



Des modifications sur les ongles peuvent révéler des troubles dans le corps. Les stries transversales, par exemple, indiquent des carences en zinc et en fer.

Montrez vos ongles!

Vos ongles en disent long sur votre état de santé. Soignez cette carte de visite et ne les rongez plus.

Comme les cheveux, les ongles sont constitués de couches superposées de cellules cornées formées de kératine. Contrairement à celle des cheveux, la kératine des ongles a pris la forme de plaques, situées aux bouts des doigts et des orteils. Les ongles servent ainsi de protection à la pulpe des doigts et faci-

litent la préhension. Ils sont aussi de précieux outils quand ça démange. Lorsqu'ils sont sains, leur surface est lisse et mate. Les vaisseaux situés en dessous apparaissent en transparence et leur donnent une jolie teinte rosée. Les bords des ongles sont intacts et la lunule belle blanche.

Bien soigner ses ongles

Pour que les ongles restent sains, ils ont besoin de soins réguliers. Les nettoyer et les couper constituent les soins de base. En se lavant les mains, on lave aussi automatiquement les ongles. Pour les ménager, on utilisera de préférence de l'eau tiède et un savon doux qui ne des-

sèche ni la peau ni les ongles. Pour les ongles longs, il est recommandé de curer aussi le bord libre avec un bâtonnet en bois ou en plastique. Les personnes qui sont exposées à de la saleté en raison de leur activité professionnelle devraient garder les ongles courts. Elles pourront ainsi plus facilement enlever la saleté glissée sous les ongles avec une petite brosse mi-dure. Il est conseillé de se couper régulièrement les ongles avec des ciseaux bien tranchants, les ciseaux émoussés effilochant le bout des ongles. Bon à savoir: les ongles sont plus mous à la sortie du bain et se coupent donc plus facilement. Utiliser ensuite une lime pour lisser les bords. Il ne faudrait éliminer les cuticules que si c'est vraiment nécessaire. Et procéder alors avec prudence car toute lésion de la peau de l'ongle ne perturbe pas seulement la croissance de l'ongle mais peut aussi provoquer des inflammations. Enfin, avant d'appliquer le vernis à ongles, il convient d'appliquer un vernis incolore qui égalise les petites irrégularités à la surface de l'ongle. Attention avec les dissolvants: en cas d'usage fréquent, les substances qu'ils contiennent peuvent provoquer des petites fissures dans le plateau unguéal. A l'inverse, certains produits de soin, comme les crèmes, les baumes et les huiles, protègent les ongles, préviennent leur dessèchement et les rendent moins cassants.

Comment ne plus se ronger les ongles?

Même s'ils rêvent d'avoir de beaux ongles sains, près de 10 % des adultes se rongent les ongles. Cette habitude involontaire, prise généralement durant l'enfance ou l'adolescence, peut perdurer à l'âge adulte. L'onychophagie peut provoquer des inflammations douloureuses et de profondes lésions dans le lit de l'ongle. Chez les enfants, cette habitude peut même entraîner des malformations de la dentition. Pour en finir, la plupart des gens essaient d'abord d'appliquer des vernis au goût amer. «Mais cela ne suffit généralement pas à se débarrasser de cette mauvaise habitude», constatent **Patrizia Aeberhard** et **Manuela Tanner** de la droguerie Aeberhard à Bad Zurzach (AG). Car cette attitude compulsive est souvent provoquée par le stress, la tristesse, l'embarras ou l'agressivité. Le sport, le yoga ou le training autogène peuvent réduire ces tensions psychiques. Chez les enfants ou les adolescents, ce trouble peut aussi être déclenché par le stress scolaire ou des changements familiaux, comme le divorce des parents ou la naissance d'un petit frère ou d'une petite sœur. Une bonne dose d'attention et d'affection est alors beaucoup plus efficace que les réprimandes et les menaces. On peut aussi profiter d'un soin des ongles en famille pour aborder le sujet.

Les remèdes homéopathiques peuvent aussi être efficaces. En fonction du type de constitution, on prendra Barium carbonicum, Barium phosphoricum, Calcium phosphoricum, Medorrhinum, Tarantula ou Sulfur. En complément, les mélanges de fleurs de Bach ont également un effet apaisant sur l'onychophagie. Par ex. Holly, Impatiens, White Chestnut, Ipomea et passiflore conviennent également. De même que les mélanges comprenant Scleranthus, Wild Oat, Walnut, racine d'angélique et menthe pouliot. Reste l'option des sels de Schüssler. Patrizia Aeberhard et Manuela Tanner recommandent de



Biotine-Biomed® forte

En cas de troubles de la croissance des cheveux et des ongles dus à une carence en biotine.



biotine.ch

1 comprimé 1 x par jour

- Réduit la chute des cheveux
- Améliore la qualité des cheveux et des ongles
- Augmente l'épaisseur des cheveux et des ongles



Veuillez lire la notice d'emballage.
Disponible dans les pharmacies et les drogueries.

prendre le n° 2 le matin, le n° 5 à midi et le n° 7 le soir (balance énergétique). En cas d'onychophagie excessive, quand l'ongle est rongé jusqu'à la racine et que le bout des doigts se met à saigner et/ou de forte souffrance psychologique, il est vivement conseillé de recourir à un soutien psychologique.

Analyse des ongles

Quand on vieillit, la couleur et les contours des ongles changent aussi. La couleur peut devenir jaunâtre ou grisâtre et les ongles perdent généralement leur brillance. La lunule devient plus petite ou disparaît complètement et le plateau unguéal s'aplatit. Dès 35 ans, les premières stries apparaissent, les ongles deviennent plus rugueux et cassants. Mais les changements observés sur les ongles peuvent aussi signaler d'autres troubles dans le corps.

– **Stries transversales:** elles indiquent un dysfonctionnement dans la croissance de l'ongle (par ex. fausses manœuvres durant la manucure, onychophagie). Ces stries apparaissent aussi souvent en cas de carence en zinc et en fer.

– **Ongles cassants:** cette fragilité est souvent due à l'usage de solutions de lavage agressives. Plus rarement, les ongles peuvent aussi devenir cassants en cas de carences en vitamines A ou B, en fer, en calcium, en biotine ou en acide folique.

– **Taches blanches:** elles apparaissent généralement suite à de petites blessures ou de petites infections et disparaissent peu à peu quand l'ongle pousse.

– **Taches brunes:** elles apparaissent suite à des pressions extérieures (épanchement de sang). Si ces taches ne disparaissent pas, il est conseillé de consulter un médecin.

– **Ongles en cuillère** (fort affaissement du plateau de l'ongle): cette affection est souvent provoquée par l'utilisation de produits de nettoyage très puissants. Elle indique aussi souvent un manque de fer. Enfin, les ongles en cuillère peuvent aussi signaler un problème des fonctions thyroïdiennes.

Texte: Carmen Hunkeler / trad: cs
Photo: Corinne Futterlieb

En savoir plus

Les ongles synthétiques aussi peuvent poser des problèmes.

Découvrez-en davantage sur vitagate.ch.

Scannez le code QR avec un lecteur de code-barres.



Vos ongles sont-ils fragiles et fins?

Des composants riches veillent à ce que vos ongles deviennent résistants et souples.

SOIN POUR DES ONGLES NATURELLEMENT BEAUX

Le soin restructurant DIKLA à la kératine, biotine et provitamine B5 apporte un soin optimal en cas d'ongles fragiles et fins. La cure restructurante pour les ongles DIKLA régénère sensiblement vos ongles après une application de 4 à 8 semaines (au moins 2 x par jour). Un vernis durcisseur et protecteur et un dissolvant doux complètent le soin, naturellement sans formaldéhyde ni acétone.

