés pour traiter l'infection.

La mycose des ongles d'orteils peut être éprouvante sur le plan émotionnel et avoir un effet négatif sur la qualité de vie d'une personne. En fait, lors d'un sondage récent réalisé par Léger 360, 50 % des Canadiens interrogés ont affirmé avoir modifié leur comportement, évitant de marcher pieds nus ou de porter des sandales en raison de l'apparence de leurs ongles d'orteils. Presque les deux tiers des répondants qui avaient une mycose ou qui en avaient déjà eu une ont indiqué qu'ils se sentaient gênés de leur état.

Beaucoup de personnes atteintes se sentent très mal à l'aise en raison de l'apparence de leurs ongles, surtout durant l'été lorsqu'ils sont plus visibles. La mycose de l'ongle est une source de gêne et certaines personnes vont jusqu'à cesser leurs activités de yoga ou de natation afin que les autres ne voient pas leurs ongles d'orteils.

Le dermatologue et votre médecin de famille apprécieront votre attitude franche et honnête à propos de ce que vous ressentez, tant sur le plan physique qu'émotionnel. Ils pourront confirmer que ce que vous avez est une infection courante et que vous n'êtes pas un cas isolé. Surtout, ils pourront vous aider à comprendre que vos sentiments sont tout à fait corrects.

La mycose de l'ongle peut occasionner des douleurs et des problèmes de mobilité. Porter des souliers fermés, faire de l'exercice et rester debout peuvent devenir pénible. C'est la raison pour laquelle on recommande un traitement précoce avant que l'infection ne s'aggrave et ne se propage aux autres ongles d'orteils ou à votre entourage.

Parlez et prenez en charge votre état de santé en abordant les problèmes liés à la mycose des ongles d'orteils qui influent sur votre bonheur quotidien. Vous êtes la personne la mieux placée pour prendre soin de votre santé.

# QUELLES SONT LES **CAUSES** DE LA MYCOSE DES ONGLES **D'ORTEILS?**

La mycose des ongles d'orteils peut être causée par les mêmes champignons qui causent le pied d'athlète, l'eczéma marginé et la dermatomycose. Ces champignons aiment les environnements chauds et humides. Il est donc normal d'être exposé à des champignons dans les endroits publics comme les vestiaires de gymnase, les salles de douche et les piscines.

La mycose se manifeste plus souvent sur les pieds que sur les mains, probablement parce que les pieds sont le plus souvent dans un environnement chaud et humide à cause des chaussettes et qu'on ne les lave pas aussi souvent que les mains. De plus, comme il y a moins de sang qui circule dans les pieds, notre système immunitaire doit travailler plus fort pour lutter contre un champignon auquel nos pieds auraient pu être exposés. D'autres facteurs peuvent causer une mycose des ongles d'orteils, par exemple:

- les lésions mineures de la peau ou des ongles
- une malformation ou une maladie de l'ongle
- l'exposition prolongée à l'humidité
- le partage d'articles de toilette
- le port de chaussures fermées qui ne laissent pas les pieds respirer
- le diabète, une mauvaise circulation sanguine ou un système immunitaire affaibli



## **La mycose** des ongles d'orteils est-elle **contagieuse?**

La mycose des ongles d'orteils est contagieuse, mais il n'y a pas de raison de paniquer. Vous pouvez attraper une mycose en partageant des coupe-ongles ou des cosmétiques pour les ongles ou en marchant pieds nus dans un vestiaire ou sur le bord d'une piscine publique. La mycose des ongles d'orteils peut se transmettre d'une personne à une autre, au sein d'une même famille, ainsi que d'un ongle d'orteil à un autre.

# COMMENT LA MYCOSE DES ONGLES D'ORTEILS EST-ELLE **DIAGNOSTIQUÉE**?

L'ongle est un siège courant de blessures. Il ne faut donc pas s'alarmer au moindre changement dans son apparence. On estime que la mycose de l'ongle représente presque la moitié de tous les problèmes d'ongles. Cependant, il y a d'autres problèmes qui peuvent toucher l'ongle et ressembler à une infection, mais qui sont en fait associés à une autre maladie qui exige un traitement différent.

Si le changement d'apparence de l'ongle perdure plus de deux semaines, il est bon de consulter un médecin pour obtenir un diagnostic. Pour ce faire, il est fort possible que le médecin:

## **Réalise** un examen **physique**.

Dans certains cas, une simple inspection visuelle permettra au médecin de poser un diagnostic précis. Celui-ci évaluera la gravité de l'infection et cherchera la présence de signes physiques, tels que:

- la décoloration de l'ongle,
- la fragilité de l'ongle,
- le jaunissement et l'effritement de l'ongle,
- les débris sous l'ongle et/ou
- un léger épaissement de l'ongle.



## **Collecte** un échantillon pour le faire **analyser**.

Il est possible que le médecin collecte un échantillon sous l'ongle, ou qu'il coupe un bout d'ongle, afin de l'envoyer au laboratoire. Les tests du laboratoire confirmeront s'il s'agit d'une infection causée par un champignon et, le cas échéant, de quels types de champignons il s'agit, ce qui permettra au médecin de prescrire le traitement approprié.

## **Recommande** de consulter un spécialiste en **soins de pieds**.

Un certain nombre de professionnels de la santé pourraient intervenir dans le diagnostic, le traitement et la prise en charge de la mycose des ongles d'orteils. Votre médecin traitant/médecin de famille pourrait vous recommander de consulter un spécialiste en soins des pieds (comme un podiatre, un podologue ou une infirmière spécialisée en soins des pieds) ou un spécialiste de la peau et des ongles (dermatologue) afin que vous receviez d'autres soins.

# AVEZ-VOUS UNE MYCOSE DES ONGLES D'ORTEILS?



Une mycose des ongles d'orteils n'est pas seulement un problème esthétique, mais une infection qui peut être contagieuse, occasionner de la douleur, de l'inconfort et des problèmes de mobilité et entraîner de graves complications.

Vous pouvez savoir si vous avez une mycose en examinant vos ongles à la recherche de tout changement d'apparence. Voici quelques questions simples qui pourraient vous aider à déterminer si vous avez des symptômes qui devraient vous inciter à consulter un médecin.

- Vos ongles ont-ils l'air fragiles?
- La forme de vos ongles a-t-elle changé?
- Les bords de vos ongles s'effritent-ils?
- Des débris sont-ils emprisonnés sous l'ongle?
- L'ongle semble-t-il mobile ou décollé?
- L'ongle est-il plus épais qu'auparavant?
- Observez-vous des stries blanches ou jaunes?
- Vos ongles sont-ils ternes et manquent-ils de brillance?

Si vous avez répondu « oui » à l'une ou l'autre de ces questions et avez noté des changements dans l'apparence de vos ongles qui perdurent depuis plus de deux semaines, consultez votre médecin pour obtenir un diagnostic adéquat et vous aider à choisir la stratégie de traitement qui vous convient.

Il est important de consulter un médecin rapidement, car une mycose devient de plus en plus difficile à traiter avec le temps. En l'absence de traitement, la mycose des ongles d'orteils peut entraîner d'autres types d'infections de la peau. Elle peut également endommager de façon permanente l'ongle infecté et mener possiblement à une infection de la peau autour des ongles, que l'on appelle paronychie.

# QUELLES SONT LES STRATÉGIES DE LUTTE CONTRE LA MYCOSE DES ONGLES D'ORTEILS?

## Prévention

Bien que plusieurs facteurs propres à la vie moderne aient entraîné une augmentation de la prévalence de la mycose de l'ongle tout comme les facteurs de risque dont les blessures antérieures de l'ongle, les infections de la peau, les antécédents familiaux, une mauvaise circulation sanguine, le tabagisme et des états pathologiques précis, il est possible d'éviter ce type d'infection en suivant les conseils suivants:

- Garder les pieds propres et secs
- Éviter de mettre du vernis à ongles et des ongles acryliques (cela empêche l'air d'atteindre la surface de l'ongle)
- Ne pas marcher pieds nus dans les lieux publics (douches, piscines et vestiaires)
- Changer régulièrement de souliers et de chaussettes
- Tailler les ongles en ligne droite
- Porter des chaussettes et des chaussures bien ajustées, fabriquées avec des matériaux respirants
- Désinfecter les coupe-ongles et autres instruments servant aux soins des ongles

## Traitement

Il existe de nombreuses façons de traiter la mycose des ongles d'orteils. Le traitement consiste le plus souvent en une combinaison de méthodes de traitement et de médicaments; par conséquent, il est important de bien comprendre les différentes options qui sont offertes.

Ce guide présente un aperçu des divers traitements offerts, en les regroupant dans les catégories suivantes:

1. Traitements topiques
2. Traitements oraux ou systémiques
3. Traitements physiques et au laser

## Traitements oraux ou topiques

On répartit généralement les traitements administrés ou prescrits par un médecin pour une mycose de l'ongle dans trois catégories : LES TRAITEMENTS TOPIQUES, LES

## TRAITEMENTS ORAUX et LES TRAITEMENTS PHYSIQUES.

Certaines données médicales indiquent que l'association de plusieurs traitements pourrait augmenter leur efficacité et réduire au minimum le risque de rechute. Le médecin peut conseiller simultanément un traitement topique et un traitement oral, ou un traitement topique et un traitement physique, dans le but d'augmenter les chances de guérison.

Ce tableau présente les traitements oraux ou topiques prescrits pour la mycose des ongles d'orteils, selon des critères qui pourraient être importants pour vous. t

Nom du produit	Commercialisé au Canada	Présentation	Risque de toxicité hépatique	Interactions médicamenteuses
JUBLIA™	2014	Topique	NON	n.d.*
LAMISIL®	1993	Oral	OUI	OUI
PENLAC™	2004	Topique	NON	n.d.*
SPORANOX®	1993	Oral	OUI	OUI

\* Aucune étude n'a été menée.

Il existe également sur le marché des médicaments en vente libre (sans ordonnance) et des produits de santé naturels. Les renseignements contenus dans cette brochure portent uniquement sur les médicaments d'ordonnance offerts au Canada.

La mycose peut être difficile à traiter, mais un certain nombre de traitements sont offerts sur le marché pour vous aider à la combattre. Le type de traitement ou d'association de traitements que vous choisissez dépend de vous, de la gravité de votre infection et des conseils de votre médecin. En abordant ce sujet avec votre médecin, vous pourrez discuter franchement de la meilleure solution pour vous.

## Traitements topiques

Les traitements topiques sont généralement appliqués directement sur les ongles touchés et exercent un effet local, c'est-à-dire qu'ils agissent contre le champignon dans l'ongle et dans le lit de l'ongle (lit unguéal). Leur principal inconvénient est qu'il faut une quantité suffisante de médicament pour pénétrer sous l'ongle dur afin d'agir pleinement au siège de l'infection. Les options de traitements les plus récentes sont formulées pour pénétrer à travers l'ongle.

**Innocuité:** *Les traitements topiques n'étant pas absorbés par le corps en grandes quantités, ils n'ont pas d'interaction avec d'autres médicaments qui pourraient être pris. Il est peu probable que les traitements topiques aient de graves effets indésirables, et leurs effets secondaires sont habituellement légers et se bornent à la zone d'application du médicament.*

Les traitements topiques contre la mycose de l'ongle comprennent, entre autres, Jublia (éfinaconazole) et Penlac (ciclopirox).

**Jublia**, commercialisé au Canada depuis 2014, est une solution claire contenant de l'éfinaconazole à 10 % pour un usage topique. Jublia est un médicament d'ordonnance. On l'utilise sur l'ongle d'orteil (topique) en vue de traiter une infection fongique (onychomycose) provoquée par certains champignons.

**Effets indésirables fréquents:**

irritation de la peau autour de l'ongle d'orteil, telle que rougeur, démangeaisons, brûlure ou picotements de la peau adjacente.

**Interactions médicamenteuses:** Aucune étude n'a été menée.



**Penlac** (solution topique de ciclopirox à 8 %) est offert sous forme de vernis à ongles. Commercialisé au Canada depuis 2004, Penlac est un médicament d'ordonnance pour traiter les infections fongiques de l'ongle (onychomycose) et doit faire partie d'un programme de traitement qui inclut l'élimination régulière de l'ongle infecté.

**Effets indésirables fréquents:** rougeur de la peau autour de l'ongle, troubles unguéaux (tels que l'altération de la morphologie ou de la couleur, l'irritation et l'ongle incarné), réaction au site d'application, sensation de brûlure, sécheresse de la peau et démangeaisons.

**Interactions médicamenteuses:** Aucune étude n'a été menée.

## Traitements oraux OU systémiques

Les traitements oraux ont un effet systémique, ce qui veut dire que la circulation sanguine transporte le médicament jusqu'au siège de l'infection sans avoir à pénétrer la partie dure de l'ongle. Il est souvent nécessaire d'instaurer un traitement oral pour des mycoses de l'ongle qui touchent la racine, aussi appelée matrice de l'ongle.

**Innocuité:** *Comme ils sont absorbés dans le système, les traitements oraux peuvent avoir des interactions avec d'autres médicaments et être toxiques pour le foie. Il est donc nécessaire de surveiller la fonction hépatique lorsque l'on prend des médicaments antifongiques par la bouche.*

Les produits offerts sont les suivants : Lamisil (terbinafine) ou Sporanox (itraconazole).

**Lamisil** (terbinafine) est commercialisé au Canada depuis 1993. C'est un médicament antifongique offert en comprimés à 250 mg. Lamisil est un médicament d'ordonnance pour traiter la mycose des ongles des pieds et des mains.

**Effets indésirables fréquents:** maux de tête, nausées, douleur abdominale légère, brûlures d'estomac, diarrhée, distension abdominale ou ballonnements, perte d'appétit, éruptions cutanées, douleurs articulaires et musculaires, troubles de l'humeur, perte ou altération du goût, étourdissements, troubles oculaires et fatigue.

**Effets indésirables rares:** Il peut arriver que l'emploi des comprimés Lamisil provoque des problèmes de foie. Dans de très rares cas, ces problèmes peuvent être assez graves (p. ex., une insuffisance hépatique) et certains peuvent se solder par le décès ou une greffe du foie. Cessez de prendre les comprimés Lamisil et consultez votre médecin immédiatement si vous faites une jaunisse (jaunissement de la peau ou du blanc des yeux).

**Interactions médicamenteuses:** Certains produits pourraient avoir des interactions avec Lamisil, notamment les suivants:

- certains antibiotiques
- certains antidépresseurs (p. ex., antidépresseurs tricycliques, inhibiteurs sélectifs du recaptage de la sérotonine de classes 1A, 1B et 1C, inhibiteurs de la monoamine-oxydase de type B, désipramine)
- certains médicaments utilisés pour régulariser le rythme cardiaque, que l'on appelle antiarythmiques (p. ex., la propafénone et l'amiodarone)
- certains médicaments employés pour le traitement de l'hypertension, que l'on appelle bêtabloquants (p. ex., le métoprolol)
- la théophylline, un médicament employé pour soulager les bronchospasmes liés à l'asthme
- certains médicaments contre la toux (p. ex., le dextrométhorphan)
- la cyclosporine, un médicament qui agit sur le système immunitaire (administré entre autres pour prévenir le rejet d'organes greffés)
- le millepertuis (*Hypericum perforatum*), une herbe médicinale utilisée pour le traitement de la dépression

**Sporanox** (itraconazole) commercialisé au Canada depuis 1993, est un antifongique oral offert en capsules à 100 mg. Sporanox est un médicament d'ordonnance utilisé pour le traitement de la mycose des ongles.



**Effets secondaires fréquents:** éruptions cutanées, taux élevés de triglycérides et résultats élevés aux examens du foie, nausées, ballonnements, diarrhée, dérangements d'estomac, vomissements, douleurs abdominales et constipation ou excès de gaz dans l'estomac, voix altérée, inflammation des sinus, inflammation du nez, infection des voies respiratoires supérieures, maux de tête, étourdissements, troubles menstruels, dysfonction érectile, confusion, tremblements, somnolence, fatigue, frissons, faiblesse ou douleurs musculaires, douleurs articulaires, douleurs, douleurs thoraciques, enflure, enflure généralisée, goût désagréable, perte de cheveux, inflammation du pancréas, fièvre ou transpiration excessive.

**Effets indésirables possibles, mais rares:**

- Toxicité hépatique
- Toxicité cardiaque

**Interactions médicamenteuses:** Un grand nombre de médicaments sont susceptibles d'interagir avec SPORANOX. Ne prenez jamais les capsules SPORANOX si vous prenez l'un des médicaments suivants:

- méthadone, quinidine, dofétilide, lévaccétylméthadol (lévométhadyl), cisapride, disopyramide, dronédarone, pimozide et ranolazine, car ils pourraient entraîner une anomalie grave du rythme cardiaque ou même mettre la vie en danger
- inhibiteurs de l'HMG-CoA réductase (p. ex., lovastatine et simvastatine), car ils pourraient entraîner une grave détérioration des tissus musculaires
- triazolam et midazolam (par voie orale), car ils pourraient aggraver ou prolonger la somnolence
- alcaloïdes de l'ergot (p. ex., dihydroergotamine, ergotamine, ergométrine [ergonovine] et méthylergométrine [méthylergonovine]), car ils pourraient entraîner une ischémie (diminution de l'apport de sang au cerveau et/ou aux membres) grave ou pouvant mettre la vie en danger
- élétriptan, un antimigraineux, car il pourrait entraîner de graves effets secondaires
- félodipine, éplénérone et nisoldipine, des médicaments pour traiter l'angine de poitrine (douleur en étai dans la poitrine) et la tension artérielle élevée
- irinotécan, un médicament contre le cancer
- lurasidone, un antipsychotique
- colchicine, un médicament pour le traitement de la goutte, chez des sujets atteints d'insuffisance rénale ou hépatique impairment.



# Traitements physiques et au laser

## Traitement au laser

Les traitements au laser et à la diode laser, de même que la thérapie photodynamique, sont des domaines relativement nouveaux qui pourraient éventuellement traiter la mycose. Le traitement par la lumière est réalisé en clinique et peut être un choix de traitement assez coûteux. À l'heure actuelle, les données semblent indiquer que le traitement au laser à lui seul n'est pas très efficace pour le traitement de la mycose de l'ongle. Consultez votre médecin pour savoir si cette option vous convient.

## Traitement physique

Dans certains cas, il faut enlever l'ongle infecté, en totalité ou en partie. L'intervention peut se faire au bureau du médecin; elle est pratiquement sans douleur. À elle seule, la thérapie physique ne tuera pas le champignon ou ne le fera pas disparaître de l'ongle. L'élimination de l'ongle a pour but de permettre au traitement topique d'être appliqué directement sur la partie touchée de l'ongle ou au siège de l'infection.



# QUELS RÉSULTATS PUIS- JE ATTENDRE DU TRAITEMENT?



Le traitement de la mycose des ongles d'orteils peut parfois être difficile à suivre. Il est important d'être patient et d'avoir des attentes réalistes face au traitement. Consultez le médecin et le pharmacien afin de savoir exactement à quoi vous attendre en ce qui a trait aux résultats, à la durée et aux effets secondaires possibles du traitement. Des attentes irréalistes sont souvent source d'insatisfaction, de mauvaise observance du traitement et d'arrêt prématuré du traitement, ce qui augmente la possibilité de récurrence et le risque de transmettre l'infection aux autres.

## Durée du traitement

L'apparence de l'ongle endommagé reviendra à la normale lorsqu'il repoussera, sera coupé et finalement remplacé par un ongle sain. Il faut environ de 12 à 18 mois pour que les ongles d'orteils repoussent complètement. Habituellement, les traitements topiques sont prescrits pour une durée d'un an et les traitements oraux doivent être pris pendant plusieurs mois avant que l'ongle revienne à la normale. Si vous commencez un traitement contre la mycose de l'ongle, il s'écoulera un certain temps avant que vous puissiez remarquer une différence. Suivez les directives de votre médecin et faites-lui part de vos questions ou de vos inquiétudes concernant les résultats que vous observez.

## Résultats du traitement

Étant donné que le taux de guérison des traitements de la mycose de l'ongle n'atteint pas 100 % et que les récurrences sont courantes, le médecin surveillera vos progrès et modifiera votre traitement, au besoin.

# COMMENT PRENDRE EN CHARGE LA MYCOSE DES ONGLES D'ORTEILS?

Nous espérons que cette brochure a répondu à la plupart de vos questions sur la mycose des ongles d'orteils et que vous avez pu y trouver suffisamment de renseignements pour mieux comprendre la nature de votre infection et vous sentir plus à l'aise d'en parler avec votre médecin.

Vous consulterez d'abord votre médecin de famille ou un médecin généraliste, puis on vous orientera peut-être vers un spécialiste en soins des pieds (podiatre, podologue, infirmière spécialisée en soins des pieds) ou de la peau (dermatologue). Voici quelques conseils pour vous préparer en vue de votre rendez-vous.

- **Notez vos symptômes**, y compris ceux qui vous semblent sans relation avec votre problème d'ongle, car ils peuvent influencer sur les choix de traitement du médecin.
- **Notez vos renseignements personnels importants**, y compris toute allergie ou tout autre problème de santé. Les maladies comme le cancer, le diabète, le VIH/SIDA et le psoriasis peuvent vous rendre plus vulnérables aux infections ou écarter certaines options de traitement.
- **Faites une liste des médicaments**, vitamines ou suppléments que vous prenez ou avez déjà pris et des crèmes que vous utilisez ou avez déjà utilisées, en essayant d'être le plus précis possible.
- **Faites-vous accompagner par un membre de la famille ou un ami**, si possible. Parfois, il peut être difficile de comprendre toute l'information que l'on vous donne durant un rendez-vous. La personne qui vous accompagne peut se rappeler quelque chose qui vous a échappé ou que vous avez oublié.
- **Notez les questions** que vous aimeriez poser au médecin.

Si vous avez pris rendez-vous avec votre médecin pour lui parler d'une possible mycose des ongles d'orteils, soyez sans crainte; il saura établir un plan de traitement qui vous convient.



# QUELLES QUESTIONS DEVRAIS-JE POSER AU MÉDECIN?

Préparer une liste de questions vous aidera à tirer le maximum de votre consultation chez le médecin. Voici quelques questions de base à poser sur la mycose des ongles d'orteils:

- Quelles sont les causes possibles des symptômes ou de l'infection?
- Est-il normal que la mycose ait des répercussions sur l'estime de soi et le moral en général?
- Faut-il réaliser des tests diagnostiques? Si oui, de quels tests s'agit-il?
- Quels sont les choix de traitement?
- Si le premier traitement n'est pas efficace, quel est le traitement de 2e choix?
- Comment le traitement réduira-t-il les signes et symptômes physiques?
- Le traitement durera-t-il longtemps?
- Quels sont les effets secondaires possibles du traitement que vous recommandez?
- Comment allez-vous surveiller ma réponse au traitement au fil du temps?
- J'ai d'autres problèmes de santé. Quelle est la meilleure façon de les prendre en charge en même temps?
- Y a-t-il des restrictions à respecter?

N'hésitez pas à poser au médecin d'autres questions au sujet de votre infection.

## RESSOURCES UTILES

Voici d'autres ressources qui pourraient vous être utiles dans votre recherche de renseignements sur la mycose des ongles d'orteils (onychomycose des orteils) ou de ressources additionnelles reliées aux soins de la peau:

- La référence canadienne pour la mycose des ongles: [www.mycosedesongles.quebec](http://www.mycosedesongles.quebec)
- Skin Care Guide : [www.skincareguide.ca](http://www.skincareguide.ca) (en anglais seulement)
- Association canadienne de dermatologie : [www.dermatology.ca/fr](http://www.dermatology.ca/fr)
- Alliance canadienne des patients en dermatologie (ACPD): [www.skinpatientalliance.ca/fr/](http://www.skinpatientalliance.ca/fr/)
- Inscription au bulletin électronique du Programme d'information sur la mycose des ongles d'orteils (PIMO), à l'adresse [www.mycosedesongles.quebec](http://www.mycosedesongles.quebec)

# FOIRE AUX QUESTIONS

## 1. Qui peut attraper une mycose de l'ongle?

Cela peut arriver à n'importe qui. C'est moins courant chez les enfants, mais c'est plus fréquent en vieillissant en raison de l'affaiblissement du système immunitaire et du ralentissement de la circulation sanguine, lesquels rendent l'organisme plus vulnérable aux infections fongiques. Plus particulièrement, les patients diabétiques et ceux souffrant de psoriasis sont exposés à des risques plus élevés.

## 2. Comment prévenir une mycose de l'ongle?

Il y a des champignons partout. Il est donc impossible d'éliminer complètement la possibilité d'une infection, mais certaines précautions peuvent diminuer les risques.

- Ne pas partager les coupe-ongles ou les brosses à ongles.
- Éviter les chaussures trop serrées ou celles qui ne permettent pas aux pieds de respirer.
- Porter des sandales ou des tongs dans les lieux à risque élevé comme les douches communes, les piscines publiques, les spas et les saunas.
- Se laver les mains et les pieds fréquemment, particulièrement après les activités sportives.
- Redoubler de précautions en cas de diabète ou de psoriasis.
- Conserver les pieds propres et secs.

## 3. Peut-on attraper une mycose de l'ongle d'une autre personne?

Oui, cette infection peut s'attraper des autres. La mycose peut se transmettre par le partage des coupe-ongles ou des produits cosmétiques pour les ongles. De même, les piscines publiques sont un lieu courant où l'on peut attraper une mycose.

## 4. Pourquoi est-ce que j'attrape constamment des infections fongiques alors que d'autres personnes n'en attrapent jamais?

Il peut y avoir plusieurs raisons pour cela, mais il se peut que vous soyez naturellement plus prédisposé à ce genre d'infection. En plus d'une susceptibilité génétique ou d'un système immunitaire généralement plus faible, il se peut que vous vous exposiez à des environnements où les champignons prospèrent comme les piscines ou les gymnases publics. C'est le cas des athlètes qui sont exposés à des conditions où il est plus probable d'attraper une infection fongique. Certains patients souffrant de diabète, de psoriasis ou qui ont un système immunitaire plus faible sont aussi plus vulnérables aux infections des ongles.

## 5. Puis-je ignorer la mycose de l'ongle si ça ne me fait pas mal?

Si vous croyez avoir une infection à un ongle, consultez un médecin et obtenez un diagnostic précis. Bien que la mycose de l'ongle présente rarement de graves complications, il faut la traiter rapidement afin d'éviter des dommages permanents à l'ongle et la dissémination dans d'autres ongles. Plus le traitement d'une infection est précoce, moins celle-ci risque de s'aggraver et de résister au traitement.

## 6. Pourquoi le système immunitaire ne tue-t-il pas le champignon?

Le système immunitaire tue souvent le champignon, mais pas toujours parfaitement. Les ongles d'orteils, en particulier, sont le siège fréquent des infections, car la circulation sanguine y est très limitée. Il est donc plus difficile pour le système immunitaire d'y détecter une infection.

## 7. Quelles sont les complications potentielles d'une mycose de l'ongle?

Les infections aux ongles évoluent lentement et plus le temps passe, plus il sera difficile de les traiter. Les patients subissent rarement de graves complications excepté ceux qui ont un système immunitaire affaibli dû au VIH/SIDA ou à la prise de médicaments immunosuppresseurs. Cependant, si l'infection évolue et que l'ongle s'épaissit, il pourrait devenir douloureux de marcher et de porter des chaussures.

## 8. Quelle est l'efficacité des traitements antifongiques pour les ongles?

La plupart des traitements prescrits sont efficaces, mais il faut du temps pour guérir les infections de l'ongle. Un champignon à un ongle ne disparaîtra pas tant qu'un nouvel ongle sain, exempt de champignon, n'aura pas remplacé l'ongle endommagé. Étant donné que les ongles poussent lentement, la guérison des ongles d'orteils prend de 12 à 18 mois, même quand le médicament agit normalement. Le taux de récurrence des mycoses de l'ongle est malheureusement assez élevé. Une mycose de l'ongle récurrente peut être un signe de susceptibilité aux infections des ongles.

## 9. Est-il utile de garder ses ongles courts?

Oui, ce l'est, car des ongles longs offrent davantage de possibilités aux champignons de se cacher en dessous. Garder les ongles dans un environnement sec est tout aussi important. Cela est particulièrement vrai dans le cas des ongles d'orteils, puisque leur environnement risque davantage d'être humide.

## 10. Comment puis-je prévenir la récurrence d'une mycose de l'ongle?

Il faut suivre le traitement du médecin jusqu'au bout, être sûr que l'infection est guérie et que l'ongle soit clair avant d'arrêter le traitement. Un changement fréquent des chaussettes s'impose afin de garder les pieds propres et secs. Les chaussures qui ont été portées pendant l'infection doivent par ailleurs être stérilisées ou jetées. En présence de pied d'athlète, il faut aussi le traiter afin qu'il ne s'étende pas aux orteils. Finalement, le port de sandales ou de tongs s'impose dans les douches des gymnases publics et des piscines où les champignons se trouvent en grande quantité. Ces précautions réduiront au minimum les risques d'entrer en contact avec des champignons.

## 11. Qui devrais-je consulter pour obtenir un traitement contre la mycose de l'ongle?

Le médecin de famille, le dermatologue et le podiatre sont les professionnels de la santé les mieux placés pour vous conseiller, pour établir un diagnostic et pour prescrire le traitement dont vous aurez besoin. Ils sont également au courant des derniers développements de la recherche sur l'onychomycose. Selon la gravité de votre infection, votre accès au service de santé et votre province de résidence, on pourrait vous orienter vers un dermatologue, qui est le spécialiste des affections de la peau, des cheveux et des ongles. Le podiatre, quant à lui, est le spécialiste des affections touchant le pied.

La brochure « Votre guide complet sur la mycose des ongles d'orteils » fait partie du Programme d'information sur la mycose des ongles d'orteils (PIMO). Elle est offerte à titre de ressource pour accroître les connaissances sur la mycose des ongles d'orteils, grâce à une subvention à l'éducation de Valeant Canada.



Votre guide complet sur la mycose des ongles d'orteils a été approuvé par l'Alliance canadienne des patients en dermatologie.

