

Santé et beauté *par les pieds*



Saviez-vous que le simple fait de masser vos pieds d'une façon particulière pouvait améliorer votre circulation sanguine, libérer vos tensions, chasser votre stress, l'anxiété et certaines douleurs ? Il suffit de savoir comment procéder. Vous verrez, c'est le pied !

Qu'est-ce que la «réflexo» ?

La réflexologie plantaire consiste à appuyer sur certaines zones du pied correspondant à des terminaisons nerveuses traversant notre corps et à les stimuler. Notre cerveau interprète le message et le transmet à l'organe en question. Des quadrillages très précis du pied mettent en évidence les différents points correspondant à nos différents organes. Issue de la médecine chinoise d'entretien et de formation paramédicale, Catherine Marin a ouvert un cabinet de soin avec une approche thérapeutique. Experte en réflexologie plantaire, elle nous éclaire.

Comment avez-vous pris conscience de l'importance de prendre soin de ses pieds ?

Catherine Marin : En tant que podologue, l'analyse de la posture est essentielle ; en tant que réflexologue, cette zone est essentielle pour les différents traitements ; en tant que sportive, les pieds me sont indispensables pour la danse ou le ski nautique : c'est la base de l'équilibre.

Peut-on agir sur la beauté en manipulant ses pieds ?

Oui. En réflexologie, on draine, on détend, on débloque, on relaxe... Le soin du visage est ensuite optimisé : lorsqu'on traite la circulation du corps avec la réflexologie et la pressothérapie, associées aux actifs et thérapies manuelles sur le visage, cela donne de très bons résultats instantanés pour avoir bonne mine.

Peut-on reproduire chez soi des gestes de réflexologie ?

Non, elle doit être effectuée par un spécialiste, parce qu'elle nécessite un bilan d'analyse préalable.

Quelques conseils pour avoir des pieds en bonne santé ?

Il est important de les hydrater tous les soirs, de les poncer et d'effectuer un gommage une fois par semaine. Un soin tous les mois et demi est l'idéal. Sans oublier, surtout si l'on a une vie sédentaire, de mobiliser toutes les articulations du pied en les massant et en les étirant pour les assouplir et activer la circulation. Avec tout ça, c'est sûr, vous serez remis sur pied !

Au Pied Levé Un massage complet

✪ Pour resplendir, il faut d'abord être en bonne santé !
Tel est le constat duquel est née une nouvelle génération de massages deux en un, destinée aux citadines pressées. Le soin visage (nettoyage, extraction des points noirs sous vapeur d'ozone, gommage, massage et pose d'un masque hydratant) est optimisé grâce à une pressothérapie suivie d'une réflexologie plantaire détoxifiante et drainante, effectuée simultanément. Le teint est oxygéné pendant que les jambes reçoivent un profond massage antitoxines activant la circulation lymphatique et veineuse. Le tout effectué et reçu dans un tout petit cabinet, pour un soin thérapeutique personnalisé. Véritable plus : on peut s'y rendre tard le soir et même le dimanche ! 4 mains Visage et Corps 1h, 120 euros, cabinet Au Pied Levé, de Catherine Marin, 9, rue de Mulhouse, Paris 2^e, 777, de 7h à 23h.



© AU PIED LEVÉ

Fashionista haut perchée... sans mal de pieds !

→ Neufs ou très hauts, vos escarpins ne vous feront plus jamais souffrir : ces accessoires glamour amortissent les chocs, absorbent la transpiration et ne bougent pas dans la chaussure.



Lady's Secret

- «No crash!» Semelle antidérapante, 8,90 €
- «No pain!» Protège-talon, 5,90 €
- «No scratch!» coussinet antidérapant 5,90 €
- «No shock!» talonnette antichoc, 5,90 €

© FASHIONSTADI

Se délasser les pieds... en les nourrissant

→ Du beurre de cupuaçu hydratant, du beurre de karité apaisant et de l'eau végétale de riz riche en oligoéléments, pour masser, nourrir ses pieds et tout oublier.

© KENZOU

Kenzo

Baume de massage
«Fantasme pour pieds nus»,
pot 80 ml, 28,50 €.

Marchez et dansez sans glisser en escarpins et collants !

→ Recouvertes de velours, ces demi-semelles adhèrent parfaitement aux collants sans les abîmer, tout en soulageant les pieds : idéales pour aller danser !



Scholl
Demi-semelles «Shopping & Dancing»
spécial collants,
en velours, 8,50 € la paire.

Une sandale ergonomique qui muscle les fesses !

→ Sa semelle absorbe les chocs et fonctionne comme une planche d'équilibre légèrement instable pour stimuler les muscles des pieds, des jambes, des fesses et du dos, rien qu'en marchant.

© FITFLOP

FitFlop

Disponibles du 36 au 43 pour femmes
et du 41 au 47 pour hommes,
à partir de 59,95 €.



Les prix sont donnés à titre indicatif.