



## Nos plaisirs BEAUTÉ

# pour l'été

REVUE DE DÉTAIL POUR MARCHER  
D'UN PAS LÉGER ET DÉCOUVRIR JUSQU'À  
LA POINTE DES PIEDS DES JAMBES  
PLUS BELLES QUE JAMAIS ! HÉLÈNE LANGLAIS

### CHIC JUSQU'AUX ORTEILS

Pas facile de surveiller ses pieds, si loin des yeux. On évite les soucis (ongles incarnés, inflammations...) avec une coupe droite des bords libres des ongles ou en confiant ses pieds à un pédicure (de 10 à 20 € environ, selon les instituts). Après le passage de la lime, le pourtour et le bord libre de chaque ongle sont désinfectés à l'eau oxygénée, l'aplat est lissé. On peut terminer avec la pose d'un joli vernis.

**S**ept mille pas, c'est la moyenne de ce que nous effectuons chaque jour, quatre fois le tour du monde dans une vie! Pour profiter aux beaux jours des promesses de promenades d'un pas guilleret et ne pas hésiter à sortir nos sandales ou chaussures ouvertes, c'est le moment d'agir. De belles jambes légères sur des chevilles qui ne gonflent pas au fil de la journée, cela demande une attention particulière.

### ■ Des jambes douces et dorées

**DE L'ACTION.** Un retour veineux approximatif, un mauvais drainage lymphatique : avec la chaleur, les jambes s'alourdissent à vue d'œil. Rien de mieux que la marche pour améliorer la circulation sanguine et lymphatique. À chaque pas, les terminaisons veineuses sont écrasées sous le pied et les veines exercent une pression sur les muscles du mollet. Vive les promenades à rallonge et les escaliers à grimper! Sur la pointe des pieds, c'est encore plus efficace...

**UN MASSAGE?** Masser jambes, chevilles et pieds avec des crèmes ou gels frais au menthol ou au camphre accélère l'effet drainant : par réaction du froid sur la peau chaude, ces massages – de bas en haut – provoquent la contraction des vaisseaux. Dans la baignoire, vous pouvez aussi alterner un jet d'eau tiède et un jet froid. Autre astuce : surélever les jambes dès que possible (bas du lit...) et oublier, en position assise, le croisé de jambes, élégant, mais désastreux pour la circulation veineuse et le dos.

**DE LA DOUCEUR.** Avant l'été, il n'est pas superflu de faire le point sur l'épilation des jambes. Cire froide et crème dépilatoire sont préconisées pour les jambes lourdes ou fragiles. L'épilateur électrique est efficace mais déconseillé aux épidermes ayant tendance à former des poils incarnés, à l'origine de vilains points rouges sur la peau.

**DE LA COULEUR.** Vous jugez vos mollets trop blancs pour sortir sans collants? Pensez aux autobronzants, efficaces et sans risques, qui dorent la peau en quelques heures. Les laits corporels « ensoleillants » contiennent la même molécule en plus faible quantité. Comptez quelques jours pour obtenir un petit hâle sur tout le corps. Attention à supprimer l'excès ●●●

PHOTO MARC MCCOURT RÉALISÉE GRÂCE À L'AIMABLE COLLABORATION DE L'HÔTEL TSARA KOMBA LODGE – NOSY BE – MADAGASCAR - WWW.TSARAKOMBA.COM



## EXFOLIER

**Gel exfoliant fraîcheur intense bio, Gamarde.** Du menthol, de la poudre de noyaux d'abricots, de l'huile essentielle de tea tree aux vertus désinfectantes (100 g, 11 €). Pharmacies et parapharmacies.

**Gommage Crushed Cabernet, Caudalie.** Parfait, notamment en cas de callosités. Aux pépins de raisin et six huiles essentielles anti-capitons (150 ml, 20,50 €). Pharmacies et parapharmacies. **Gommage corps, Laurence Dumont bio.** À l'huile d'argan et au sucre pour éliminer les cellules mortes (200 g, 8 €). GMS.



## HYDRATER

**Crème jeunesse des pieds, Clarins.** De l'huile de noix de cajou, du beurre de karité, de la myrrhe, de l'arnica et du thym à masser pour délasser et nourrir (125 ml, 24 €). Parfumeries. **Crème pulpe jambes et pieds Ekos, Natura Brasil.** Le beurre de cacao reconstitue le film hydrolipidique de l'épiderme (100 ml, 16 €). Vente directe au 0810628872.

**Baume universel bio, Vegebom.** Avec les huit plantes du D' Miot : eucalyptus, camomille, cèdre, cajepout, menthe, laurier, muscade, camphre. Idéal sur les jambes lourdes et les pieds gonflés (100 ml, 12 €). Pharmacies.



## SPÉCIAL BAINS DE PIEDS

**Cristaux effervescents relaxants, Addax pieds.** Au menthol, pin, sauge, cyprès et armoise, pour relaxer les pieds après l'échauffement (8 sachets, 7,25 €). Pharmacies. **Pastilles rafraîchissantes, Hérôme.** Aux propriétés désinfectantes et antifongiques du thym blanc et de l'huile de théier (12,50 € les 7 comprimés de 12 g). Parfumeries.



## RAFRAÎCHIR, STIMULER, DÉGONFLER

**Gelée stimulante jambes légères, Vital Feeling, Gatineau.**

Au camphre et marron d'Inde. Rafraîchissante, elle stimule la microcirculation (200 ml, 33 €). Parfumeries.

**Toni jambes légères bio, Phyt's.** Vigne rouge, *Centella asiatica*, cassis, sauge, estragon, menthe améliorent le retour veineux (200 ml, 48 €). Boutiques bio.



## TRAITER LES CALLOSITÉS

**Gamme Xérial pieds secs et callosités, SVR.** À l'urée pure dosée de 10 à 50 %. Pour pieds secs (Xérial 10, tube de 100 ml, 12 €) ; pieds très secs et abîmés (Xérial 30, tube de 100 ml, 13 €) ; anti-callosités et durillons (Xérial 50, tube de 50 ml, 9 €) ; anti-callosités et durillons rebelles (Xérial 50 Extrême, tube de 40 ml, 11 €). Pharmacies.

**Crème anti-callosités action intensive Foot Works, Avon.**

Les callosités résistantes s'améliorent en deux semaines (100 ml, 8,70 €). Vente directe au 0825 33 14 00.



●●● de crème sur les genoux et les talons et à bien rincer vos mains. Pour les jambes, c'est simple, il suffit de choisir un produit hydratant légèrement teinté (Huile divine pailletée au monoï, de Corinne de Farme, ou Sublime bronze gamme One Day Jambes, de L'Oréal) et de l'appliquer comme un fond de teint. On laisse bien sécher avant de s'habiller et on évite les vêtements blancs, qui risquent d'être tachés. Cela ne dispense pas bien sûr de protéger mollets et dessus de pieds avec des crèmes solaires à indice élevé, 30 au minimum, ou des vêtements légers pour éviter un coup de soleil si vite arrivé.

## Des pieds en forme et soignés

À partir de 50 ans, une femme sur deux a la peau sèche et squameuse. Et, avec le temps, le phénomène s'accroît. C'est qu'aucune glande sébacée n'apporte à nos pieds le sébum nécessaire pour constituer un film hydrolipidique protecteur. En revanche, les glandes sudoripares y sont très nombreuses, soit une moyenne de 600 glandes au centimètre carré. Avec la transpiration, l'épiderme des pieds se déshydrate, des crevasses inesthétiques et douloureuses menacent les talons, surtout l'été et surtout après 50 ans. « La ménopause prédispose à des hyperkératoses, notamment aux pieds », confirme Renan Besse, pharmacien et chef de produits SVR. Pour protéger pieds et talons, il convient de favoriser l'hydratation et la desquamation de la peau.

**UN GOMMAGE.** Deux fois par semaine, gomez vos pieds avec un produit riche en lipides (huile, émulsion « eau dans huile »...) et en grains (sucre, sel, noyaux brisés...) en insistant sur les zones épaissies : talons, zones de frottements avec les chaussures, genoux. Après un rinçage à l'eau tiède, râpez en douceur à la pierre ponce ou à la râpe. Séchez bien.

**UN SOIN NOURRISSANT.** Face à des crevasses, il convient de désinfecter jusqu'à cicatrisation. Lorsqu'elles sont guéries, exfoliez l'épiderme tous les deux jours après un bain de pieds désinfectant et râpez la corne. Puis soyez généreuses avec vos pieds : nourrissez-les abondamment, matin et soir, dessus et dessous jusqu'à la cheville (sans passer entre les orteils) pour obtenir une peau lisse et douce. À vous les jolies sandales dévoilant des pieds délicats ! ●