



BEAUTÉ *Anti-âge*

Rubrique coordonnée par Catherine George-Hoyau

En vacances, le pied léger

POUR DES MOIS EN SANDALES OU EN TONGS, ON L'EMBELLIT À L'AIDE DE SOINS HYDRATANTS, EXFOLIANTS ET RÉPARATEURS. *Sophie Goudier*

Après avoir passé l'hiver bien au chaud dans des chaussettes, nos petons ont hâte de prendre l'air et de fouler la plage. Mais, contrairement à ce que l'on pourrait croire, la période estivale n'est pas de tout repos pour eux. Soumis à un autre mode de vie – port de sandales, tongs, chaleur favorisant la transpiration, sable... –, ils se déshydratent et s'épaississent pour se protéger, en formant de la corne et des callosités. Notre programme pour des pieds tout doux.

→ On reste poli!

La première chose à faire pour retrouver des pieds bien lisses, c'est de les exfolier. Râpe, lime, pierre ponce ou gommage, on passe à l'action une à deux fois par semaine sur peau sèche ou sous la douche, selon l'outil choisi. Frottez doucement pour gommer les aspérités et insistez sur le coussin plantaire et les talons.

→ **1. Ergonomique**
Cette lime double face dégomme les rugosités et lisse la peau. L'idéal est de la rincer à l'eau après chaque usage, mais sa protection anti-

microbienne (Microban®) est un plus.
Lime Rugosités et Peaux mortes, Mercurochrome, 3,55 €.

→ **2. Top chrono**
Cette râpe électrique nous fait des pieds tout neufs comme à la sortie d'un institut en 1 minute chrono. À utiliser une à deux fois par semaine sur pieds secs. Attention, cela ne convient pas aux personnes diabétiques ou souffrant de troubles circulatoires.
Velvet Smooth, Express Pedi, Scholl, 40 €, piles comprises.

→ **3. Magique**
Douce et efficace, cette crème de gommage enrichie en microparticules d'algues élimine toutes les callosités. Comme elle invite au massage, on en profite pour détendre les tensions.
Crème de Gommage pour les pieds, Mavala, 12,55 €, 75 ml.



Gommer et hydrater au naturel



→ Mélangez 1 poignée de sable ou 1 poignée de sel fin à 3 cuillères à café de miel liquide et 1 cuillère à café d'huile d'amandes douces. Imprégnez vos pieds, laissez poser 5 minutes, frottez et rincez.

→ Patte de velours

L'application d'un soin-crème à la fois hydratant et nourrissant s'impose après le gommage et les jours qui suivent pour aider les pieds à retrouver leur souplesse et éviter les fendillements au niveau des talons.

→ **1. Revitalisante**
Riche en beurre de karité, huile de macadamia, arnica et marron d'Inde, cette crème répare les

fissures, les crevasses et les rugosités.
Crème Nutri-Réparatrice, Pieds très secs, Peau mature, Akileine, 7 €, 50 ml.

→ **2. Concentrée**
Les pieds se régaleront avec cette formule à base de beurre de karité, d'huile d'argan et d'extraits végétaux naturels. Un soin très délassant.
Crème Nourrissante Pieds abîmés & très secs, Pieds à Pied, Les Sens de Marrakech, 21 €, 75 ml.
En spas et instituts et sur www.les-sensdemarrakech.com.



réduire visiblement les fendillements au niveau des talons dès la première application.
Crème Pieds secs Anti-fendillements, Cicabiafine, 9,65 €, 125 ml.

→ **4. Naturel**
Ce soin à base de plantes réunit tous les actifs stars pour prendre rapidement ses pieds en main : extrait de fleur de camomille bio, urée, vitamine B5... l'effet fraîcheur en plus.
Crème pour les Pieds, Herbacin, 7,95 €, 100 ml. Chez Parashop, Monopbeauty et en pharmacies.

→ **3. Nutritive**
Une formule enrichie en huile d'avocat et en acide hyaluronique. De quoi

PARCE QUE CE SONT
EUX QUI NOUS FONT
AVANCER, ILS
MÉRITENT D'ÊTRE
CHOUCHOUTÉS.

→ Nuit masquée

Rien ne va plus ? Optez pour un masque réparateur. On applique un concentré en actifs nourrissants en couche épaisse et on enfle une paire de chaussettes en coton pour laisser agir toute la nuit. Au réveil, voilà des petons tout doux et régénérés.

→ **1. Spécial talons**
Ces socquettes sont imprégnées de gel hydratant, vitamine E, huiles de jojoba et d'avocat. Elles nourrissent les talons secs et fendillés en 30 minutes. Comme elles sont ouvertes, les

orteils respirent !
Heel Repair Socks, Pedix Feet, Alessandro, 29,95 €. Chez Douglas, Beauty Success et instituts agréés.

→ **2. Réhydratantes**
Enduites d'un gel à base d'huiles de pépins de raisin, jojoba, olive et de vitamine E, ces chaussettes assouplissent les pieds secs et abîmés en moins de 30 minutes. On peut les garder toute la nuit ou les enfiler pour une petite pause canapé.
Chaussettes SPA, Sephora, 29 €.



→ **3. Tout en un**
100 % naturels, les actifs (huile d'amande douce, cire d'abeille, extrait de benjoin du Laos...) de cette crème multizone (corps, mains, visage) fait aussi merveille sur les talons desséchés.
Crème aux Plantes médicinales, Skin Food, Weleda, 8,15 €, 30 ml.

→ **4. Cicatrisant**
Ce pansement agit sur les talons fendillés grâce aux pouvoirs de la cire de soja et de l'allantoïne. Formulé sans paraben ni PEG.
Masque Nuit Réparateur, Pieds secs, Intensif, Zones sèches, Mercurochrome, 6,05 €, 75 ml.

Sauf indication contraire, produits en vente en pharmacies, parapharmacies et grands magasins.
Douglas: www.douglas.fr. Beauty Success: 0 969 320 324. Prix indicatifs.