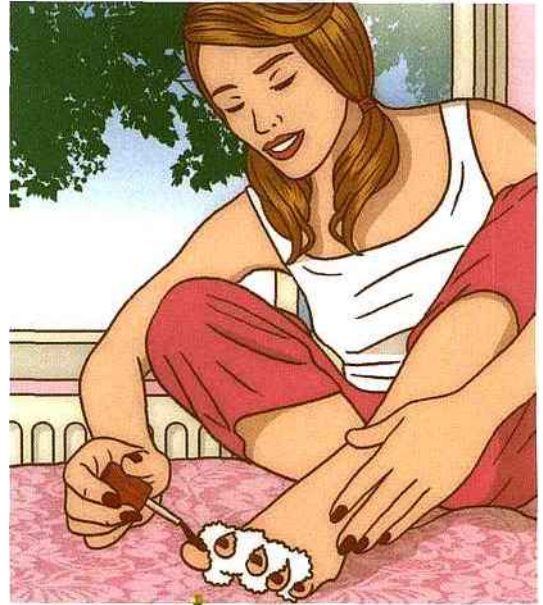


LA PÉDICURE, UN LUXE NÉCESSAIRE?

PAR MARION RENARD,
ILLUSTRATION MARC POITVIN

L'avis du professionnel: "Une bonne pédicure est recommandée tous les mois et demi mais ça dépend vraiment de l'état de vos pieds... Lors de la séance, cors, callosités et corne sont enlevés au scalpel et lissés à la fraise. Les ongles sont coupés, limés et poncés. Un massage spécial jambes légères est effectué et, rareté chez un pédicure médical, j'effectue une pose de vernis... Il faut dire que, sans cesse sollicités, les pieds sont maltraités et souffrent, hiver comme été. L'hiver, ils sont enfermés et plus susceptibles d'attraper des mycoses; et comme il y a plus de pressions, ceux-ci sont comprimés et donc sujet aux cors, aux échauffements et à la corne qui peut se former. L'été, les pieds sont à l'air mais les tongs, claquettes et autres frottements favorisent l'apparition de corne à cause des pressions répétées. Voici quelques conseils à suivre: il est bon de ne pas marcher qu'en talons hauts car le pied est élevé et les orteils se mettent en 'grasping' (c'est-à-dire recroquevillés) et c'est pire encore s'il y a une bride dessus... Prenez soin de vos pieds en les massant, surtout sur la semelle de Lejars (réseau veineux dense qui tapisse toute la plante des pieds, voûte plantaire et talon inclus); alternez avec des pressions sur le dessus du pied et massez vos jambes de haut en bas 5 à 10 minutes une fois par semaine. Optez pour des crèmes onctueuses et épaisses l'hiver, choisissez des crèmes plus légères l'été... Quant aux ongles, pour la longueur, il n'y en a pas d'idéale. Mais, attention, s'ils sont trop longs, ils taperont contre la chaussure... La forme peut être en carré ou en amande, il faut juste faire attention aux coins. Concernant les vernis, tous contiennent des dérivés



de pétrole qui attaquent la kératine de l'ongle, c'est pourquoi il est nécessaire de mettre une base. Les couleurs claires sèchent plus vite que les foncées et sont moins nocives, et pour les faire mieux tenir, ajoutez en finition un *top coat*. Avec le vernis, l'ongle est protégé mais il est toujours judicieux de faire une pause d'environ un mois l'hiver... Côté fashion, le taube a été très tendance cet hiver et, en ce moment, c'est le rouge cerise. Mais non aux vernis pailletés, ça manque de chic et c'est dur à enlever!"

Brice Nicham a 26 ans. Podologue, il allie pédicure médicale et pédicure glamour, et donne un nouvel élan à cette discipline.

De gauche à droite et de haut en bas: Laque séchante Drip Dry Lacquer Drying Drops, **OPI**, 18,70 €. Crème minérale pour les pieds **Ahava chez Sephora**, 18 €. Déo Pieds fraîcheur extrême, Grains de Beauté, **Bourjois**, 3,95 €. Dissolvant naturel à l'huile de ricin bio, **Couleur Caramel**, 12 €. Dissolvant précision **Masters Colors**, 18 €. Gommage pieds aux microbilles lissantes, **Neutrogena**, 8,64 €. Semelles antidérapantes No **Gras** (4 teintes), **Lady's Secret**, 8,90 €. Vernis fortifiant protecteur hypoallergénique Pastel Care "Rose" (5 teintes), **La Roche-Posay**, 10,70 €. Vernis à ongles Resist & Shine Titanium "504" (rouge) (8 teintes), **L'Oréal Paris**, 8,43 €. Vernis "Vendetta", **Chanel**, 20 €. Vernis à ongles "Soleil" (5 teintes), **Paul & Joe**, 13 €. Vernis Please! "Tangerine", **Givenchy**, 15,50 €.