

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2013)  
**Heft:** 48

**Artikel:** Les secrets pour avoir de jolis pieds cet été  
**Autor:** Nedjar, Sophie  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-831748>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 13.07.2025

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

# Les secrets pour avoir de

Ils sont boudés, oubliés et négligés durant l'hiver. Ils deviennent une préoccupation alors sur les soins cosmétiques et autres articles de pédicure pour retrouver de jolis

L'été est enfin arrivé. Du coup, vos pieds sont appelés à se dénuder et... catastrophe! Comment faire pour les montrer sous leur meilleur jour alors qu'on les a négligés durant la mauvaise saison? Les fabricants de produits cosmétiques ont évidemment bien compris les enjeux et ils rivalisent d'ingéniosité pour vous proposer des orteils dignes d'être livrés aux regards. Entre petits outils, pierres ponces, pansements et baumes, les grandes surfaces et pharmacies regorgent de propositions pour soigner ongles, ampoules, cors et autres durillons. Alors que dans les rayons parfumerie, les clientes se laissent tenter par des vernis à ongles ludiques ou élégants, qui se déclinent du vert au violet et du pailleté au mat.

L'ingéniosité des professionnels n'a pas de limite ou presque. En tapant «soin des pieds» sur internet, des millions de possibilités sont offertes sous forme de recettes, astuces et adresses. Des blogs sont le support de confidences révélatrices des préoccupations et tendances qui surgissent avec l'été. La *fish* pédicure et la chaussette exfoliante sont ainsi deux des quelques pratiques en vogue qui défraient la chronique et soulèvent la controverse.

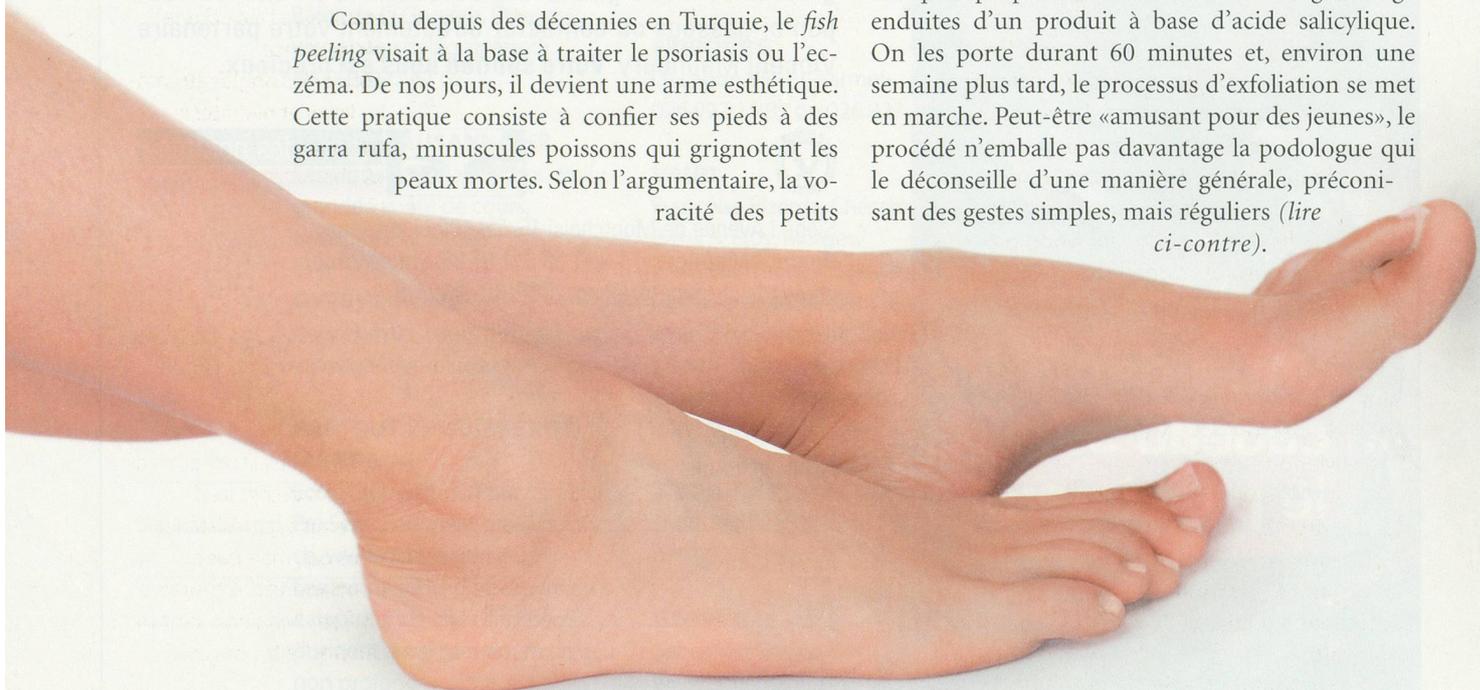
## Protection de l'homme ou de l'animal?

Connu depuis des décennies en Turquie, le *fish peeling* visait à la base à traiter le psoriasis ou l'eczéma. De nos jours, il devient une arme esthétique. Cette pratique consiste à confier ses pieds à des *garra rufa*, minuscules poissons qui grignotent les peaux mortes. Selon l'argumentaire, la voracité des petits

animaux arriverait à bout des callosités, permettant d'obtenir «en quelques minutes une peau de nouveau-né», de manière «écologique.» Mais attention! Aujourd'hui, le *fish SPA* est interdit dans de nombreux Etats américains et au Canada. Et chez nous? Il est encore proposé, mais avec une grande insécurité quant à la salubrité de l'eau qui peut s'avérer un «bouillon de culture». «Il suffit d'une petite fissure ou plaie pour risquer une infection ou la transmission de maladies, s'insurge Martine Blaser-Menoud, présidente de la Société suisse des podologues. Mais en vacances, dans un milieu naturel, pourquoi pas?» La spécialiste précise cependant que ce type de pratique est absolument à proscrire pour les pieds fragiles. Pour sa part, Giovanni Peduto, vétérinaire cantonal du canton de Vaud, n'est pas plus enthousiaste. «S'il n'y a pas d'interdiction en Suisse, l'Office vétérinaire fédéral a recommandé aux cantons de ne pas accorder d'autorisation aux établissements qui souhaitent utiliser ces poissons, en raison d'une instrumentalisation excessive de l'animal.»

## «Pas très sexy»

Alors peut-on se laisser séduire par l'autre solution miraculeuse du peeling sans effort? Différentes marques proposent des chaussettes de gommage enduites d'un produit à base d'acide salicylique. On les porte durant 60 minutes et, environ une semaine plus tard, le processus d'exfoliation se met en marche. Peut-être «amusant pour des jeunes», le procédé n'emballer pas davantage la podologue qui le déconseille d'une manière générale, préconisant des gestes simples, mais réguliers (*lire ci-contre*).



Kesu

# jolis pieds cet été

**lorsqu'il est temps de mettre des sandalettes. De nombreuses femmes se ruent pieds. Les podologues invitent toutefois à la prudence.**

«Laisser agir le produit plus longtemps que prescrit peut se révéler excessivement astringent ou, forcément tentant, tirer sur les lambeaux qui se détachent est un vrai risque de se blesser», prévient-elle. Avant d'ajouter avec le sourire que «cette pelade durant plusieurs jours n'est pas très sexy.»

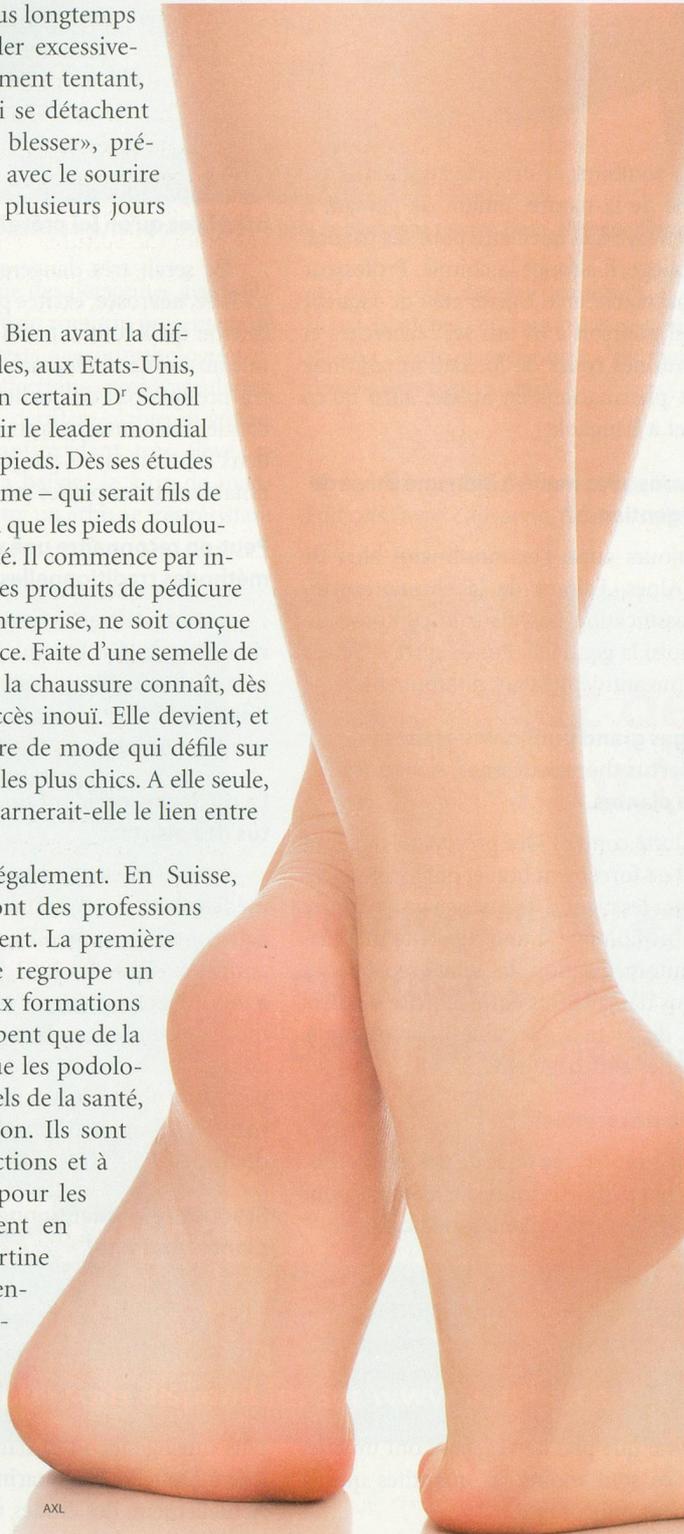
## A qui confier ses pieds?

Petit retour en arrière. Bien avant la diffusion de ces deux méthodes, aux Etats-Unis, c'est autour de 1900 qu'un certain D<sup>r</sup> Scholl s'est imposé jusqu'à devenir le leader mondial du soin et de la beauté des pieds. Dès ses études de médecine, le jeune homme – qui serait fils de cordonnier – est convaincu que les pieds douloureux ne sont pas une fatalité. Il commence par inventer et commercialiser des produits de pédicure avant, qu'au sein de son entreprise, ne soit conçue la fameuse sandale d'exercice. Faite d'une semelle de bois et de lanières de cuir, la chaussure connaît, dès les années soixante un succès inouï. Elle devient, et est restée, un réel accessoire de mode qui défile sur les promenades des plages les plus chics. A elle seule, l'histoire de ces soccoli incarnerait-elle le lien entre esthétique et santé?

Une mise en garde également. En Suisse, pédicure et podologue sont des professions qui se distinguent nettement. La première n'est pas protégée et elle regroupe un ensemble de praticiens aux formations très diverses qui ne s'occupent que de la beauté des pieds. Alors que les podologues sont des professionnels de la santé, ayant reçu une autorisation. Ils sont habilités à traiter les affections et à rechercher des solutions pour les pieds fragilisés, notamment en raison de pathologies. Martine Blaser-Menoud est cependant loin de rejeter l'intérêt de prendre soin de l'esthétique de ses pieds. Si certaines pratiques la fâchent, d'autres la séduisent.

Sophie Nedjar

AXL



## Les 6 conseils de la podologue

Pour des personnes ne souffrant pas d'affection particulière ou d'une mauvaise vascularisation, des soins simples permettent de garder, toute l'année, des pieds sains et beaux.

- 1 Sécher minutieusement les pieds après la douche ou le bain.
- 2 Les crémers quotidiennement avec un produit plutôt riche en lipides durant l'hiver et davantage hydratant en été. Pour plus de bénéfices, alterner les marques, afin de ne pas habituer la peau.
- 3 Une à deux fois par semaine, poncer en douceur. A sec avec une râpe de pédicure en papier émeri ou sur peau mouillée, à l'aide d'une pierre ponce.
- 4 Couper les ongles au carré, les limer et hydrater les cuticules.
- 5 «A chaque chaussure son activité!», en changer régulièrement. Il est préférable de les acheter en fin de journée et de privilégier le tout cuir. Les sandalettes sans bride arrière sont à porter avec modération, car à chaque pas, le talon est frappé ce qui favorise la formation de corne et de fissures.
- 6 Le vernis est irrésistible? Alors oui, mais pas en permanence et toujours enlever l'ancien avant de repeindre les ongles.