

Madame, Monsieur,

Cette fiche vous est remise afin de mieux comprendre pourquoi vos **ongles sont fragilisés** et comment y **remédier**.

Une « **FAQ** » est également disponible pour trouver des réponses à toutes (ou presque) vos questions.



C'EST QUOI ?

La fragilité unguéale touche **20 % de la population**, avec une prédominance féminine. Les ongles peuvent être:

- Cassants
- Fissurés
- Mous
- Friables
- Dédoublés
- Fins



POURQUOI ?

Cause EXTERNE

- Immersions répétées/ prolongées
- Utilisation de **détergents**
- **Cosmétiques** unguéaux
- **Infection** (mycose)
- **Traumatismes (chocs) répétés**

Cause INTERNE

Maladies dermatologiques

Psoriasis, Lichen, Pelade, Maladie de Raynaud

Causes générales

Anémie, Infection, Médicament, Carence vitaminique

Troubles de la circulation



La plupart du temps, on ne retrouve aucune cause



TRAITEMENTS ?

Eviter les microtraumatismes et se **protéger** contre l'**humidité**

- Lavage des mains **maxi 4 x/jour**
- **Double paire de gants** (coton + nitrile) pour toutes les taches ménagères y compris l'épluchage des légumes et des fruits
- Utiliser des **solutions lavantes sans rinçage** (Cetaphil® / Toleriane®)

- Garder les **ongles courts**
- **Limer** dans le **sens horizontal**, pas vertical, sous peine d'aggraver le dédoublement
- **Vernis** améliorant la rigidité de l'ongle (Si-Nails®; Psoriatec®)

Vitamine H (Biotine): 10 mg / jour pour 3- 6 mois, **Fer si carence**



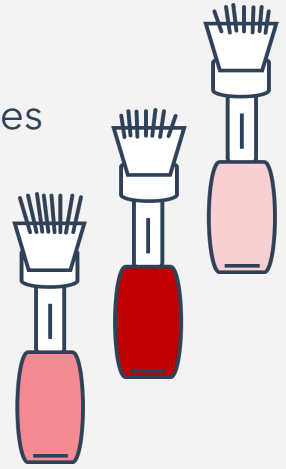
« Foire aux questions »

« Puis-je faire une manucure ? »



OUI ! Mais, certaines conditions doivent être respectées pour ne pas abimer vos ongles :

- Appliquer d'abord une **base** type anti stries
- Puis 2 couches de vernis et un **top coat**
- **Démaquiller** l'ongle **tous les 5 jours** en privilégiant un dissolvant **sans acétone**, puis, **hydrater l'ongle** avec une crème et **laisser libre** pendant 48 h

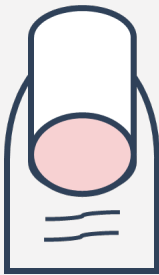


Ne **PAS couper** les cuticules ni les détruire à l'aide de produits chimiques. La **cuticule ferme l'espace** qui contient la matrice (racine de l'ongle) pour éviter que les allergènes et les impuretés ne pénètrent.

« Quels sont les risques des ongles en gel ? »



- Des **allergies aux acrylates (résines)** sont possibles
- Des **bactéries** et **champignons** peuvent se développer sous l'ongle en gel (ils sont interdits si vous êtes soignant)
- Le **retrait** des ongles en gel est **traumatisant** pour l'ongle car il doit être poncé
- Avec le temps, l'ongle devient **de plus en plus fin**



« Des ongles fragiles sont-ils toujours pathologiques ? »



NON ! Avec l'âge, les ongles se fragilisent et le relief longitudinal s'accroît (crêtes) sans cause sous-jacente particulière