

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX SUR LES ONGLES ET SOINS DES ONGLES

QUE SONT LES ONGLES?

Les ongles sont faits de kératine, une protéine durcie aussi présente dans les cheveux et la peau. Leur rôle est de protéger les tissus délicats de l'extrémité des doigts et des orteils. Les ongles poussent de la base vers le bout des doigts, de sorte que les extrémités forment la plus vieille partie de l'ongle. L'apparence de vos ongles dépend d'un certain nombre d'éléments comme votre alimentation, votre état de santé de même que le contact avec différentes substances (par exemple du savon ou des produits chimiques).



VOS ONGLES SONT-ILS EN BONNE SANTÉ ?

Leur apparence en est habituellement un bon indicateur. Des ongles en santé sont lisses et sans taches ni formes ou couleurs inhabituelles. Les signes de problèmes ou de maladies des ongles peuvent inclure des petits trous, des crêtes, des stries, du jaunissement et d'autres formes de décoloration. Chez les personnes non blanches, il est tout à fait normal que plusieurs ongles présentent des bandes de pigment de couleur brune à orientation longitudinale (mélanonychie physiologique).

Des ongles sains peuvent être un signe d'une bonne santé globale. En contrepartie, des problèmes liés aux ongles peuvent révéler une maladie systémique, telle que le diabète, l'anémie, une maladie thyroïdienne, et des infections telles que la maladie infectieuse pieds-mains-bouche. Certaines maladies de la peau, telles que le psoriasis, le lupus et l'eczéma des mains, se manifestent également sur les ongles et les cuticules. Des problèmes d'ongles peuvent également découler de l'utilisation de divers médicaments qui servent à traiter des maladies, comme des antibiotiques et la chimiothérapie. Il est également possible de développer des croissances bénignes ou cancéreuses sur ses ongles (voir [le mélanome sous-unguéal](#)).

LE SAVIEZ-VOUS?

- Les ongles des doigts poussent de 2,5 mm par mois, tandis que les ongles d'orteils poussent de 1 mm par mois.
- Les ongles poussent plus rapidement en été qu'en hiver.
- Si vous perdez un ongle de doigt, il lui faudra six mois pour repousser; pour un ongle d'orteil, il faut attendre un an.
- Les ongles absorbent l'eau plus rapidement que la peau.
- Les ongles ne repoussent pas plus rapidement lorsque l'on mange ou y applique de la gélatine.

SOINS DES ONGLES

Garder ses mains, ses ongles et ses cuticules bien hydratés contribue grandement à garder ses ongles en bonne santé. Cela contribue à prévenir la création d'envies. **Les envies** sont tout simplement des bouts desséchés de peau morte. Il peut être tentant de les mordiller ou de les arracher, mais ce faisant, on risque d'enlever davantage que l'envie et de blesser la peau qui l'entoure, ce qui entraînera de l'enflure, de la rougeur, de la douleur, et peut-être même une infection. La méthode la plus sécuritaire pour se débarrasser d'une envie est de la couper délicatement à l'aide de ciseaux propres et stérilisés ou encore d'un coupe-ongles.

Il est également important de ne pas toucher à ses cuticules – le fait de couper ses **cuticules** ou d'en exposer une plus grande surface risque d'exposer l'ongle à une infection, à des irritants et à des allergènes, ou de blesser la peau qui l'entoure.

Plusieurs facteurs environnementaux peuvent contribuer à endommager ses ongles :

- **Eau** – Une immersion répétée de ses ongles dans l'eau peut affaiblir l'ongle, et parfois le faire décoller de la peau qui se trouve en-dessous (onycholyse). Elle rend également les ongles et la peau qui les entourent plus vulnérables aux dommages causés par des irritants et des allergènes.
- **Irritants** – Les irritants comprennent notamment les savons et les détergents, les produits chimiques, les huiles solubles et les fluides servant au travail des métaux, ainsi que l'exposition à certaines plantes et la friction mécanique.
- **Allergènes** – Les allergènes les plus courants comprennent les résines contenues dans le vernis à ongles, les acrylates de la colle pour les faux ongles en acrylique et en gel, et les solvants utilisés pour enlever le vernis à ongles ou les faux ongles.

Les manucures et les pédicures qui emploient des ongles en acrylique et en gel peuvent causer de nombreux types de blessures traumatiques de l'ongle, dont leur fragilisation, la formation de crêtes et de petits trous, le détachement de l'ongle, et de l'infection autour de la cuticule (paronychie). Elles peuvent également causer une dermatite de contact associée à des irritants ou à des allergies.

MESSAGES À RETENIR

Lorsque vous vous livrez à tout type de travail manuel ou humide autour de votre maison, par exemple lorsque vous vous livrez à des tâches ménagères, faites du jardinage, de l'entretien paysager, ou des rénovations, il est important de protéger vos mains et vos ongles. La protection la plus efficace est de porter des gants en vinyle ou en nitrile lorsque vous effectuez ces tâches.



Des informations complémentaires sur les soins des ongles sont disponibles en ligne.

DERMATOLOGUE.CA



Tout le contenu de cette publication a été élaboré indépendamment par des dermatologues canadiens certifiés.