

Préservez la bonne santé de vos ongles

Publié le 11/06/2021

2 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



L'ongle, un tissu vivant principalement constitué de kératine

Les ongles subissent au quotidien une série de traumatismes non négligeables (choc, froid, eau,...). Leur bonne santé dépend d'une alimentation équilibrée, de soins réguliers, et d'une hygiène quotidienne.

L'ongle s'étend au-delà de la partie visible. Il pousse à partir de la matrice, située à la base de l'ongle, sous la peau. On peut apercevoir l'extrémité de la matrice avec la lunule (« petite lune » en latin), cette partie blanche de l'ongle, plus visible sur le pouce.

Tout comme le cheveu, l'ongle est constitué à 95% de kératine et pousse grâce à cette protéine qui renferme des acides aminés soufrés, dont la [cystine](#) et la [méthionine](#). La croissance des ongles est d'environ 3 millimètres par mois pour un ongle de main et 1,5 millimètre environ pour un ongle de pied.

L'apparence de nos ongles en dit long sur notre santé

Des [cheveux](#) et des ongles fragiles ou cassants sont souvent le résultat d'une kératine fragile. Ainsi, pour favoriser la synthèse de cette protéine fibreuse, un apport en acides aminés, vitamines et minéraux est requis.

Le [zinc](#), le [fer](#) et les vitamines du groupe B sont à privilégier pour conserver de beaux ongles. Ces micronutriments participent en effet à la fabrication et à la protection de l'ongle. Par exemple, la [vitamine B6](#) est indispensable à la synthèse de la cystéine (acide aminé entrant dans la composition de la kératine).

Les ongles jaunis sont souvent le résultat de la consommation de cigarettes, ou encore d'une utilisation quotidienne de vernis (pigments foncés), sans base de vernis protecteur. Cependant, la prise de certains médicaments peut également être responsable du jaunissement de l'ongle.

Des ongles pâles peuvent être le signe de troubles circulatoires (mauvaise oxygénation du sang, mauvaise circulation). En effet, l'ongle n'est pas coloré, ce sont les vaisseaux sanguins sous-jacents qui donnent sa couleur rose.

Enfin, certains traumatismes (choc, écrasement) peuvent faire apparaître des tâches noires, liées à une accumulation de sang au niveau du lit unguéal, sous l'ongle.

N'hésitez pas à consulter un médecin généraliste ou un dermatologue pour toute déformation ou changement d'aspect de vos ongles.

Les ongles : une proie facile pour les micro-organismes indésirables

La mycose de l'ongle est fréquemment causée par un champignon microscopique, une levure ou encore une moisissure.

Elle touche principalement les ongles de pieds et se manifeste tout d'abord par une tâche blanche voire jaunâtre au bord libre de l'ongle puis s'étend petit à petit jusqu'à la base. L'ongle s'épaissit progressivement.

En prévention :

- pensez à sécher minutieusement les doigts et orteils après chaque lavage,

- changez vos chaussures régulièrement pour les aérer,
- utiliser une poudre antifongique dans les chaussures,
- prévoyez des chaussures de protection si vous êtes amené à fréquenter des espaces favorisant leur apparition : piscines, gymnases, sauna,...

Manucure, les règles pour prendre soin de ses ongles

Pour garder les ongles les plus sains possibles, la première recommandation est d'espacer la fréquence des manucures pour pouvoir permettre aux ongles de respirer. Cela vous permettra par ailleurs d'observer l'état réel de l'ongle. De plus, le vernis et les produits utilisés pour l'ôter sont asséchants et rendent l'ongle moins robuste.

Avant de remettre du vernis, il faut impérativement éliminer toutes traces du vernis précédent (même transparent) avec un produit dissolvant si possible sans acétone (moins agressif pour l'ongle).

Appliquez une base protectrice préservera les ongles du jaunissement lié au pigment de certains vernis. Puis, posez le vernis de la base de l'ongle vers le bord libre, en évitant les cuticules et les sillons unguéaux.

Certains experts déconseillent d'enlever les cuticules lors d'une manucure. Ces dernières protègent en effet le corps de l'humidité et des microbes présents dans l'air.

Se ronger les ongles, un tic répandu

L'onychophagie, est une attitude compulsive consistant à se ronger les ongles, souvent provoquée par le stress. Les personnes impatientes, qui s'ennuient rapidement, sont également facilement sujettes à ce type de comportement.

Les populations les plus concernées sont les enfants, adolescents et jeunes adultes. Cette pratique tend à s'arrêter vers l'âge de 30 ans.

Les conséquences de cette mauvaise habitude, au-delà de l'esthétique sont la survenue de microlésions cutanées. De plus, le fait de se ronger les ongles favorise la transmission de bactéries des mains vers la bouche...

Comment arrêter de se ronger les ongles ? Il faut tout d'abord identifier les moments pendant lesquels l'envie survient pour identifier la cause, puis trouver des astuces pour se rappeler à l'ordre. L'utilisation de vernis amer peut également être dissuasive.

[Des compléments alimentaires pour prendre soin de ses ongles](#)

Nouvelle formule



Capivit+ Cheveux et Ongles

88% of 100

[\(22\)](#)

Complément alimentaire à base d'AnaGain Nu, roquette, prêle, cystine, méthionine, vitamines et minéraux.

[Je découvre](#)

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

"Ces articles pourraient vous intéresser



1.

Catégorie Beauté - Peau, cheveux, ongles ,

Les micronutriments qui contribuent à la beauté des cheveux et des ongles

30/01/2018

3 minutes de lecture

Chevelure fragilisée ? Ongles cassants ? Les compléments alimentaires vous permettent de retrouver force et vigueur.

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie Beauté - Peau, cheveux, ongles ,

Les cheveux, une chute saisonnière spectaculaire

12/09/2021

2 minutes de lecture

La chute de cheveux est particulièrement visible à l'automne car les changements climatiques influent sur l'organisme.

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Beauté - Peau, cheveux, ongles ,

Comment favoriser la beauté de ses cheveux ?

18/10/2021

2 minutes de lecture

Favoriser la beauté des cheveux et bien préparer leur repousse.

[Lire la suite](#)