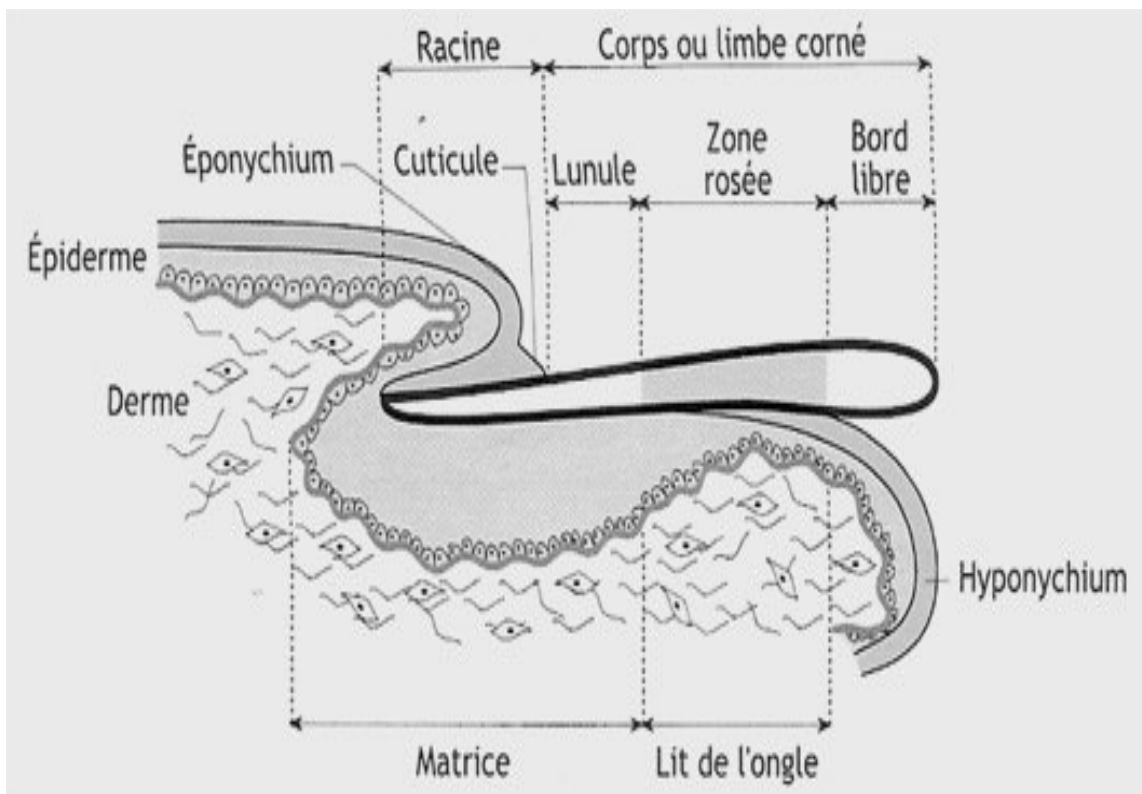




CHAPITRE 1

L'ONGLE



Il est constitué de kératine dure (protéine riche en soufre et en acides aminés : cystine et arginine). Il comprend également des lipides (comme l'acide oléique), du calcium, du fer et du phosphore pour la résistance et de l'eau (quand il y a trop d'eau les ongles sont généralement mous et quand il y en a pas assez ils sont cassants).

Chez l'adulte la longueur des ongles est d'environ 14mm (c'est une moyenne).

L'ONGLE COMPREND

La racine

C'est le départ de l'ongle qui se trouve sous le repli sus-unguéal. Elle représente en moyenne 1/3 de la longueur totale de l'ongle et se situe au dessus de la matrice.

La matrice

Ce sont les cellules de la matrice : d'abord cubiques (dites couche basale) qui en s'aplatissant donnent naissance à l'ongle. C'est la base de l'ongle, ainsi lorsque la matrice est endommagée, l'ongle pousse irrégulièrement ou se déforme.

Le lit de l'ongle

Il se situe sous la zone rosée. Comme on peut le voir il y a très peu de mitoses dans cette zone (divisions d'une cellule mère en deux cellules filles). Le lit de l'ongle est très innervé et très vascularisé.

L'Eponychium

C'est le bourrelet présent juste au dessus de la cuticule.

La cuticule

C'est l'expansion de l'éponychium qui recouvre légèrement la base de l'ongle.

L'hyponychium

Il est situé plus haut qu'indiqué sur le schéma, sous le bord libre de l'ongle on aperçoit cette petite peau : c'est un épaissement épidermique de l'extrémité du lit de l'ongle.

La lunule

C'est la tache claire circulaire située sur la base de chaque ongle de l'être humain et qui a l'aspect d'une demi-lune. Chez certaines personnes on ne la voit que sur le pouce.

RÔLE DE L'ONGLE :

Son principal rôle est de protéger les extrémités des doigts : protection mécanique (pressions, chocs), thermique (chaleur, froid), chimique et microbienne.

Les ongles sont de véritables outils, ils permettent d'attraper des objets, de déchirer, de gratter, de boutonner, etc. Ils ont aussi un rôle esthétique.

LA CROISSANCE DES ONGLES :

La croissance des ongles est continue et uniforme, contrairement à celle des poils qui est cyclique et qui comprend donc différentes phases. Un ongle pousse en moyenne de 3 à 4mm par mois pour les mains et de 1.5 à 2mm par mois pour les pieds (soit 2 fois moins), leur pousse est aussi freinée par le port des chaussures.

QUE FAIRE POUR NOS ONGLES :

Cette zone particulièrement sensible et utile mérite d'être chouchoutée !

Tout d'abord, la santé de vos ongles passe par une alimentation saine et équilibrée, les ongles adorent les lipides, le calcium, le fer et les vitamines bien sûr : A, B, et C principalement (alors gare aux carences !).

De plus, il faut éviter de toucher des produits chimiques sans gant et d'avoir les mains trop souvent et trop longtemps dans l'eau. Il est préférable de porter des gants pour le jardinage !

Concernant le vernis à ongles, les avis des professionnels sont divergents alors mieux vaut toujours mettre une base avant d'en appliquer, et les laisser de temps en temps au naturel ! Pour ce qui est des faux ongles, assurez-vous de les faire chez un professionnel qui a les compétences nécessaires et ne les enlevez pas seule en les arrachant.

En revanche, vous pouvez abuser des crèmes nourrissantes mains et des huiles cuticules.