

Secrets pour avoir des beaux ongles

De belles mains (un atout non négligeable pour les femmes !), c'est aussi de jolis ongles. Nos conseils pour entretenir et embellir les vôtres, à raison de quelques soins réguliers à la maison.

Des ongles en pleine forme : rappel de la structure de l'ongle

Comme le cheveu, l'ongle est constitué de kératine sous forme de tablettes, ce qui lui assure sa dureté et sa solidité.

Sa pousse est assurée par une matrice située à sa base, sous la peau. Les ongles des mains poussent plus vite que ceux des pieds : 3 à 4 millimètres par mois.

Surprenant, la croissance des ongles est plus rapide sur la main « active », soit sur la main droite d'un droitier, inversement pour un gaucher.



Des ongles en pleine forme : règles de base

Préférez les limes en carton plutôt que les modèles en fer ou, pire, les ciseaux, traumatisants.

La ponce bloc, une fois par semaine, permet d'éliminer les stries de l'ongle et de lui assurer une surface naturellement brillante. Appliquez également, en massant l'ongle, un peu d'huile nourrissante afin de l'hydrater.

Enfin, repoussez les petites peaux qui entourent l'ongle (cuticules) à l'aide d'un bâtonnet de bois pour assurer une repousse saine.

Des ongles en pleine forme : le vernis

Avant d'appliquer votre vernis (mains et pieds), utilisez impérativement une base qui protégera l'ongle. Sinon, gare aux ongles mous ou aux colorations jaunâtres laissées par le vernis...

Pour le démaquillage, optez pour un dissolvant doux, sans acétone (desséchant). Et surtout, évitez de porter votre vernis non stop : laissez respirer vos ongles durant quelques jours entre deux poses.



Des ongles en pleine forme : attention, ongles fragiles, ongles mous, cassants ou qui se dédoublent...

Que faire ?

Règle n°1 : BIEN MANGER. Les acides aminés (protéines) et les vitamines sont essentiels pour des ongles sains et forts (vous pouvez aussi avoir recours à des compléments alimentaires spécifiques).

Règle n°2 : PROTÉGER. Avec des gants ménagers pendant la vaisselle et le jardinage, et l'application régulière de crème hydratante. La plupart des produits pour les mains sont conçus pour nourrir à la fois la peau et les ongles. Profitez-en ! À massez quotidiennement, en insistant sur la surface de l'ongle.

beaux

ongles