



La plupart du temps les pieds sont enfermés dans les chaussures, il faut les aimer, en prendre soin et ne pas les cacher.

Soins

- Effectuer un bain de pied dans de l'eau savonneuse tiède agrémentée de quelques gouttes d'huile essentielle (lavande, menthe, genièvre, romarin...).
- Sécher les pieds.
- Poncer les talons et le dessous du pied avec une pierre ponce surtout ne pas utiliser d'objet métallique.
- Effectuer un gommage sur l'ensemble des pieds occasionnellement.
- Bien rincer et sécher
- Couper les ongles au carré à la pince pour éviter les ongles incarnés, limer.
- Repousser les cuticules avec un bâtonnet en buis.
- Nettoyer le dessous de l'ongle.
- Couper les peaux mortes à l'aide de la pince à envie.

- Appliquer de la crème hydratante. Laisser sécher avant la pose de vernis.
 - Appliquer une base ou un vernis incolore.
 - Appliquer le vernis en couche fine en débutant du centre puis les côtés.
 - Nettoyer les éventuelles bavures avec un coton tige imbibé de dissolvant une fois le vernis sec.
 - Appliquer une seconde couche.
- L'hydratation et les soins apportés quotidiennement aux talons et aux pourtours des ongles sont essentiels pour garder la souplesse de la peau sur ces zones où la couche cornée s'épaissit très rapidement.

Marcher pieds nus dans l'herbe fraîche, se faire masser, c'est divin !

Le traitement des affections du pied, des ongles incarnés et l'utilisation d'ustensiles munis de lame tranchante doivent être effectués par un pédicure.