

Les ongles mous et cassants

Causes des ongles mous et cassants

Les ongles ne sont pas tous semblables. Les soucis qu’ils causent diffèrent selon les circonstances et les personnes. D’ailleurs, ils ont souvent diverses origines.

Les ongles cassants et striés

Dans la plupart des cas, les ongles striés sont causés par la vieillesse et aussi très rarement par des problèmes d’anémie. Quant aux ongles cassants, il est question de carence. En effet, lorsque les ongles deviennent cassants, c’est un signe d’insuffisance en éléments nutritionnels tels que les protéines, le fer, le zinc, les vitamines A ou B et le silicium.

Les ongles mous

Chez l’Homme, les ongles mous et cassants sont fréquemment dus à un manque en soufre. Pourtant, ce n’est pas toujours le cas. En fait, pour certaines personnes qui mouillent et sèchent leurs mains plusieurs fois dans la journée telles que les coiffeuses ou les infirmières, leurs ongles deviennent cassants très rapidement.



Solution contre les ongles cassants et mous

Pour la plupart des cas d’ongles mous et cassants, il est tout à fait possible de les soigner et améliorer leur santé en seulement quelques semaines à condition de suivre certaines recommandations.

- Privilégier une bonne alimentation : effectivement, avec un régime bien équilibré en fruits, légumes, céréales, protéines, etc. les besoins nutritionnels de l’organisme seront compensés et il est fort probable que les problèmes de carence disparaissent.
- Prendre des vitamines et des compléments alimentaires si nécessaire et après avis du médecin.
- Protéger les ongles avec des gants doublés pour les diverses tâches ménagères.
- En cas d’accros des ongles, il est impératif de toujours les limer pour ne pas risquer qu’ils se cassent.
- Mettre des crèmes hydratantes pour les ongles et les mains. Quelques gouttes d’huile d’amande douce ou d’huile d’olive sont aussi très efficaces pour masser les ongles régulièrement.
- Appliquer du citron 2 ou 3 fois par semaine pour renforcer l’ongle et le blanchir.
- Utiliser un durcisseur d’ongles, selon l’état des ongles.

