



Document téléchargé sur www.myrtea-formations.com

FORMULE

Mycose du pied (pied d'athlète)



Description du cas

Le pied d'athlète est une mycose ou infection fongique (champignons de la famille des dermatophytes) qui apparaît entre les orteils et peut dans certains cas s'étendre sous la plante des pieds. Elle provoque des démangeaisons, une rougeur au niveau des plis, puis un décollement de la peau et le détachement des peaux mortes, il peut également se former des crevasses et y avoir une odeur très désagréable, parfois de petites vésicules remplies de liquide peuvent apparaître. Plus rapidement cette infection sera traitée, plus il sera facile de s'en débarrasser.

La cause principale est la transpiration des pieds (chaleur et humidité) qui crée un milieu idéal pour le développement des champignons, notamment dans des chaussures fermées et synthétiques. Elle apparaît fréquemment chez les sportifs, d'où le surnom de "pied d'athlète" qu'on lui a attribué. Marcher pieds nus sur un sol mouillé dans un lieu public (piscine, vestiaires...) est également un facteur de risque d'attraper une mycose à ce niveau, ces mycoses étant très contagieuses. Il est important de soigner une mycose le plus tôt possible. Les huiles essentielles sont très efficaces pour traiter ce trouble.

Contenants



Flacon brun DIN18 de 10ml (unité - sans bouchon)



Bouchon DIN18 pour huiles essentielles flacons de 5 à 100 ml





Document téléchargé sur www.myrtea-formations.com

Ingrédients

	Ingrédient	Pourcentage (%)	Pour 10 mL
	HUILE ESSENTIELLE Melaleuca alternifolia (Tea-tree)	25	2.5 mL
	HUILE ESSENTIELLE Pelargonium roseum (Géranium rosat Maroc)	15	1.5 mL
	HUILE ESSENTIELLE Lavandula latifolia (Lavande aspic)	25	2.5 mL
	HUILE ESSENTIELLE Laurus nobilis (Laurier noble)	15	1.5 mL
	HUILE ESSENTIELLE Litsea cubeba (Litsée citronnée)	20	2 mL

Préparation

Dans un flacon en verre teinté de 10 ml, ajouter chacune des huiles essentielles citées, à savoir qu'un ml d'huile essentielle correspond à environ à 25 gouttes. Après avoir bien refermé le flacon, homogénéiser la préparation en lui faisant faire des rotations sur lui-même.

Utilisation

Appliquer 4-5 gouttes du mélange localement, 3 fois par jour jusqu'à guérison complète.



Précautions d'usage

Chez les personnes dont la peau est très sensible, diluer de moitié la formule précédente dans une huile végétale (Calophylle, Nigelle, Macadamia par exemple).



Document téléchargé sur www.myrtea-formations.com

Conseils complémentaires

- Une bonne hygiène corporelle est la meilleure des préventions : se laver les pieds tous les jours, plusieurs fois par jour si besoin en été ou après le sport, et surtout bien sécher les pieds entre les orteils ensuite.
- Observer régulièrement ses pieds car au début, une mycose peut passer inaperçue.
- Ne pas utiliser les chaussettes, chaussures, serviette de bain d'autres personnes du fait de la grande contagiosité de ces mycoses.
- Dans les lieux publics à risque (piscine, vestiaires, douches communes...), porter des sandales.
- Privilégier les chaussettes en matière naturelle (coton, laine) plutôt que synthétiques car elles absorbent mieux l'humidité.
- Le choix de chaussures de sport avec une bonne aération est également préconisé.
- Eviter de porter les mêmes chaussures tous les jours, bien les laisser aérer chaque jour, surtout celles dans lesquelles vous transpirez le plus.
- Faire prendre l'air à vos pieds, privilégier les chaussures ouvertes l'été, et faites-leur prendre des bains de soleil.
- En cas de transpiration importante des pieds, mettre du talc dans les chaussures, et ajouter éventuellement quelques gouttes d'huile essentielle de Tea tree.

Références / Bibliographie

Ma bible des huiles essentielles – Danièle Festy – Editions Leduc

L'aromathérapie, ses soigner par les huiles essentielles – Dominique Baudoux – Editions Amyris

