

# Prenez soin de vos pieds...

## Tout sur le pédicure

**C'est quoi :** un soin complet pour la santé et la beauté des pieds qui comprend : bain de pieds dans des sels de mer aux huiles essentielles (au début ou après la coupe et le limage), nettoyage minutieux des ongles, coupe des ongles au besoin, l'image en douceur, soin des cuticules, que l'on dégage et nourrit, exfoliation des pieds pour éliminer les peaux mortes, ponçage du dessous des pieds, ponçage léger des ongles, soin paraffine, massage pour relaxer et hydrater et application du vernis, si désiré.

**Pour qui :** toutes. **Un must pour celles dont le travail exige qu'elles soient debout pendant des heures.**

**Ça donne quoi :** après un pédicure, on a l'impression de marcher sur un nuage. En plus de nous faire de jolis pieds, le pédicure diminue les risques d'infections, de mauvaises odeurs et de blessures causées par les ongles et élimine la peau ultra-sèche qui durcit et craquelle (surtout aux talons), ainsi que les callosités sous les pieds. Le pédicure est aussi indispensable que les soins du visage, des cheveux et du corps.

**Quand :** une fois par mois. Pour l'entretien, on ponce sous la douche de deux à trois fois par semaine.



## Les petits problèmes : causes et solutions

### Cors : zone aux articulations des orteils où la peau est dure et épaisse.

**Causes :** des chaussures trop petites ou mal ajustées, qui frottent toujours au même endroit ; la zone pressée (où se trouve un os) devient dure et enflée.

**Solutions :** appliquer des petits coussins ronds sur le cor pour le protéger du frottement. Ne jamais retirer soi-même un cor.

### Pied d'athlète : infection fongique entre les orteils et dans leurs plis.

**Causes :** le fait d'avoir marché pieds nus dans un endroit public (un centre sportif ou une piscine, par exemple).

**Solutions :** pour prévenir, bien essuyer vos orteils à la sortie de la douche ou du bain.

### Callosités : épaisseissement de l'épiderme sous la plante des pieds et sous les orteils.

**Causes :** des chaussures mal adaptées et le manque de soins.

**Solutions :** poncer une ou deux fois par semaine, en insistant sur les parties les plus rugueuses. Vous pouvez le faire sous la douche ou lorsque les pieds sont secs.

### Odeurs et transpiration

**Causes :** le manque d'hygiène et les chaussures synthétiques.

**Solutions :** faire tremper vos pieds dans des sels de mer et appliquer un antisudorifique (le même que pour les aisselles) sur la plante de nos pieds.

### Talons craquelés

**Causes :** la friction de chaussures mal adaptées aux talons.

**Solutions :** si la crevasse est profonde, elle devient un véritable nid à bactéries. Poncer régulièrement avec une lime à gros grains et appliquer une crème ultra-hydratante à base d'urée. Pour permettre une bonne pénétration, glisser vos pieds dans des sacs de plastique, puis dans des bas (idéalement, au coucher). Le traitement à la paraffine est aussi très efficace.



### Ongles jaunis et épais

**Causes :** l'application de vernis sur des ongles mal protégés, le vieillissement des ongles ou une infection fongique (champignons). Les champignons sont la cause la plus fréquente de ce problème (7 personnes sur 10).

**Solutions :** dans le cas d'une infection fongique, il est préférable de consulter un médecin. Dans les cas légers, un entretien régulier chez la pédicure et l'application d'une couche de base avant le vernis règlent le problème.



### Ongles fendillés

**Causes :** des soins inappropriés aux cuticules ou un mauvais limage.

**Solutions :** hydrater vos cuticules quotidiennement et limer vos ongles de l'extérieur vers le centre avec une lime coussinée.

### Ongles incarnés : ongles qui s'enfoncent dans la chair

**Causes :** des chaussures mal adaptées, des ongles qui poussent en diagonale, des ongles dont la coupe est trop ronde.

**Solutions :** pour prévenir, couper l'ongle carré. Pour corriger la forme des ongles, les faire couper régulièrement par un pédicure. Si vous avez un ongle incarné, consulter un médecin ou un pédicure.

### Ampoules

**Causes :** la plupart du temps, de nouvelles chaussures dont le frottement cause des ampoules.

**Solutions :** à manipuler avec soin ; ne jamais les enlever, car cela pourrait causer une infection. Pour les drainer, on peut les percer à l'aide d'une aiguille désinfectée à l'alcool.

### Ongles en sang : accumulation de sang sous les ongles à la suite d'un coup.

**Causes :** des chaussures mal adaptées, dont le poids se ramasse au bout des orteils et cause une pression sur les ongles. Problème très fréquent chez les coureurs.

**Solutions :** bien entretenir vos ongles pour qu'ils ne soient pas trop longs et ne subissent pas de chocs. Porter des chaussures bien adaptées et des chaussettes plus épaisses aux orteils si vous faites du sport. Attendre que ça passe ; si c'est douloureux, consulter un médecin.

