

# *Comment prévenir les mycoses cutanées*



Porter des chaussettes en coton pour faire du sport



Changer chaque jour de chaussettes



Aérer les chaussures, surtout celles de sport



**Séchez vous bien** après la douche, en particulier **entre les orteils**



N'utilisez pas la serviette de toilette d'un autre



**Mettez des claquettes** personnelles lorsque vous prenez une douche dans les lieux publics (piscine, vestiaires...)



Ne marchez pas pieds nus sur les sols publics ou chez vous si quelqu'un dans votre entourage a une mycose



Examinez régulièrement votre peau et vos pieds. Si vous constatez un changement d'aspect, consultez.



N'attendez pas qu'une mycose se guérisse seule, consultez un médecin.