

## Crêtes verticales

### Introduction

Les crêtes ongulaires ou les nervures sont des lignes parallèles qui apparaissent sur la surface des ongles. Elles sont dues à un manque nutritionnel, mais ne représentent pas une alerte de santé.

### Types de crêtes ongulaires

Il existe deux types de crêtes ongulaires :

- **Verticales (longitudinales)**

Elles se manifestent du bas vers le haut des ongles et occupent toute leur surface ou une partie.

- **Horizontales (transversales)**

Elles se manifestent sur toute la largeur de l'ongle, d'une côte à l'autre. Elles occupent intégralement la surface de l'ongle ou une partie de celui-ci.

### Causes des crêtes ongulaires

Il existe plusieurs causes de crêtes ongulaires comme par exemple le vieillissement, un métabolisme lent, un manque d'humidité ou encore de nutriments.

Les personnes déshydratées, anémiques ou encore présentant une carence en vitamine A, sont les plus susceptibles d'avoir des crêtes horizontales.

### Remèdes des crêtes ongulaires

Pour remédier à ce problème, il faut bien s'hydrater, appliquer des massages à vos ongles ; l'huile de Jojoba est vivement conseillée dans ce cas. Aussi il faut bien soigner son régime alimentaire qui doit être riche en acide gras (Oméga-3) et en vitamines.

Si les crêtes persistent, il vaut mieux dans ce cas consulter un médecin spécialiste.