



# Je me sens belle

## Les bons gestes pour

NUS, EN TONGS OU EN SANDALES, LES PIEDS ONT PASSÉ LES VACANCES EN LIBERTÉ. ILS SONT BRONZÉS, MAIS UN PEU DÉSHYDRATÉS... IL EST GRAND TEMPS DE LES CHOUCOUTER AVANT LA RENTRÉE ! Marie-Élise Cobut

### Le réflexe "peau neuve"

**Le problème** Pendant l'été, nos pieds sont soumis à rude épreuve. Sable, chaussures ouvertes, vent, eau de mer... Du fait des frottements inhabituels, ils ont fabriqué de la corne pour se défendre. Résultat ? Des talons plus épais, craquelés, parfois même fendus. Ce qui peut faire mal...

**La solution** Il faut éliminer cette corne, pas complètement, mais surtout en douceur. On connaissait la pierre ponce. Aujourd'hui, les marques ont développé des produits innovants, comme la râpe électrique. Pratique, elle supprime les callosités en quelques minutes.

Dotée d'un système de sécurité, elle ôte l'essentiel pour éviter les bobos, puis se nettoie à l'eau. À ne pas utiliser trop souvent, sinon la corne se reforme plus rapidement. Autre nouveauté, des sortes de chaussettes imbibées d'un mélange de dix-sept extraits naturels (cresson, sauge, chène marin, arbre à thé...) et d'acides de fruits qui s'attaquent aux cellules mortes. Celles-ci se « détachent » et, une semaine plus tard, les pieds pèlent entièrement. Ça peut surprendre ! Préférez des chaussures fermées pendant la mue. Une bonne idée, même pour les hommes !

#### LES BONS OUTILS

- Râpe électrique, Urgo, 29,90 € (en pharmacie).
- Masque chaussettes, Baby Foot, 19,90 €. Tailles : du 34 au 43 (en exclusivité chez Parashop).
- Crème anti-callosités, Foot Expert, Hansaplast, 5,49 € (en GMS).



### L'hydratation sur mesure

**Le problème** Comme sur le reste du corps, la peau s'assèche, mais encore plus, car à ce niveau, elle est pauvre en glandes sébacées.

**La solution** Nos pieds ont besoin de nutriments, en huile ou en crème. Les formules à base de glycérine, vaseline, d'allantoïne ou autres actifs hydratants adoucissent et nourrissent en profon-

deur. Ainsi, chaque soir, prenez l'habitude de mettre une crème en pratiquant un léger massage. Débutez par la plante des pieds, avec le pouce ou les phalanges, puis étirez les orteils. Massez l'ensemble, des orteils vers la cheville. Vous pouvez aussi, une fois par semaine, appliquer votre soin en masque pour un effet optimisé.

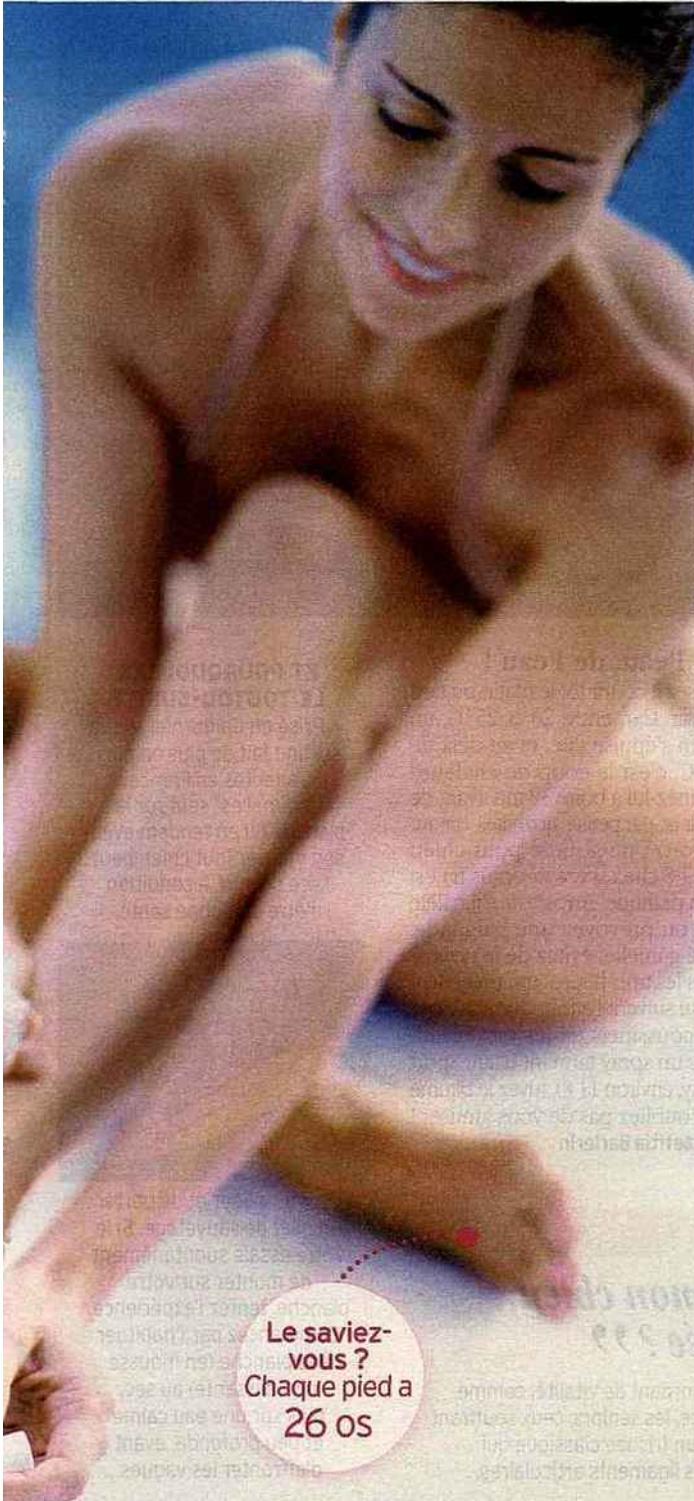
#### LES BONS OUTILS

- Dexeryl, Pierre Fabre, environ 5 € (en pharmacie).
- Huile régénérante, Mercurochrome, 8,30 € (GMS).
- Baume réparateur pieds, Graine de Pastel, 14,90 € (www.grainedepastel.com).





# sublimer vos pieds



Le saviez-vous ?  
Chaque pied a  
26 os

IMAGE SOURCE/STOCK/VECTRY IMAGES

## Le coup de frais

**Le problème** Avec la chaleur, il est possible de souffrir de rétention d'eau et de mauvaise circulation sanguine. Ce qui peut faire gonfler nos extrémités et transformer nos orteils en petits boudins...

**La solution** Pour relancer les flux, terminez votre douche par un jet d'eau froide. Mais, surtout, abusez des gels fraîcheur : à base de marron d'Inde, de ginkgo biloba ou de menthol, ils soulagent rapidement grâce à leur effet drainant. D'où une sensation de glaçon, à la fois immédiate et appréciable.

Enfin, essayez de surélever vos jambes et de ne pas rester trop longtemps dans la même position. Vous pouvez aussi prendre quelques minutes pour faire un exercice qui allège les jambes et les pieds : sur le dos, jambes en l'air, effectuez de petits cercles avec la pointe des pieds. Pour finir, ramenez, avec vos deux mains, une jambe après l'autre vers le buste. À faire vingt fois.

### LES BONS OUTILS

- Phytospray cryo-drainant, Akileïne, 15 € (en GMS).
- Fresh ultra performance, Payot, 32 € (en parfumerie).



## Le petit grain de douceur

**Le problème** Lorsque l'on s'occupe de nos talons, on délaisse souvent les orteils et le haut du pied. La peau devient plus terne, moins souple. C'est une question d'esthétique, mais aussi de confort.

**La solution** Le gommage permet à la fois d'éliminer les peaux mortes, de relancer la circulation

sanguine et d'exfolier le pourtour de l'ongle, en douceur, pour préparer sa pédicurie. À base de poudre de riz, de noyaux d'abricots et parfois aussi de sucre, ces exfoliants offrent à la peau un généreux coup de frais, tout en l'adoucissant et en favorisant la circulation.

### LES BONS OUTILS

- Crème gommante rafraîchissante au menthol et grains d'argan, Des pieds & des mains, Les Sens de Marrakech, 18 € ([www.lessensdemarrakech.com](http://www.lessensdemarrakech.com)).
- Gommage désincrustant pieds, Phyderma, 12,90 € ([www.phyderma.fr](http://www.phyderma.fr)).



### VERNIS : OSEZ LES COULEURS !

Plus que jamais, faites-vous plaisir ! Vous êtes bronzée ? Optez pour un corail ou une nuance pastel. Et pourquoi pas du vert, du jaune ? Si vous avez la peau claire, préférez des teintes rouges, framboise...  
**La petite astuce** : Quand vous posez une teinte jaune ou pastel, appliquez d'abord une couche de blanc pour faire ressortir la nuance.  
**Le bon geste** : Coupez les ongles courts, légèrement au carré. Puis arrondissez les angles avec une lime. Pour une tenue optimale dans le sable : une couche de top coat qui fait briller et protège le vernis !