

Vos ongles sont le reflet de vous-même !

Ne les négligez pas ...

Ils terminent harmonieusement l'extrémité des doigts, les protègent et les embellissent. Leur rôle de protection leur permet aussi de gratter et de griffer, comme de lacer, boutonner et attraper de petits objets.



Qu'est-ce qu'un ongle ?

L'ongle est **composé de kératine**, comme les poils et les cheveux.

Il se compose de :

- **la matrice** qui est à la base de l'ongle et qui produit la kératine.
- **la lunule**, petite partie claire en forme de demi-lune, est la partie visible de la matrice.
- **la cuticule** est la partie de la peau qui se trouve à la base de l'ongle et que l'on repousse souvent en manucure. Elle sert de joint étanche entre l'ongle et la matrice.
- **Le lit de l'ongle** est la partie rosée que l'on vernit et qui est entouré de replis de chaque côté.
- **Le bord libre** que l'on coupe et lime.

Quelle croissance ?

L'ongle **pousse en continu**, plus rapidement sur la main dont on se sert le plus, plus rapidement sur le majeur que le pouce.

Avec une croissance d'environ 1 à 3 mm par mois, les ongles **se régénèrent complètement tous les 3 à 6 mois**.

Quelle forme ?

La **forme de l'ongle est déterminée génétiquement**. Elle peut être large, étroite, carrée, rectangulaire, en amande ou en triangle

Des ongles, cela s'entretient !

Entretien veut dire **hydrater vos ongles** pour les rendre souples et résistants !

Il faut compenser les agressions de contact des lavages des mains trop fréquents ou encore des produits ménagers contenant des détergents qui attaquent la kératine (liquide vaisselle...).

Donc, **deux à trois fois par semaine, massez doucement pendant 5 minutes vos ongles avec une crème nourrissante ou avec une huile** que vous laisserez une dizaine de minutes sur vos ongles. **Utilisez des savons saponifiés à froid riches en glycérine naturelle pour le lavage des mains.**

Si vos ongles sont ternes ou jaunâtres, vous pouvez les tremper pendant 5 minutes dans un bol avec un peu de jus de citron mais pas plus d'une fois par mois.



Pensez aussi à bien vous nourrir !

Pour de beaux ongles, il faut **produire de la kératine qui est une protéine !** C'est pourquoi vos ongles ont besoin d'une alimentation équilibrée :

- de **zinc et de fer** : mangez des œufs, de la viande rouge, des légumes verts de type épinards, des lentilles, des céréales complètes, des légumineuses et des amandes.
- de **vitamines du groupe B** : comme la levure de bière saupoudrée sur les aliments, mangez du saumon, du foie et des noix.

Comment couper mes ongles ?

1. Assouplissez avant de couper !

Un ongle sec est fragile et peut se fissurer en étant coupé. Pour éviter cela, commencez par un bain d'ongles en les trempant dans un bol d'eau tiède 2 à 3 minutes.

2. Repoussez très légèrement les cuticules !

Cette étape esthétique consiste à dégager légèrement l'ongle de cette petite peau assez dure qui recouvre la lunule. Il ne faut pas la dégager trop loin ni la blesser car c'est elle qui fait le joint étanche entre l'ongle et la matrice, au risque de laisser entrer les produits que l'on manipule et de provoquer des inflammations du pourtour de l'ongle. Il est déconseillé de couper les cuticules, car celles-ci reviennent de manière plus volumineuses.

3. Choisissez le bon outil pour couper !

Préférez les pincettes à ongles plutôt que les ciseaux car l'ongle doit être coupé net sans le tordre ou l'écraser pour respecter son intégrité et limiter ensuite les infections.

4. Ne coupez pas trop court !

Ne coupez pas toute la partie blanche de votre ongle. Laissez toujours au moins un millimètre dépasser car les ongles trop courts favorisent les risques de coupures et d'infections.



5. Coupez vos ongles à angles droits !

Pour éviter les ongles incarnés, coupez vos ongles à angles droits afin que l'extrémité ne rentre pas dans la peau et ne limez que très légèrement les angles !

Conseil : séchez vos ongles avant de les limer car un ongle mou risque de se diviser et de se casser.

6. Terminez l'ouvrage avec une lime !

La lime à ongles en carton va vous permettre de leur donner une jolie forme, mais pas seulement ! En lissant la surface libre de l'ongle, fini les aspérités et adieu les risques d'accidents avec vos ongles !



L'esthétique

la recette pour de belles mains

1 base + 2 couches de vernis
(choisi à partir de 5 free
c'est moins allergisant)
+ 1 top coat pour éviter qu'ils
s'abiment et s'écaillent

5 jours sur 7

Laissez les ongles respirer deux
jours par semaine

Le dissolvant 1 x par semaine
(sans acétone c'est mieux)

Utilisez des gants pour protéger
vos ongles et vos mains des
agressions extérieures

Se ronger les ongles ?

Il s'agit d'un **trouble du contrôle des impulsions qui apparaît durant l'enfance** et se poursuit à l'âge adulte.

Ce trouble souligne souvent un stress, une anxiété, une intense concentration ou l'ennui, que l'on peut limiter avec des exercices de relaxation et de méditation.

Les stries sur les ongles ?

Les **maladies peuvent laisser des stries horizontales sur les ongles**. Elles sont dues à une interruption de la synthèse de la kératine.

C'est le cas notamment pour l'anorexie, l'anémie, le diabète, certains traitements...

Mais lorsque **les stries sont verticales**, il s'agit davantage du processus normal du vieillissement de l'ongle.

Les traces blanches ?

Contrairement à une idée reçue, les **taches blanches ne traduisent pas une carence en calcium** mais plutôt la trace d'un **microtraumatisme** dans la matrice de l'ongle.

A noter que les manucures répétées, la pose de faux-ongles, l'allergie à un produit de manucure (dissolvant, vernis) peuvent accentuer le phénomène.

Dermato ou pédicure ?

Le **dermatologue soigne les maladies de l'ongle** (mycose, infection, psoriasis, etc.) et peut prescrire un traitement adapté.

Le **pédicure n'est pas médecin** et est **davantage tourné vers les soins**.

On aime
 *Chouchouter nos ongles* 

La Chantilly au Karité

100% naturelle (sans conservateur, sans parfum)

Précieuse **alliée des ongles, elle permet de les hydrater**, de les polir et de les renforcer naturellement.

Elle **prend soin des cuticules**, qui font un joint étanche pour protéger l'ongle des infections.

Le beurre de karité va les hydrater, les nourrir et leur faire retrouver de la souplesse.

Ses **propriétés cicatrisantes et anti inflammatoires** apportent leurs bienfaits.

En massage de 5 minutes 2 à 3 fois par semaine, ou journalier avec l'hydratation des mains.

 *L'huile précieuse nourrissante* **NOUVEAU EN 30ML**

100% naturelle (sans conservateur, sans parfum, sans huile essentielle)

Un cocktail de 9 huiles végétales Bio, pressées à froid pour garder leurs précieuses propriétés :

Ricin, Abricot, Avocat, Argan, Bourrache, Macadamia, Jojoba, Coco, Sésame

Choisies pour leurs propriétés de pénétration

et leur composition riches en acides gras essentiels, vitamines, oligoéléments

En massage de 10 minutes 2 à 3 fois par semaine.

et tous les savons saponifiés à froid de O'natur aux mille propriétés

à base de beurre de karité + des huiles végétales de surgras :

Argan, bourrache, lait d'ânesse, pépin de raisin, cameline, carapa procera, camomille,
germe de blé, tamanu, karité, sésame ...

O'natur

N°SIRET 530 305 648 00012 R.C.S Angers
TVA/CEE FR 71 530 605 648
Fline Martigné Briand 49540 Terranjou (France)