



ONGLES qui CASSENT : Nos conseils pour les renforcer

Des ongles mous, cassants, fendus ou qui se dédoublent peuvent être un problème esthétique, mais c'est également un signe de fragilité des phanères. Pour redonner de la vitalité à vos ongles et les rendre plus beaux que jamais, il est important de suivre les recommandations d'un spécialiste.

Les ongles et les cheveux sont le reflet d'une personne : comme ils ont besoin de nombreux nutriments pour être bien, si l'organisme en manque, cela se voit à leur allure. Un ongle sain est composé d'eau, de kératine, de calcium, de fer et également d'acides aminés. Lorsqu'il lui manque un de ces éléments, il perd son équilibre et se fragilise : il se casse ou se dédouble. Aucun de ces nutriments ne devrait être en carence pour que les ongles soient en bonne santé, ce qui se fait notamment par le biais d'une alimentation équilibrée.

CE QUE NOS ONGLES DISENT DE NOUS

Il arrive que la beauté de nos ongles soit perturbée par des éléments indépendants de notre alimentation, comme les changements de saison, le froid. Notre état de santé général par exemple, peut bien souvent se lire sur nos mains. Des maladies comme le cancer fragilisent beaucoup les ongles en créant des carences en vitamines et silicium, tout comme les traitements anticancéreux. C'est le cas également des maladies chroniques telles que le diabète ou les troubles cardiaques qui font que la surface de l'ongle s'épaissit, précisent les spécialistes.

Bien sûr, les ongles peuvent aussi devenir cassants par notre faute :

- manucures mal réalisées à la maison (au cours desquelles on repousse la cuticule trop souvent ou trop vigoureusement)
- microchocs répétés
- utilisation de produits chimiques sans gants
- pose de faux ongles peu professionnelle où la matrice de l'ongle est poncée.

COMMENT AVOIR DES ONGLES SOLIDES ?

Soigner durablement la surface de l'ongle est primordial pour s'assurer qu'il reste sain et dur. Cela passe par le fait d'adopter une bonne hydratation ainsi qu'une alimentation variée et riche en vitamines (à trouver dans les fruits et légumes), mais aussi en protéines (d'origine animale ou végétale) et en fer. Les ongles, comme les cheveux, sont une matière morte. Ils ne peuvent donc pas autogérer leur nutrition, c'est à nous qu'il revient de leur apporter du gras pour les garder en bonne santé.

Autre réflexe pour les protéger : toujours recouvrir vos ongles avec une base traitante revitalisante à base de minéraux, calcium et silicium pour former un "bouclier" contre les agressions extérieures. En effet, si vous faites une manucure, cela créera une couche protectrice entre l'ongle et le vernis qui évitera que les pigments de couleur ne le détériorent. Mais un ongle nu a tout de même besoin d'être protégé de l'humidité, des microchocs...

COMMENT ÉVITER LES ONGLES CASSANTS ?

Le premier réflexe sera de limiter la fragilisation des ongles par les agressions extérieures et sa perte en eau (contacts avec des produits chimiques ou jardinage sans gants, application de vernis à ongles sans base...).

Mais il est aussi essentiel d'hydrater la surface de l'ongle. Pour cela, les expertes ont un rituel imparable : tous les 2 jours, appliquez un beurre hydratant sur tout le pourtour de vos ongles, y compris sur les cuticules, afin de maintenir une plus forte unité entre les couches. Car, comme un livre, un ongle est fait de différentes couches. S'il est cassant, c'est comme si les pages volaient au vent ; or ce qu'on veut, c'est les sceller les unes aux autres pour que l'ongle soit bien robuste.



LIMITEZ LE VERNIS ET LES SEMI-PERMANENTS

Porter du vernis toute l'année sans faire de pause, peut se révéler nocif pour les ongles... Si vous devez en porter par obligation professionnelle, alternez avec un vernis brillant durcisseur. Vos mains auront l'air soignées, et ce vernis transparent jouera son rôle traitant. Autre souci, les faux-ongles ou les semi-permanents. À éviter le temps que vos ongles retrouvent une santé. Si vous ne pouvez vous en passer, laissez respirer vos ongles au moins trois mois entre deux poses. Le moment le plus délicat reste la dépose : si elle est mal faite ou avec des outils en métal, la plaque de l'ongle risque d'être abîmée. Des micro-fissures se forment et l'ongle repousse fragilisé. Attention de plus à ne pas abuser du bloc polissoir, il peut être redoutable en affinant exagérément l'épaisseur de l'ongle !



ÉVITEZ L'EAU ET LES PRODUITS CHIMIQUES

C'est la cause la plus fréquente de la fragilité des ongles. Si vous êtes dans l'obligation de vous laver les mains très souvent, toutes les heures par exemple, vos ongles risquent fort d'en souffrir. Idem si vous bricolez : les produits chimiques abîment les ongles, a fortiori quand ils sont déjà fragilisés. La parade, c'est de porter des gants pour les travaux ménagers, pour le bricolage et de masser une noisette de crème très hydratante et réparatrice sur les mains et les ongles, après chaque lavage. Pour sécher vos mains, une serviette vaut mieux qu'un sèche-mains dont l'air chaud est desséchant.



FAITES DES CURES DE COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

Ces produits sont destinés le plus souvent à la fois aux cheveux et aux ongles, car ce sont tous les deux des phanères. Ils contiennent plusieurs vitamines du groupe B et des acides aminés soufrés. Ils font du bien aux ongles à long terme, le traitement doit donc durer six mois minimum. On peut prendre une demi-dose par rapport aux préconisations, mais on la prendra deux fois plus longtemps. Attention également aux régimes alimentaires carencés : quand on est végétarien ou qu'on est un peu difficile sur la nourriture, on peut manquer d'éléments nutritifs nécessaires à la bonne santé des ongles.