

Coaching beauté

Bien dans mes escarpins!

Souvent négligés et pourtant hautement sollicités, nos pieds requièrent une attention toute particulière. Pour qu'ils retrouvent leur beauté, adoptez les conseils de nos experts. Par Alice Greetham



interview

Delphine Hallier
Podologue à Levallois-Perret (92)

Tips: Que faut-il faire pour avoir de beaux pieds?

Delphine Hallier: Il est nécessaire de les hydrater quotidiennement. Appliquez une crème pour pieds secs de préférence le soir en massant soigneusement. Il est également indiqué de faire, une fois par an, un soin chez un pédicure-podologue qui enlèvera les callosités et vous fraîsiera les ongles, souvent oxydés par le vernis.

les crevasses. La pierre ponce est également à bannir. Enfin, ne coupez pas vos ongles trop courts!

Côté hygiène, quels sont les réflexes à adopter?

Après votre douche, prenez toujours soin de sécher la peau entre les orteils. Brossez vos ongles régulièrement et appliquez une poudre absorbante si vos pieds transpirent. Évitez également de porter des bas et des mi-bas en nylon: privilégiez des textures plus naturelles. Enfin, hydratez vos pieds quotidiennement (j'insiste!) et consultez un pédicure-podologue en cas de douleur.

Quels gestes sont à proscrire?

Évitez de porter du vernis trop longtemps. Ce dernier est parfois responsable des mycoses et du jaunissement des ongles. De plus, il est déconseillé de porter des talons de plus de 5 centimètres, des escarpins à bouts pointus et des chaussures sans contrefort, comme les claquettes, qui favorisent



Votre coach beauté
Magalie
Esthéticienne
Institut Dessange
avenue Franklin Roosevelt à Paris



Parce que chaque cliente est unique, les Instituts Dessange proposent un soin des pieds complet et 100% naturel, mêlant beauté et détente. Véritable moment de plaisir et de relaxation, le rituel balinais à la bougie chaude s'inspire des méthodes thai et shiatsu et des techniques de réflexologie plantaire.

www.dessange.com



Voici comment réaliser une beauté des pieds chez vous.

1 Avant de commencer, nettoyez vos ongles avec un dissolvant doux. Coupez-les, mais pas trop court!



2 Limez vos ongles avec une lime émeri, moins agressive qu'une lime en métal, afin de leur donner la forme souhaitée, ronde ou carrée.



3 Prenez un bâtonnet de bois, entourez-le de coton et humidifiez-le. Déposez quelques gouttes d'huile émolliente sur le contour de vos ongles, massez quelques secondes et repoussez doucement les cuticules en effectuant des petits mouvements circulaires. À l'aide d'une pince, coupez les petites peaux. Enfin, retirez les saletés sous l'ongle à l'aide de la partie pointue du bâtonnet.



4 Plongez une dizaine de minutes vos pieds dans un bol d'eau tiède avec un peu de fleur d'orange.



5 Séchez vos pieds entre les orteils avec un sèche-cheveux à froid. Appliquez une crème hydratante parfaite pour vos pieds. Brossez vos pieds avec vos ongles et vos doigts, surtout au niveau des malléoles, des chevilles.



6 Terminez en appliquant vos ongles qu'ils jaunissent, vous pouvez les colorer si vous le souhaitez.

Pour le confort. Vendues 6,90 €, les talonnettes antichocs No Shock! se placent contre la paroi de la chaussure et absorbent les heurts au niveau du talon.

www.lady-secret.fr

Tips47

Astuces Tips

Pour aller plus loin. Parce qu'elle soulage de nombreux maux (asthme, migraines, insomnies...), la réflexologie est incontournable. Cette technique est désormais accessible grâce à un manuel pratique et complet. **Réflexologie pour les pieds et les mains**, par Barbara et Kevin Kunz, 18 €.



Cliquez utile! En plus d'offrir des conseils en matière d'hygiène et de prévention, le site de l'Union française pour la santé du pied répond aux questions que vous vous posez. www.sante-du-pied.org



innes adresses. Traiter un zèle incarné ou faire fabriquer des belles orthopédiques peut coûter cher. Mais sachez-vous que dans les villes de podologie et de podologie, étudiants soignent vos pieds à moindre coût? Retrouvez toutes les coordonnées sur le site de [Tips!](http://www.tipsmag.fr)



Une épine dans le pied? Trempez-le dans du vinaigre une dizaine de minutes afin de la faire remonter. Retirez-la ensuite avec une pince à épiler possédant des extrémités plates.

Astuce paraitre! www.lady-secret.fr

Pour le confort. Vendues 6,90 €, les talonnettes antichocs No Shock! se placent contre la paroi de la chaussure et absorbent les heurts au niveau du talon. www.lady-secret.fr



Tips47