

## LE MODELAGE DES PIEDS



### But :

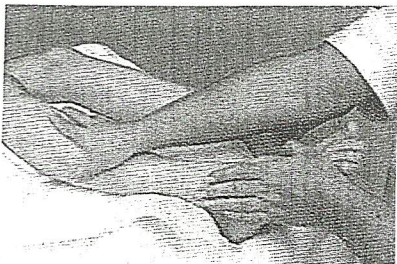

- ❖ Améliorer l'aspect cutané en nourrissant la peau
- ❖ Assouplir les articulations
- ❖ Activer la circulation sanguine de retour
- ❖ Fortifier les ongles
- ❖ Favoriser la détente
- ❖ Favoriser la croissance des ongles et leur qualité en stimulant la matrice

### Moment dans le soin :

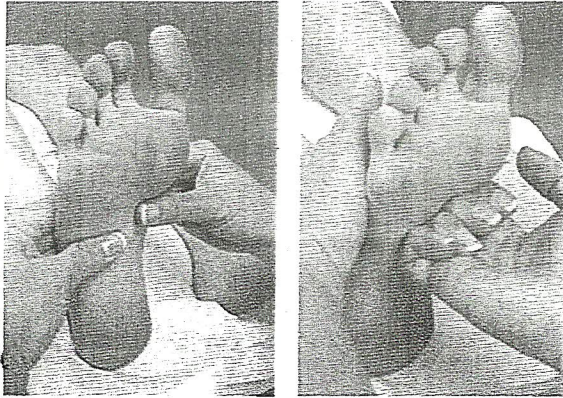
- ❖ Après l'application de l'huile fortifiante
- ❖ Avant le brossage des ongles (qui servira à ôter les corps gras de la surface de l'ongle)

### Déroulement

- ⇒ Prélever avec une spatule la crème de modelage
- ⇒ La déposer dans le creux de la main et la réchauffer avant l'application

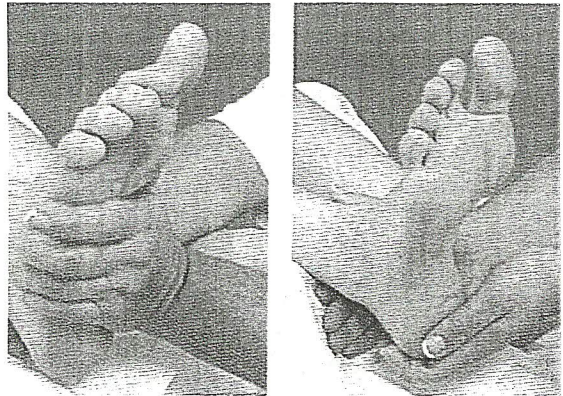
<u>Manoeuvre</u>	<u>Description</u>
<p>1. Prise de contact</p> 	<p>Lisser alternativement avec les 2 mains des orteils au genou</p>
<p>2. Effleurage simultané des 2 faces des pieds</p> 	<p>Avec les pouces, lisser simultanément le coup de pied.</p>

**3. Foulage de la voûte plantaire**

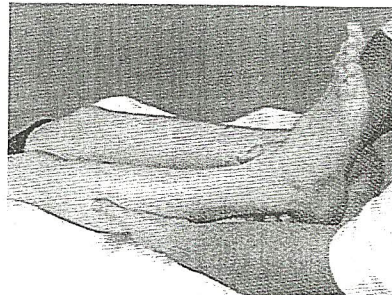


Exercer des lissages profonds avec la pulpe des 2 pouces puis avec le dos des phalanges au creux de la voûte plantaire

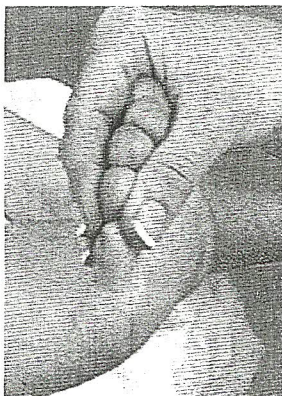
**4. Lissage de la voûte plantaire et du mollet**



Glisser avec une main des orteils au creux poplité, en effectuant une rotation au passage sur le talon. Maintenir la cheville avec l'autre main



**5. Mobilisation des orteils**



Exercer un mouvement de flexion et d'extension sur chaque orteil, puis étirer chaque orteil

