


myCOSMO

Identifiant :

Mot de passe :

Retenir mon mot de passe
Mot de passe oublié ?

 FLUX RSS

 NEWSLETTER
Votre email




RECHERCHE

CosmoExpress

Vous connaissez le triangle torride ? Lisez le CosmoSutra

BEAUTE&FORME

- Forum beauté
- Forum forme
- Toutes les fiches marques
- Vidéo
- Tests & quiz
- Cosmoliste
- Bons plans
- Je me bouge
- Bien-être
- Beauté de star
- Soins
- Relooking virtuel
- Maquillage
- Cheveux
- Actu

-  Bonus
-  Concours
-  Vidéos




Beauté des pieds : comment avoir de jolis pieds ?

par [Guillemette Derooy](#) 28/05/2010 | 12:36



(1 voix)

 Commentez  Envoyer  Imprimer  Mes hits

 PARTAGER  

Enfermés l'hiver, agressés l'été, vous avez tendance à oublier ceux qui supportent votre corps à longueur de journée : vos pieds ! Vous délaissez, vous négligez même vos pauvres petons qui vivent, pourtant, un enfer au quotidien. Hydratation, gommage, soins, protection des ongles, astuces et conseils, Cosmo met les pieds dans le plat pour que cet été se passe en beauté.



Beauté des pieds : un soin intégral des pieds

Vous aimez prendre soin de vous ? Vous réservez une matinée, une après-midi, une soirée ou une journée pour vous occuper de **vos pieds** ? Vous occupez-vous de **vos ongles**, de **vos cheveux**, de **vos yeux**, de **vos lèvres**, de **vos bras**, de **vos jambes**, de **vos mains**, de **vos pieds** ?

Pourquoi ne pas consacrer un peu de votre temps pour veiller à la santé de vos pieds ? Une **bonne pédicure**, une fois par mois, et vous aurez des **pieds parés** à affronter toutes les misères du quotidien.

Pour vous offrir un soin complet chez vous comme à l'institut, vous devez procéder par étapes.

> La trempette :

Vous faites tremper vos pieds dans une **bassine d'eau tiède** pendant **15 minutes**. Dans l'eau, plusieurs combinaisons possibles : du **sel marin**, du **sel de bain lavande**, un **galet effervescent**, de l'**eau savonneuse** avec deux **bouchons d'eau oxygénée**, des **huiles essentielles**. Vous combinez comme vous le sentez pour le bien-être de vos nouveaux adorés.

> Le gommage :

Comme dit précédemment, vous ne pouvez pas prétendre à un bon soin des pieds sans passer par la case « gommage ».

Pierre ponce sur le talon et **lime douce** sur les légères callosités du haut du pied, vous devez faire peau neuve.

> Le massage :

Après le gommage, vous offrez à vos pieds l'instant « relaxation » qu'ils méritent.

Vous massez vos pieds avec un **lait hydratant** ou une **crème nourrissante** pour favoriser la circulation. Pensez à bien faire pénétrer les soins.

> Sur la photo :

Steripan, masque nutritif, 6€

Avon Foot Works, lotion pour bain des pieds, 6,70 €

Yves Rocher, masque réparateur 3 minutes, 11,20 €

Addax, sachets de cristaux effervescents, 7,95 €

Douces Angevines, la lotion d'Achille, purifiant, apaisant et tonifiant, 20,90 €

Steripan, billes de bain relaxantes, 5,30 €