

Beau pied bon œil

Joignez l'utile à l'agréable avec notre sélection de soins et d'accessoires. Une remise en forme en six étapes.



1 EXFOLIEZ

Immergez vos pieds dans un bac suffisamment large pour qu'ils barbotent à plat dans une eau à 38 °C. Jetez dans l'eau une noix d'Oxygen Pops, un soin aux propriétés exfoliantes, hydratantes et relaxantes. Au cœur de sa formule, des sels de la mer Morte, des huiles essentielles et des oxydes de carbone qui, au contact de l'eau, libèrent des bulles d'oxygène. Terminez en massant délicatement vos pieds pendant deux à trois minutes, en insistant sur les talons afin d'éliminer les cellules mortes. Enveloppez-les dans une serviette douce et séchez minutieusement vos orteils et vos ongles. **Notre sélection** One Minute Pedicure, Oxygen Pops, Lemon Cream, 39 € les 350 ml (chez Sephora).



2 TAILLEZ

L'heure de la coupe a sonné. Préférez le coupe-ongles aux ciseaux classiques pour tailler tous vos ongles au carré. Parce que ceux des pieds sont plus épais que ceux de vos mains, ce petit outil permet une taille précise sans risque de cassures accidentelles ni de blessures. **Conseil de pro** Ne dégagez pas trop les coins pour éviter la formation d'ongles incarnés. **Notre sélection** Pince Pédicure Rainbow, Estiphar, 24,80 € (en pharmacies et parapharmacies).

3 LIMEZ

Pour former et limer le bord libre de l'ongle, la lime reste l'accessoire irremplaçable. Cet exemplaire, au motif léopard, possède un grain abrasif moyen, idéal pour les ongles naturels. **Notre sélection** Lime, Kiss, 2 €.



4 REPOUSSEZ

Afin de soigner les cuticules, nous vous proposons un bâtonnet à embout biseauté, en caoutchouc pour ne pas agresser la matrice de l'ongle. **Notre sélection** Bâtonnet, Hérome, 1,90 € (grands magasins et parapharmacies).

5 PONCEZ

Au fil de l'hiver, des callosités se sont formées sur les talons et les points d'appui. L'utilisation quotidienne de la pierre ponce sur peau sèche va permettre de réduire l'épaisseur des peaux mortes. C'est en pratiquant assidûment de petits mouvements circulaires sur les zones concernées que vous éradiquerez les callosités disgracieuses. Pensez à masser vos talons en même temps que vos pieds.

Notre sélection
Pierre Ponce, Esteban, 9,50 €.

6 HYDRATEZ

Pour compléter l'action mécanique du ponçage, vous pouvez opter pour un soin régulateur de corne, comme la crème Hydrafeet. Ensuite l'hydratation viendra clore cette belle remise sur pied. En fonction du degré de sécheresse de votre peau, vous avez le choix entre plusieurs types de soins. Spécialiste du pied, la marque Epitact offre de remédier aux problèmes de crevasses et de talonnières avec un soin 100 % naturel : propolis et extraits de tepescohuite favorisent la cicatrisation, tandis que les huiles essentielles de lavande apaisent la sensation d'inconfort. **Notre sélection** Hydrafeet, Crème Pieds Très Secs, Addax, 7,05 € les 50 ml (en pharmacies et parapharmacies). Crevasses Talonnières, Epitact, 14 € (en VPC).



PAR NATHALIE BAJ CZMAN,
RÉALISATION MURIEL QUOIX,
ASSISTÉE D'AURÉLIE VÉRÉTOU.
PHOTO ALEXANDRE ISARD.
NATURES MORTES BENOÎT JEANNETON.
Voir adresses p. 49