



MADAMEBEAUTÉ

● À PIED

GYM vasculaire, chaussettes en silicone,
autodrainage lymphatique...
Pour les soulager, les TONIFIER
et les sublimer avant l'été, on leur offre
des SOINS complets.

PAR JUSTINE FEUTRY ET CAROLINE HENRY



PHOTOS ALEXANDRE WEINBERGER ET WALTER CHIN/TRUNK ARCHIVE/PHOTO SENSO





FINS, LARGES, PLATS, ÉGYPTIENS, ROMAINS, GRECS... Les pieds, quelle que soit leur morphologie, sont nos fondations, l'ancrage du corps. Une bombe anatomique avec, pour chacun, 26 os, 33 articulations, 19 muscles et plus de 100 tendons et ligaments. Et ils subissent à longueur de journée les lois de la gravité : ils portent notre poids et sont amplement mis à contribution lors de nos activités et déplacements. Pourtant, nous sommes loin de leur accorder l'attention qu'ils méritent : selon une enquête Flashs réalisée pour Poderm en mars 2025, moins d'un tiers des Françaises et Français leur prodiguent au moins une fois par semaine des soins spécifiques. Surprenant ? Pas vraiment. Toujours selon cette enquête, les pieds suscitent surtout de l'indifférence (chez 61 % des sondés), quand ce n'est pas du désamour, voire de la détestation (plus d'un quart des femmes interrogées déclarent ne pas les apprécier). Encore trop souvent considérés comme une zone « impropre » – ils sont associés aux mauvaises odeurs, champignons, ongles abîmés –, ils suscitent des complexes chez un tiers des sondés (et la moitié des femmes), qui préfèrent plus souvent les cacher que les exhiber. « Nous sommes dans une culture où ce qui ne se voit pas n'est pas important, note le pédicure Bastien Gonzalez. Heureusement, grâce à l'essor du *wellness*, nous commençons à nous rendre compte qu'il existe des parties du corps qu'on traitait mal. Comment peut-on avoir une belle maison si on n'a pas les bonnes fondations ? »

De quoi remettre nos pieds au centre de l'attention et leur accorder tout le soin qu'ils méritent, avec un programme sur mesure.

PASSER à l'heure d'été

Après une période d'hibernation, les pieds se retrouvent exposés dès les premiers rayons de soleil. Mais cette libération doit se faire sous certaines conditions. Tout d'abord, été comme hiver, il ne faut jamais oublier l'hydratation. « Sur cette zone, la peau est sept fois plus épaisse qu'au niveau du visage, elle nécessite donc des crèmes plus riches », souligne Bastien Gonzalez. Les produits dédiés ne manquent pas, de la gamme au karité de L'Occitane en Provence à la version menthe poivrée de L:A Bruket. Pour le pédicure, qui a développé sa propre ligne, Révérence de Bastien, il faut aussi accorder une grande importance au soin de la peau et venir à bout des durillons et autres cors. Mais en douceur ! « Je travaille avec des fraises en céramique, ce qui permet de ne pas chauffer la peau quand on fait une abrasion. » Il rappelle également qu'il faut toujours pratiquer sur peau humide. L'occasion de s'offrir un bain relaxant enrichi de sels de bain ou d'une huile.

SUBLIMER l'ongle

Il est également primordial de prendre soin de ses ongles, surtout si on use et abuse du vernis. « Il s'agit d'un organe de protection et d'un outil. Il doit être dur pour protéger la partie très sensible du lit de l'ongle, mais aussi être souple pour accepter les agressions », insiste Bastien Gonzalez, pour qui le polissage doux s'impose comme un soin : « Il permet d'activer la circulation. » Christian David, fondateur de la marque Kure Bazaar, alerte quant à lui sur l'usage abusif du coupe-ongles : « Souvent, on démarre avec cet instrument car les ongles des pieds sont plus épais et moins limés au quotidien que ceux des mains. Mais attention, il ne doit servir qu'à déterminer la longueur. Et c'est avec la lime qu'on construira la forme. » Pour les cuticules, là encore, travailler sur une peau assouplie est essentiel. Pour cela, on n'oublie pas les masques pour pieds. Ou on pense aux chaussettes en silicone de la marque Même, à imprégner de leur sérum au beurre de mangue, huile d'amande douce et aloe vera. Attention, par ailleurs, au réflexe de repousser les peaux sur l'ongle en faisant des allers-retours. « Cela l'abîme, déplore Christian David. Il faut utiliser une pince pour les retirer, ce qui est assez compliqué chez

PHOTOS ILAN RUBIN/TRUNK ARCHIVE/PHOTOSENSE ET S.P.

soi. » À la maison, on utilisera plutôt le bout arrondi et biseauté d'un bâtonnet de buis, en effectuant des mouvements circulaires. « L'idée est de venir épouser le contour de la cuticule en respectant l'arrondi de l'ongle. Ainsi, on le nettoie et on le corrige afin d'obtenir une bonne base avant l'application du vernis. » Pour ce dernier, on se tourne vers la nouvelle génération, qui revendique des compositions plus clean et des formules exemptes d'un certain nombre de produits chimiques nocifs. On en trouve chez Kure Bazaar, mais aussi chez Manucurist, Cénée, Nailberry, ou encore Birkenstock, qui vient de dévoiler sa première gamme avec six références. Et on n'oublie pas d'appliquer d'abord une base, de préférence lissante, afin d'éviter que l'ongle ne jaunisse. « D'autant qu'on a tendance à garder son vernis sur les pieds jusqu'à trois fois plus longtemps que sur les mains. Ce qui signifie que les pigments restent davantage au contact de l'ongle », rappelle le fondateur de Kure Bazaar, quand Bastien Gonzalez recommande de ne pas le garder plus de... trois jours.

MASSER pour relaxer

« Toucher ses pieds, c'est d'abord leur prêter attention et prendre le temps de les observer. Et ainsi repérer et traiter d'éventuels problèmes (crevasses, callosités...) avant qu'ils ne dégénèrent, souligne le podologue Pierre Schlienger, alias Allopedo sur les réseaux sociaux (1). Cela permet aussi de mobiliser leurs nombreuses articulations, d'assouplir les fascias, de détendre les muscles situés entre les os et de relancer les circulations veineuse et lymphatique. Enfin, cela procure, via la stimulation de leurs quelque 7000 récepteurs sensitifs, une profonde relaxation à l'ensemble de l'organisme. » En pratique, Maud Falconnet, podologue et fondatrice de la marque Poderm, préconise de commencer par des effleurages de la plante vers la cheville, puis de réaliser des petits cercles sur la voûte avec les pouces, et enfin de travailler chaque orteil, 2 ou 3 minutes, chaque soir, avec un sérum. On peut aussi investir dans une balle à picots, à faire rouler 10 à 20 minutes sous la voûte plantaire. Ou, plus sophistiqué, dans un rouleau de massage pour pieds, voire un masseur électrique de réflexologie. On ne boude pas non plus son bien-être en s'offrant un soin auprès d'un spécialiste

SOIN PALACE

BASTIEN GONZALEZ vient d'ouvrir un nouveau studio au sein de l'Hôtel Costes, au 7, rue de Castiglione, dans le 1^{er} arrondissement parisien, sa 35^e adresse. L'occasion de tester Révérence de Bastien, son soin emblématique, et son fameux Rituel Pieds, pour une beauté complète des orteils aux genoux. Les trois piliers mis en œuvre par le spécialiste ? Le traitement des ongles, celui de la peau et le massage. « Une vraie pédicure se termine sur un très bon massage », insiste celui qui s'est formé à la pédicurie-podologie à 23 ans. Il commence tout d'abord par travailler la jambe pour libérer les tensions musculaires et la mobilité du pied. Puis, il se concentre sur la circulation, la lymphe et l'élasticité de la peau. Un soin très complet et ultraluxe, avec les produits de sa gamme, dont son exfoliant signature, le Black Diamond Scrub, qui contient du sable volcanique. Et d'où l'on repart les pieds relaxés et l'esprit apaisé.

À partir de 160 € le soin de 75 minutes. hotelcostes.com

de la réflexologie plantaire. « Il s'agit de soutenir les capacités de régulation naturelle de l'organisme et du système nerveux en travaillant à partir de points réflexes qui correspondent à différents organes », explique ainsi Lucie Blondel, réflexologue à Lille (@lucie.reflexologie, sur Instagram). L'experte note que les troubles fonctionnels liés au stress (troubles du sommeil, digestifs...) représentent plus de 70 % des motifs de consultation chez un médecin. « C'est principalement sur cela qu'on peut avoir une action en réflexologie. Et tout le monde est réceptif, quel que soit l'âge ou le sexe. » Avec une kinésithérapeute, elle a aussi conçu un massage signature pour la marque



Huile de bain Bath for the Senses, **Susanne Kaufmann**. Crème pour les mains et les pieds Double Pommade Concrète, **Officine Universelle Bully**. Crème Pieds Karité Confort, **L'Occitane en Provence**. Crème pour les pieds, **L'A Bruket**. Sérum Pieds Irrités et Sensibles, **Poderm**. Sel de bain parfumé Relaxant & Reminéralisant, **Holidermie**. Le Sérum Mains & Pieds, **Même**. Le Baume, **Révérence de Bastien**. Crème pieds Bottom Up, **Koba**.

Birkenstock Care Essentials. « En le faisant, on prend soin de tout son corps, mais aussi de son esprit. » Les zones à privilégier à la maison ? « On peut, par exemple, travailler la zone de l'encéphale (tête), que l'on retrouve au niveau de la pulpe des orteils, notamment le gros, en faisant des pressions ou des pressions glissées, entre cinq et dix passages sur chacune. » Pour la zone réflexe du diaphragme, elle conseille de ramener les orteils vers soi et de travailler en pressions glissées avec son pouce sur la ligne qui se situe sous le coussinet. Enfin, on travaille le point réflexe du plexus solaire, « le siège des émotions », au centre de cette même ligne, dans l'alignement du troisième orteil, en exerçant cinq pressions fermes et une dizaine de rotations.

LES METTRE à l'exercice

Victimes eux aussi de notre hypersédentarité, et même s'ils sont soutenus dans leurs activités par les chaussures et semelles, nos pieds font face à un affaiblissement : ils ont alors tendance à s'affaïsser ou à se recroqueviller. « Solliciter régulièrement leurs muscles et articulations permet, en redonnant du tonus à la voûte plantaire et aux orteils, d'agir favorablement sur la posture, l'équilibre et la proprioception, cette capacité du corps à percevoir sa propre position dans l'espace. Et pour les nombreux pieds "à problèmes" (plats ou creux, hallux valgus, orteils en griffes...) d'en freiner l'évolution, d'améliorer les symptômes et de prévenir les douleurs », souligne Pierre Schlienger. Quelques minutes par jour d'exercices simples de renforcement et d'assouplissement suffisent. En position debout, on ramasse et déplace une serviette ou un objet (trousseau de clés, billes...) avec ses orteils ; on marche sur la pointe des pieds, puis sur les talons, et enfin sur les tranches ; on fait des demi-pointes lentes (montée sur les pointes, puis descente contrôlée) ; on tient en équilibre, les yeux fermés, sur un pied ; on teste sa stabilité sur un coussin... En position assise, on réalise des flexions-extensions et des rotations de chevilles : on tire les orteils vers soi avec et sans les mains ; on pose un doigt entre deux orteils et on serre aussi fort que possible quelques secondes ; on utilise un petit élastique pour les faire résister... De son côté, Bastien Gonzalez a créé un outil en silicone, le Happy Feet, qui fonctionne comme une attelle et qui aide à lutter contre la rétraction des orteils, qui peut provoquer, à long terme, une perte de sensibilité. « Il va aussi permettre de détendre les articulations, dont celle du gros orteil qui est directement reliée au cerveau. »

COLORAMA D'ÉTÉ

Cette saison, deux camps s'opposent. D'un côté, les couleurs pop, qui se déclinent chez O.P.I dans une palette hautement graphique, avec, au programme, une déclinaison de bleus très intenses rivalisant avec un vert citron audacieux. Dans un esprit très eighties, Manucurist dévoile, avec sa collection Playback, Spicy, un rose-rouge flashy, et Tangerine, un orange clair version néon. À l'opposé, les envies de douceur s'inscrivent dans les nuances pastel de Cénée, Birkenstock ou encore Kure Bazaar. La marque propose ainsi un jaune beurre (Butter Cream) à marier à un rouge Burgundy pour varier les plaisirs d'un ongle à l'autre ou pour un duo manucure-pédicure des plus chics. Et pour un résultat vibrant, on se tourne vers Nailberry et son Inner Glow, un blanc irisé, ou on choisit la teinte Nebula de Manucurist, un blanc laiteux holographique, disponible aussi bien en version Green que Green Flash (leur vernis semi-permanent).

SE CHAUSSER en conscience

Le podologue Pierre Schlienger l'affirme : « La chaussure parfaite n'existe pas. L'idéal est d'alterner plusieurs paires, de différents types, ne serait-ce que pour les aérer, mais surtout pour varier hauteurs de talons et zones de pression. » On veillera à ce que les modèles soient assez larges, souples et bien adaptés à l'anatomie afin de ne pas comprimer le pied. Mais aussi faits de matériaux respirants pour éviter la macération propice à l'hyperhidrose, à la dyshidrose, au développement de mycoses et autres dermatoses. Quand il s'agit de marcher, on privilégie le maintien du pied (lacets ou brides) et le soutien de la voûte plantaire avec un petit talon (2 à 3 cm). On réserve tongs, claquettes et sandales plates aux petits trajets. Et les talons de 12 aux grandes occasions.



Laque Kératine Rose Clarkia, Cénée. Vernis Green Spicy, Manucurist. Vernis Kiwi Yogurt, Paul & Joe. Vernis Crocus, Birkenstock. Le Vernis Baigneuse, Chanel. Vernis Inner Glow, Nailberry. Vernis Infinite Shine, Beat Goes Neon & On, O.P.I. Vernis Butter Cream, Kure Bazaar.

PHOTOS ANTONIO TERRON/TRUNK ARCHIVE/PHOTO SENSO, J. GIRAL ET S. P.

MARCHER sans filtre

« Se déplacer pieds nus sur des surfaces variées est la meilleure rééducation naturelle, estime Maud Falconnet, de Poderm. Cela stimule les propriocepteurs plantaires. Les populations qui le font souffrent de beaucoup moins de pathologies. » En plus de pratiquer à la maison, on libère ses pieds dès que possible. À la plage, marcher directement sur le sable sollicite les muscles profonds, réduit les troubles liés à une mauvaise circulation sanguine et stimule les points réflexes. Et avec de l'eau fraîche jusqu'aux chevilles, cela améliore en plus les retours veineux et lymphatique, tout en désengorgeant les tissus. Au jardin, cela renforce la voûte plantaire en douceur, tandis que le contact avec l'herbe stimule les récepteurs sensitifs. Et pas de crainte à avoir quant à la peau : elle s'adapte et ça ne peut lui être que bénéfique. « À la belle saison, se mettre pieds nus le plus souvent possible permet aux pieds de respirer, ajoute le podologue Pierre Schlienger. Par le biais de la transpiration, un pied peut en effet relâcher jusqu'à un quart de litre d'eau par jour ! » De temps en temps, on tente aussi le *barefoot*, cette tendance qui consiste à courir avec des semelles spécifiques et ultrafines. Le corps n'a, en effet, pas besoin de trop d'amortis, qui peuvent désynchroniser son processus de freinage, entraver le renforcement des amortisseurs naturels (voûte plantaire, tendons, muscles) et favoriser les tendinites. Mais on réserve cette pratique aux chemins et aux terrains naturels et, surtout, à des sorties courtes.

ÉVITER la surchauffe

Avoir les pieds chauds, rouges, gonflés et/ou douloureux n'a rien d'anormal en fin de journée, surtout si la température extérieure est élevée, qu'on porte des chaussures inadaptées ou qu'on piétine beaucoup. « De retour chez soi, le premier réflexe à avoir est de surélever ses jambes un bon quart d'heure pour faire circuler le sang et les liquides qui stagnent dans le bas des jambes », conseille Maud Falconnet. Dans l'idéal, on complète avec de la gym vasculaire : allongée sur le dos, genoux pliés, on fléchit et étend les orteils 15 à 20 fois ; on dessine des cercles avec les pointes des pieds en tournant, 30 secondes, dans un sens puis dans l'autre ; et enfin, on étend et fléchit tout le pied 30 secondes. On les plonge alors 15 minutes dans de l'eau fraîche additionnée de gros sel ou, mieux, d'un galet effervescent (tel celui d'Akileïne,



à base d'actifs circulatoires et tonifiants : vigne rouge, ginkgo et marron d'Inde), ou on les passe sous une douche fraîche en remontant de la plante vers les chevilles. Enfin, on les masse, en insistant sur la voûte, et on s'essaie au protocole d'autodrainage lymphatique d'Élisabeth Nado (2). Pour cela, on effectue des pressions douces sur le devant du pied jusqu'à la cheville en glissant les mains en alternance, puis on bascule le pied sur son bord externe afin de pratiquer des glissés du bord interne du gros orteil vers le talon, en alternant les mains, dans un geste fluide et continu. Ensuite, on effectue simultanément des cercles autour des malléoles, et on remonte lentement du pied vers le tibia. Un dernier geste pour finir la journée du bon pied. ●

(1) Auteur de « Prenez soin de vos pieds », Éd. DBS.

(2) Auteure de « Les Pouvoirs extraordinaires du drainage lymphatique », Éd. Solar.