



MAUREEN MARCHAL

POUR L'ETE...

Belle de pied

Pas question

de sauter dans nos sandales sans être passée par la case "beauté des pieds".
A vos marques, prêtes, partez!

Restez polie !

On n'y pense pas forcément, mais le gommage des pieds est essentiel. Dix fois plus épais que la peau du visage, l'épiderme du pied réagit aux frottements continuels auxquels il est soumis par un durcissement : corne et callosités sont donc des réactions de défense, non seulement inesthétiques mais aussi, avec le temps, sources de douleurs. Outre le passage incontournable chez le pédicure, on peut exfolier ses petons une fois par semaine. L'idéal étant de s'offrir un bain de pieds agrémenté de galets effervescents avant de procéder à l'élimination des peaux mortes après la douche ou le bain : la peau ramollie est plus facile à exfolier. Pour cela, on a le choix des armes : gommage, pierre ponce, râpe, ou encore, un masque spécifique qu'on laisse agir dans des chaussons prévus à cet effet durant toute une nuit.

10,98 € Stop callosités double action, Mercurochrome

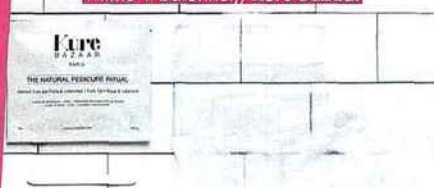


39,99 € Velvet Smooth Express Pedit Scholl



11 € Gommage pieds soyeux Isoconfort, Isoamarine by Akeo

6 € Rituel pédicure (masque + chaussons + lime + bâtonnet), Kure Bazaar



12,90 € Sels pour bain de pieds, Phyderma

19,95 € Foot mousse, Alessandro
En vente chez Sephora, Beauty, success, Douglas



24,50 € Longue Vie Pieds, Guinot

14 € Crème de soins pour les pieds, Minus 417 en pharmacies et sur www.minus417.com



21 € Pieds à pied Crème nourrissante Les sens de Marrakech www.lessensdemarrakech.com



Le massage... quel pied !

L'épiderme des pieds étant dépourvu de glandes sébacées, ils ont tendance à s'assécher. Du coup, il faut miser à fond sur l'hydratation car, plus les pieds sont nourris, moins ils fabriquent de corne! Pour bien faire, on applique quotidiennement une crème hydratante après la douche et sur des pieds secs en effectuant avec les pouces des mouvements circulaires sur toute leur surface en insistant sur la plante, zone particulièrement sollicitée au cours de la journée, sans négliger les orteils. En plus de stimuler le retour veineux et activer la circulation sanguine, ce massage a des vertus relaxantes, et si l'on en croit les principes de l'acupuncture chinoise, il s'avère bénéfique pour l'ensemble du corps. Cependant, on n'oublie pas de masser le dessus du pied en réalisant des mouvements ascendants et en remontant jusqu'à la cheville. Les jambes seront plus légères pour commencer la journée du bon pied !