



## Fish Pédicure

### Description

Me voilà réveillée depuis 5h15 ce matin, et pourquoi ? mon mari qui se lève et se recouche léger comme un plume pour ensuite se rendormir et RONFLER..... quel rapport avec la « fish pédicure » me direz-vous, j'y viens j'y viens, je vous rappelle qu'il est 5H15, je suis à moitié endormie et tente de l'être totalement au milieu de ces ronflements et j'y suis presque, je commence à rêver de piranhas dans une rivière et quelqu'un y met les pieds (mon mari que j'ai peut être envie de.....) et là un gros RRRRRRRRRRRRRR et je me réveille et je me dis tiens je pourrais faire un article sur la « fish-pédicure », le mystères des rêves !

Alors j'ai fait mes petites recherches et ces fameux petits poissons que l'on utilise comme exfoliant naturel portent le nom de Garra rufa. Originaire de Turquie et plus particulièrement du Kangal, ce poisson d'eau douce aime vivre dans des eaux chaudes (25°- 40°). Selon une légende turque, un berger aurait trempé ses pieds dans des sources chaudes suite à une blessure et ces petits Garra rufa seraient venus nettoyer sa plaie et sa blessure cicatrisa rapidement quelques jours plus tard, c'est de là que vient leur surnom de « poissons docteurs ». Il existe d'ailleurs en Turquie un centre de traitement du psoriasis qui fait participer les Garra rufa dans la cure proposée à leur patients.

Les professionnels du bien-être se sont intéressés de plus près à ses petits mangeurs de peaux mortes et c'est ainsi qu'est né le concept de fish-pédicure, d'abord au Japon, en Chine, aux Etats Unis, ....pour arriver en France en 2009.

### Comment ça marche

après s'être lavé puis désinfecté les pieds (pas de vernis sur les ongles), on place nos pieds pendant 20 minutes dans un aquarium et aussitôt ces chers petits poissons viennent remplir leur contrat, ils nous débarrassent des peaux mortes, totalement dépourvus de dents ils agissent par micro-suction, véritable gommage naturel, ils rendent notre peau plus douce. Mes recherches m'ont confirmé qu'au début ça chatouille un peu, puis peu à peu les sensations se rapprochent plus de celles d'un massage. Je n'ai jamais essayé mais rien que l'idée ça me chatouille déjà ?

L'activité de fish pédicure a suscité quelques polémiques, notamment sur les conditions d'hygiène, aux



Etats unis, dans certains états elle est même interdite. En France l'activité est réglementée et doit être déclarée auprès de sa préfecture, il faut également avoir un certificat de capacité pour l'entretien d'animaux non domestique, il faut être capable d'assurer leur bien être (nourriture, hygiène, sécurité, traitement de l'eau...)

voilà, si vous voulez vous offrir une petite séance détente , pourquoi ne pas laisser vos pieds à ces petits poissons qui s'en feront un régal ! et pour compléter le tout un peu de réflexologie plantaire .

Quant à moi pour aujourd'hui, je vais traîner les miens jusqu'à mon lit, en espérant y faire une bonne nuit.....

### Categorie

1. Non classé

### Tags

1. détente
2. fish
3. massage

### date créée

janvier 2013

### Auteur

lili

default watermark