BON À SAVOIR

Guide d'achat: crèmes pour les pieds

Une crème pour les pieds, ça sert à quoi?

Enfermés la plus grande partie de l'année dans des chaussures, les pieds peuvent développer de la corne ou des callosités dues aux frottements. En hiver, les extrémités du corps peuvent également facilement se déshydrater. La peau devient alors sèche et rugueuse.

Les crèmes pour les pieds sont des émulsions d'eau et de corps gras. Appliquées régulièrement, elles rendent la peau souple et douce. Certaines prétendent même éliminer la corne. Mais comme le montre notre test réalisé en juin 2017, leur pouvoir hydratant est parfois un peu court.

Comment faire le bon choix?

Il peut être difficile de faire son choix parmi la pléthore de produits disponibles en magasin. Comme chaque peau est différente, il vaut la peine d'essayer soi-même plusieurs crèmes. Voici quelques critères à prendre en compte pour s'y retrouver.

? Type de peau

Généralement, les fabricants précisent sur les emballages si leur crème est prévue pour les pieds secs ou très abimés. La règle est simple: plus l'épiderme est desséché plus la lotion doit être grasse.

? Hydratation

Une bonne lotion doit garder les pieds hydratés plusieurs heures durant. Dans notre test de 2017, la moitié des produits obtenaient l'appréciation «très bon» ou «bon» sur ce critère. La plupart des crèmes avaient un bon pouvoir hydratant pendant deux heures. Mais sur une durée de six heures, des carences ont été remarquées.

? Prix

Nous aimons souvent le rappeler: le prix n'est pas un gage de qualité. Mais dans notre test de 2017, force est de constater qu'aucun produit bon marché ne s'est hissé sur le podium. Dommage, quand on sait que les crèmes pour les pieds sont souvent plus onéreuses que les autres, hormis celles pour le visage. Cependant, rien n'interdit d'utiliser une lotion multiusage pour ses petons. Leur capacité d'hydratation

est très proche.

Les substances problématiques

Les produits cosmétiques peuvent renfermer des composants critiques. Dans le test sur les crèmes pour les pieds que nous avons réalisé en 2017, nous avons décelé des parfumes allergènes, mais aucune substance problématique (perturbateur endocrinien, etc.).

? Parfums allergènes

Les parfums ajoutés dans les cosmétiques peuvent être allergènes. S'ils sont présents à une concentration supérieure à 10 mg/kg, ils doivent être déclarés sur l'emballage. Dans notre test de 2017, sept produits sur douze ne contenaient pas de parfums faiblement allergènes. Une crème, de la marque Kneipp, en renfermait cependant neuf! Aucun parfum fortement allergène n'a, en revanche, été trouvé.

Conseils et précautions

? Alternatives

Il existe de nombreux cosmétiques pour les pieds: baumes, huiles, sprays, etc. Quand une crème classique ne fonctionne pas, il peut valoir la peine d'essayer d'autres types de soins.

Si l'on souhaite éviter les produits industriels, il est également possible de choisir des corps gras naturels, à l'instar de la graisse de coco, l'huile de ricin ou même l'huile d'olive.

? Prendre soin de ses pieds

Différents gestes permettent de prendre soin de ses pieds tout au long de l'année. D'abord, il convient de porter des chaussures adaptées à la morphologie de son pied. Un gommage régulier permet, lui, de se débarrasser des peaux mortes. Les massages peuvent, pour leur part, être utiles pour favoriser la circulation sanguine. Enfin, marcher de temps en temps sans chaussure, par exemple dans son jardin, aide à renforcer les muscles des pieds.