

## Onychophagie

### Définition

L'onychophagie est l'action de se ronger les ongles. C'est une mauvaise manie qui s'acquiert dès le jeune âge d'une personne et continue jusqu'à son adolescence. Toutefois, elle peut persister jusqu'à l'âge adulte pour différentes causes ce qui peut endommager les ongles (saignement, déformation, ...).

### Qui en est concerné ? Pour quelles causes ?

L'onychophagie concerne généralement les enfants et les adolescents qui traduisent leurs ennuis ou leur anxiété en rongant leurs ongles. Cette manie les accompagne jusqu'à l'âge adulte, durant lequel, normalement, elle doit s'arrêter.

Lorsqu'elle persiste chez l'adulte, elle est souvent liée à des troubles de stress, d'anxiété, un traumatisme, à un manque de confiance en soi ou simplement à la faim...

C'est un simple geste, considéré comme un anti-stress, peut se transformer à une attitude fréquente difficile à s'en débarrasser.

### Conséquences de l'onychophagie

L'onychophagie à un stade avancé peut avoir plusieurs conséquences :

- Des ongles en mauvais état :  
Ils présentent généralement un défaut social et peut affecter la présence et la confiance en soi d'une personne.
- Une déformation permanente de l'ongle :  
En effet, le processus naturel de repousse de l'ongle étant constamment interrompu, ce dernier présente une inflammation chronique. À long terme, la structure se détériore et il peut présenter une déformation permanente et devient douloureux ; ce qui peut exciter à le ronger sans relâche.

➤ **Risque hygiénique :**

Ronger ses ongles consiste à porter ses mains dans sa bouche systématiquement et sans réfléchir. Par conséquent, l’onychophagie est considérée comme une source importante de bactéries.

## Solutions et traitements

Outre les solutions médicamenteuses et les thérapies complexes qui nécessitent la visite chez un spécialiste, Il existe des traitements naturels et simples à exécuter.

En effet, il faut s’habituer à de nouvelles manies pour éviter de se ronger ses ongles.

S’offrir une séance de manucure pour prendre soin de ses mains peut être très bénéfique. En effet, une belle coupe pour avoir une bonne forme avec une belle pose de vernis avec une belle couleur fait de l’ongle une œuvre personnelle, très difficile de l’abîmer.

Des séances de massage pour les mains offrent un sentiment de bien-être et permettent de soulager son angoisse et stress. Des huiles essentielles à base de laurier et de thym renforcent l’ongle et lui donnent une saveur désagréable.

La motivation peut aussi être un avantage pour progresser. Pour cela, il faut choisir un angle spécifique pour en prendre soin et se tenir la promesse de ne pas le toucher. Après quelques semaines, notifiant l’amélioration de l’état de ce dernier et la différence esthétique entre l’ongle réservé et les ongles rongés une confiance en soi-même va appuyer la détermination de guérir.

