

**Zeitschrift:** Générations  
**Herausgeber:** Générations, société coopérative, sans but lucratif  
**Band:** - (2017)  
**Heft:** 89

**Artikel:** Des jolis pieds pour les beaux jours  
**Autor:** Santos, Baarbara  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-830314>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 29.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Des jolis pieds pour les

Bientôt l'heure des sandales ! Avant de dévoiler vos pieds au grand jour, voici les gestes



Toujours commencer par le bain de pieds pour éliminer les bactéries. En plus, c'est agréable, non ?

# beaux jours

essentiels pour qu'ils retrouvent tout leur éclat.

**1 ÉLIMINER** Même si vos pieds ne sentent pas mauvais, le soin doit impérativement commencer par la case lavage; cette étape est indispensable pour éliminer les bactéries, mais aussi pour ramollir l'épiderme. Prenez un peu de savon doux, passez vos petons sous l'eau tiède et frottez délicatement avec vos mains, en n'oubliant surtout pas l'espace entre les orteils. Si vous aimez faire trempette, faites-vous plaisir avec un petit bain de pieds, mais pas plus de cinq minutes: «Si la peau est trop ramollie, elle risque de s'abîmer pendant le soin. Un bain prolongé peut même provoquer des fissures chez ceux qui ont les pieds fragiles, notamment à cause du diabète», prévient la podologue Martine Blaser-Menoud. Une fois propres, séchez-les soigneusement.

**2 PONCER** Avec la pression et le frottement des chaussures, nos pieds ont tendance à développer des callosités. Pas très sexy, certes, mais pas question de tailler dedans avec un outil tranchant ou une râpe métallique! Pour éliminer ces couches de peau sèche, il suffit de les frotter avec une pierre ponce (sur peau humide) ou une râpe de papier émeri (sur peau sèche). Vous le sentirez, votre peau deviendra progressivement plus souple et plus douce! Et, si les travaux manuels ne sont pas votre truc, vous pouvez aussi opter pour une râpe électrique. Mais attention à ne pas enlever trop de peau, sinon votre pied se refera très rapidement une nouvelle carapace. Ayez donc la main légère et, pour éviter tout risque d'infection, consultez un médecin en cas de fissures.

*« Si la peau est trop ramollie, elle risque de s'abîmer pendant le soin »*

MARTINE BLASER-MENOUD  
PODOLOGUE



**3 COUPER** Maintenant que vous avez retrouvé des pieds doux comme de la soie, c'est le moment de couper vos ongles. Mais, rassurez-vous, pas besoin d'un diplôme de chirurgien: prenez simplement des ciseaux à ongles (plus précis que les coupe-ongles), faites une coupe bien droite, limez légèrement les bords... et le tour est joué! Attention quand

même à ne pas trop en faire: si on les coupe trop courts ou trop arrondis, on augmente le risque d'ongles incarnés. D'ailleurs, si ce problème se présente, ne vous improvisez pas podologue: «Il y a un grand risque de se blesser en essayant de retirer soi-même des cuticules ou un ongle incarné. C'est la porte ouverte aux infections, souligne l'experte. Il faut impérativement consulter un médecin, qui décidera de la marche à suivre.» Les plus coquettes peuvent encore sublimer leurs ongles avec une petite touche de vernis, à condition d'enlever l'ancienne couche avant d'en appliquer une nouvelle, bien évidemment.

**4 NOURRIR** Saviez-vous que les pieds sont une des zones les plus sèches du corps? Tout comme les mains et le visage, ils ont besoin d'hydratation. Pensez donc à leur passer un peu de crème hydratante. C'est le petit geste qui les rendra vraiment impeccables. Inutile cependant de vous ruiner en produits spécifiques. A moins que vos pieds ne souffrent de fortes callosités — auquel cas une crème enrichie en urée sera la bienvenue — celle que vous utilisez pour le reste du corps fera très bien l'affaire. L'important est de l'appliquer chaque jour, en massant bien la zone du talon, et d'attendre qu'elle ait bien séché avant d'enfiler vos chaussettes. Des amas de crème logés entre les orteils pourraient provoquer des mycoses... pas vraiment l'effet escompté.

**5 TROUVER CHAUSSURES À SON PIED** Nos pieds passent le plus clair de leur temps enfermés dans des chaussures et, forcément, ils transpirent. Et qui dit humidité, dit macération des bactéries. Alors, même si c'est à la mode, évitez les petites ballerines en caoutchouc et les sandales en plastique. Ces matières synthétiques sont de véritables nids à mycoses. Vos pieds respireront beaucoup mieux dans des chaussures en cuir. Même chose pour les chaussettes: oubliez les bas nylon et privilégiez les chaussettes en coton. Et, si vous transpirez beaucoup, n'hésitez pas à changer de chaussettes plusieurs fois par jour ou à vous déchausser dès que possible... Maintenant que vos pieds ont retrouvé toute leur splendeur, vous adorerez les dévoiler!

BARBARA SANTOS