

Nous Deux

HEBDO N° 3547
DU 23 AU 29 JUIN 2015

On en parle

Elle a vécu
les ravages
de la drogue

L'HEBDOMADAIRE QUI PORTE BONHEUR

VIVRE MIEUX

Ces aliments qui font mincir en douceur

Kiwi, pomme, épinards, citron...

Conso

Comment choisir ses
lunettes de soleil ?

Beauté pratique ^{★ ★} Chouchoutons nos pieds !



Les bons soins
Les produits adaptés

Balade

Les plus belles plages
sauvages de France



CUISINE D'ÉTÉ

Gourmandes et légères Les meilleures salades composées

Céline Dion

Elle continue
malgré tout...



M 01222 - 3547 - F. 2,00 €

FRANCE - BEL. 2,20 € - ESP. 2,70 € - GR. 2,70 € - DOM. 3,20 € - IRS. 2,15 € - LUX. 2,20 € - PORT. CONT. 2,70 € - CAN. 4,95 \$ CAN. - MEX. 30 \$ - TOM S. 4,95 \$ - TOM A. 4,95 \$ - CH. 4,95 \$ - TUN. 4,95 \$



BEAUTÉ

Les bons gestes

Pour bien faire, il faudrait consacrer une quinzaine de minutes par jour à nos pieds.

Coupez les ongles « droit »

Pour cela, utilisez une pince et évitez les sillons – les fissures situées de part et d'autre de l'ongle, entre l'ongle lui-même et la peau –, c'est là que se forme l'ongle incarné. Vous pouvez légèrement arrondir les angles, mais faites-le avec une lime.

→ **Quand ?** Une fois par semaine, selon la repousse.



Donnez-leur un bain

Trempez vos pieds dix minutes dans de l'eau tiède avec du gros sel, du bicarbonate de soude ou des fleurs d'orange pour leur vertu hydratante. Profitez-en pour retirer les impuretés sous les ongles avec un bâtonnet en bois. Séchez-les parfaitement (au besoin, utilisez un sèche-cheveux), notamment entre les doigts de pied, car les mycoses, qui portent le joli nom de « pied d'athlète », adorent s'y loger.

→ **Quand ?** Une fois par semaine.

Dégagez les ongles

Pour ôter les petites peaux, employez une pince à envie, c'est l'ustensile le plus adapté. Faites tout doux, une coupure peut générer une infection. A l'aide d'un bâtonnet de buis, pensez aussi à repousser les cuticules à la racine des ongles !

→ **Quand ?** Une fois tous les quinze jours.

Exfoliez en douceur

Utilisez un gommage à grains fins et procédez par mouvements circulaires. Ainsi, vous débarrasserez la peau des cellules mortes.

→ **Quand ?** Une fois par semaine.

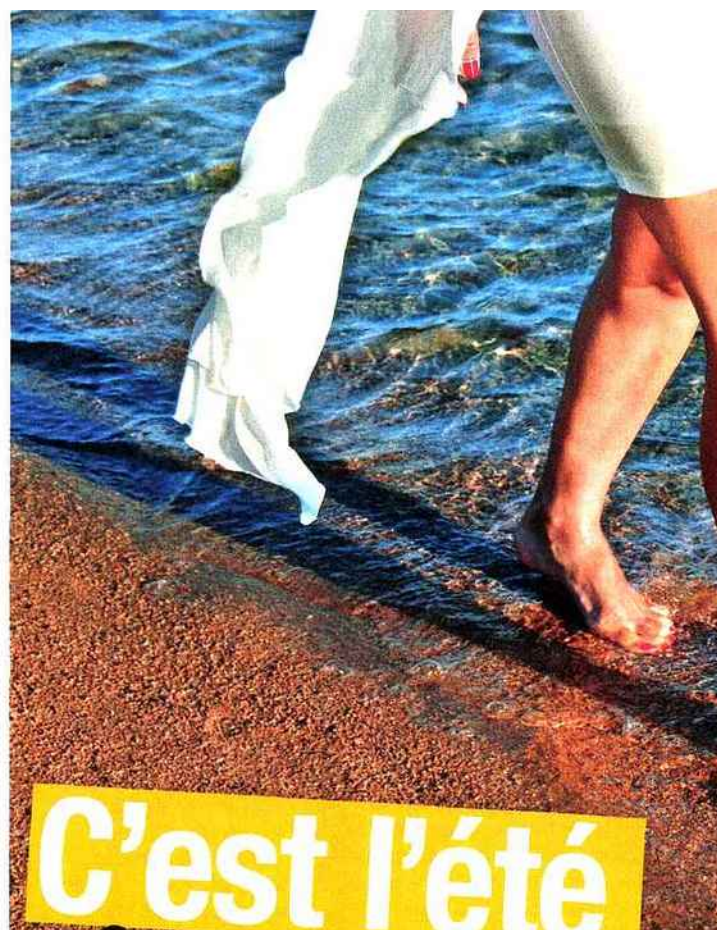


Râpez, limez, éliminez !

Passez une lime ou une râpe fine pour adoucir les zones endurcies, les callosités (situées au talon), les cors (sur les orteils et parfois sous les ongles) ou les durillons (logés sous l'avant du pied). Maniez-la avec parcimonie et légèreté au risque de produire l'effet inverse, à savoir une surproduction de corne ! Cette excroissance, également nommée hyperkératose, est un processus naturel de défense de la peau qui apparaît en cas de frottements ou d'appuis importants.

■ **Conseil :** pour empêcher la formation de corne, il est déconseillé de marcher à plat tous les jours. Le mieux, c'est 3 cm de talon.

→ **Quand ?** Pas plus d'une fois tous les quinze jours, sur peau sèche.



C'est l'été Prenons nos p

Cet hiver, on les avait délaissés, emmitoufflés dans nos chaussettes. Il est temps de s'en occuper à nouveau ! On suit les conseils avisés d'Amélie Reymond, pédicure podologue à Paris, pour retrouver des petons tout mignons.

Par Agnès Bagnolmi



Hydratez pieds et chevilles

A cet endroit, la peau est très fine et naturellement sèche, car elle ne contient pas de glandes sébacées. A vous, donc, de la nourrir abondamment avec une crème adaptée.

■ **Conseil :** faites bien pénétrer le produit. Profitez-en pour remonter jusqu'aux chevilles. En les massant, vous combinerez activation de la circulation du sang, relaxation et hydratation.

→ **Quand ?** Après chaque douche, une fois les pieds bien séchés.



1 Français sur 5 souffre de maux de pied qui nécessitent la consultation d'un podologue.

(Source : Ameli.fr)

ALAMY/PHOTO 12

Pieds en main

3 recettes naturelles

Un bain antitranspiration
Faites infuser 3 sachets de thé vert dans de l'eau tiède et laissez refroidir. Trempez-y vos pieds 15 minutes.

Une crème hydratante
Mélangez 50 cl d'huile d'olive avec 10 gouttes d'huile essentielle de lavande. Massez-vous avec cette préparation. Conservez-la dans un pot en verre.

Un gommage au miel
Mélangez 2 cuil. à soupe de gros sel avec 1 cuil. de miel et 1 cuil. à café de citron. Massez-vous en effectuant des mouvements circulaires. Conservez-le dans un pot en verre.

PHOTOS: ISTOCK

NOTRE SÉLECTION

Les produits qui font du bien



Une râpe électrique

Elle est dotée de trois têtes (râpe en acier, lime à gros grains et à grains fins). 29,90 € (2 recharges et piles fournies). *Mercurochrome*.

Un baume anti-ampoules

Un soin riche en beurre de karité. Baume complice, 9,90 € le tube de 75 ml. *Akileïne*.



Des chaussettes hydratantes

En polyester au beurre de karité. Masque hydratant pour les pieds, 12,50 €. *TT Mask*, en exclusivité chez *Parashop*.



Un gommage tout doux

A l'eau d'origine thermale et au sable de Bora-Bora. Exfoliant confort pieds, 3,50 € le tube de 150 ml. *Byphasse*.



Un soin pour les ongles

Ce vernis s'applique sur les ongles traumatisés. Soin ongles abîmés, 11,59 € le flacon de 3,3 ml. *Mercurochrome*.

Des pansements antifrottements

Ils résistent à l'eau. *Stop Pressions*, 5,63 € la boîte de 2 pièces (9x6,5 cm). *Hansaplast*.



Une pince coupe-ongles

Indispensable pour les pieds. 19,80 €. *Peggy Sage*.



Une crème bio rafraîchissante

Huile d'argan, eau florale de menthe, miel et beurre de karité composent cet élixir. Crème pieds argan, menthe bio, 9,95 €. *Argandia*.





C'est l'été Prenons nos pieds en main!

Rendez-vous chez le podologue

Ce spécialiste prévient et traite toutes les affections qui concernent les pieds. Il est conseillé d'y aller tous les deux mois environ, voire plus dès que vous constatez :

- de la corne, un cor ou un durillon douloureux ou gênant la marche ;
- une crevasse talonnière qui s'infecte ;
- un ongle incarné gonflé et sensible au contact.

■ **Conseil** : les personnes diabétiques, sujettes à développer des plaies, celles qui souffrent d'arthrose ou de rhumatismes, ainsi que les sportifs, les ados en pleine croissance et les femmes enceintes doivent également montrer leurs pieds régulièrement à un spécialiste.

■ **Combien coûte une consultation ?** De 30 à 35 euros pour environ trois quarts d'heure.

Je le fais moi-même

BIO Une huile de soin antiseptique

Elle combat les mycoses grâce aux vertus bactéricides et aux propriétés antifongiques, antibactériennes et antiseptiques des huiles essentielles qui la composent. Une recette de la marque Aroma-Zone.

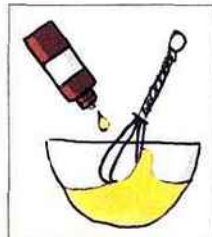
Prix : 3,30 €
le flacon de 30 ml
Temps : 5 mn
Niveau :
débutant

Il vous faut

- 1 flacon compte-gouttes
- 1 entonnoir (facultatif)
- 3 cuil. à soupe d'huile végétale calophylle inophyle (1,75 € les 10 ml)
- 7 gouttes d'huile essentielle d'origan kaliteri (5,90 € les 5 ml)
- 45 gouttes d'huile essentielle de tea tree (2,90 € les 10 ml).



1. Versez les ingrédients dans un bol et mélangez.



2. Transvasez la préparation dans le flacon à l'aide d'un mini-entonnoir si nécessaire.

3. Appliquez une petite quantité de cette huile sur la zone concernée.

● **Conservation** : bien stocké à l'abri de la chaleur, ce flacon se conserve au moins six mois.

NOTRE SÉLECTION

Les chaussures qui vont bien...

Ajourée

Avec sa semelle amortissante et son « chaussé large », ce modèle en cuir souple garantit des heures de marche sans fatigue. Du 36 au 42. 69,95 €. Rieker.



Compensée

Incontournables espadrilles ! La souplesse de leur tissu offre de l'aisance même sur des talons de 5 cm de haut. Du 36 au 40. 36 €. Besson.



Souple

On marche d'un pied léger avec ces chaussures en daim montées sur une plateforme de 3,5 cm. Compass Zone, du 34 au 43. 69,95 €. Clarks.



Stable

Talon carré de 5 cm, brides larges et semelle intérieure en cuir sur mousse apportent un bon maintien à ces sandales en cuir. Du 37 au 42. 48,99 €. Balsamik chez La Redoute.



Sportive

Modèle en textile sur semelle plate, avec deux élastiques et un bourrelet de confort à l'arrière. Duet Lovely Crochet Pink, du 35 au 42. 49,90 €. Rocket Dog.



Plate

Pour les inconditionnelles des ballerines, un joli modèle, en cuir avec petit nœud. Du 36 au 41. 49,99 €. Monoprix.

