

Prendre soin de ses pieds - 1/1

Pour glisser de jolis pieds dans vos nouvelles sandales, vous devez leur apporter un minimum de soins. Trop souvent négligés, nos pieds aussi aiment se faire chouchouter.

1re étape : le bain de pieds

Pour assouplir l'épiderme et les cuticules, trempez vos pieds environ 20 minutes dans une baignoire d'eau tiède. Contre la transpiration, ajouter des sels de mer à votre eau. Un bon truc détente : quelques gouttes d'huile essentielle de lavande.

2e étape : l'exfoliation

Masser vos pieds encore mouillés avec un exfoliant aromathérapie. L'exfoliation élimine les peaux mortes et les callosités. Autre suggestion : la crème désincrustante pour les pieds. Elle contient des granules de pierre ponce et de l'huile qui rendront votre peau toute douce.

3e étape : les cuticules et les ongles

Éliminer les cuticules en douceur avec une poncette humide (disponible en pharmacie). Taillez ensuite vos ongles au carré et arrondis les coins à la lime. Ne les taillez pas en biseau pour éviter les ongles incarnés.

4e étape : l'hydratation

Pour nourrir votre peau et prévenir le dessèchement, vous pouvez utiliser une lotion au menthol pour les pieds à base de menthe poivrée ou un traitement pour les pieds de "Lubriderm" composé d'extraits naturels de lavande, de bois de rose et d'eucalyptus.

5e étape : le grand vernissage

Autant en profiter pour colorer vos ongles! Vous pouvez aplanir les stries avec une lime conçue à cet effet (en vente dans toutes les pharmacies). Appliquez 4 couches de vernis : la base, la première et la seconde couche de couleur et la laque transparente. Laisse bien sécher chacune des couches avant d'appliquer la suivante et attendez au lendemain pour la laque transparente. Longue durée garantie!