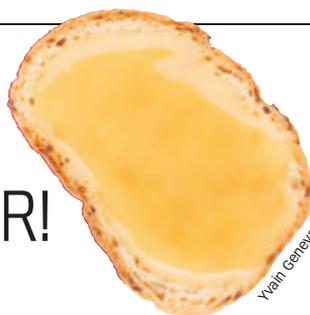


**CINÉMA**  
EN SALLES  
ACTUELLEMENT  
PAGES 24 À 26



**SANTÉ**  
PRENEZ  
UN GOÛTER!

PAGES 22-23



TÉLÉVISION	27
ANNONCES	28
RENCONTRES	30
PMU	42
MÉTÉO	48

# LE GUIDE

[www.lematin.ch/guide](http://www.lematin.ch/guide)



1

## BEAUTÉ UNE JOURNÉE POUR VOS PIEDS

Aujourd'hui, c'est la journée internationale du pied. L'occasion de leur faire une petite beauté.

**E**h oui ça existe, la journée du pied! Il n'y a pas que les maladies ou les allergies qui ont droit à leur journée. Ceux qui vous portent et sont continuellement enfermés dans des chaussures seront à l'honneur aujourd'hui. Cette journée existe depuis 2003 grâce à l'Union française pour la santé du pied (UFSF).

Exhiber de beaux pieds, à l'approche de l'été qui signifie fatalement sandalettes et autres chaussures ouvertes, est un atout irrésistible et un plaisir non négligeable.

Commencez donc par les laver et les exfolier délicatement avec une pierre ponce. Puis hydratez-les avec une crème émoulliente (2). Profitez-en pour les masser: cela stimule la circulation, calme les tensions et procure une sensation de plaisir. Vous pouvez vous masser régulièrement sans connaissances techniques, en procédant par effleurage, reptation (avec la pulpe du pouce), friction ou pétrissage.

Et enfin, faites-vous plaisir en passant un vernis couleur azur (3), sans ratures grâce à un écarteur d'orteil (4). Puis posez un ou deux ministickers (5), avant d'enfiler une bague de doigt de pied (1). À l'inverse, un désintérêt pour vos pieds pourrait engendrer diverses difficultés: ampoules, ongles incarnés, cors et autres champignons. Pensez-y! ■

Sandra Luisier



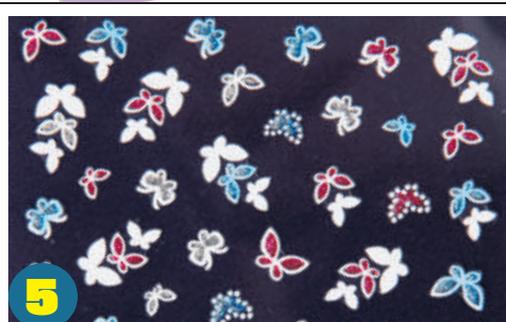
2



3



4



5

- Photos: Yvain Genevay
- 1 **Combien?** dès 69 fr. **Où?** Perlipop, [www.perlipop.ch](http://www.perlipop.ch) **Quoi?** Bague de doigts de pieds en argent et perle
  - 2 **Combien?** 48 fr. **Où?** [www.kenzo.com](http://www.kenzo.com) **Quoi?** Crème «Fantasme pour pieds nus»
  - 3 **Combien?** 2 fr. 50 **Où?** Manor, [www.manor.ch](http://www.manor.ch) **Quoi?** Vernis Astor
  - 4 **Combien?** 2 fr. 90 **Où?** Manor, [www.manor.ch](http://www.manor.ch) **Quoi?** Ecarteur d'orteils
  - 5 **Combien?** 6 fr. 90 **Où?** Claire's, [www.claire.com](http://www.claire.com) **Quoi?** Ministickers pour ongles