

Soins des mains et des pieds

Une allure soignée jusqu'au bout des ongles fait toujours bonne impression et parfait votre look. A l'approche de l'été, il est temps de se débarrasser de ses talons crevassés et de ses ongles jaunis. Quelques gestes simples à faire chez soi, en institut, ou carrément chez la pédicure-podologue.



Dreamstime/Monika Adamczyk

Ce sont les détails qui font toute la différence. Petits détails, mais grand effet! Bien sûr, chaque femme est différente et il n'est pas forcément nécessaire d'imiter les ongles parfaitement manucurés et colorés de d'une mannequin ou d'une actrice. Mais que dire de pieds mal soignés dans une paire de sandalettes estivales, ou de mains négligées en bout de manches d'une jolie tenue féminine?

CONFORT DES PIEDS

Prendre soin de ses pieds n'est pas qu'une question esthétique, mais aussi de confort, de bien-être et de santé.

«C'est généralement parce que les gens ont mal aux pieds qu'ils viennent me voir» confie Sylvie Emery, pédicure-podologue à Lausanne.

«Quand le printemps arrive, les pieds sont exposés à davantage

d'humidité et de chaleur dans les chaussures, ce qui entraîne la formation d'œils de perdrix et autres cors. Du coup, pour éviter des pressions douloureuses, on développe une autre façon de marcher, qui va déséquilibrer l'ensemble du corps, avec comme résultat des douleurs au dos ou aux épaules».

Mais que fait donc une podologue à nos pieds? Coupe d'ongles, abrasion de la corne, fraissage des ongles, élimination des cors entre les doigts de pied: tout cela va grandement éviter les complications susmentionnées, ainsi que les ongles incarnés.

Pour éviter les crevasses, il est bon d'hydrater chaque jour ses pieds de crème hydratante en été, et carrément d'huile en hiver, tout en passant la râpe en bois une fois par semaine.

Il est vivement conseillé à tous les professionnels ayant une ac-

Comment trouver chaussure à son pied

Les conseils de Sylvie Emery, pédicure-podologue à Lausanne:

- Il est souhaitable que la chaussure tienne bien le pied. Une chaussure avec une bride derrière sera ainsi plus confortable qu'une paire de mules par exemple.
- Lorsque le talon dépasse 3-4 cm de hauteur, le corps se penche en avant. L'on compense alors par le creux des reins, ce qui peut provoquer des problèmes au dos.
- Privilégier les matières nobles, tel le cuir. Le plastique peut provoquer des macérations et des frottements, le tissu peut blesser.
- D'une manière générale, une chaussure souple et légère, avec un intérieur moelleux et sans coutures, est plus confortable.
- Enfin, optez pour une chaussure respectant le plus possible la ligne du pied. Tout le challenge est d'allier style et confort!

