

## Ongles qui se dédoublent ou ongles cassants : quelles solutions ?



*Pour dire stop aux ongles qui se dédoublent, un vernis durcisseur sera votre meilleur allié.*

**De petits chocs extérieurs, une carence alimentaire, des lavages fréquents ou tout simplement un mauvais limage peuvent dédoubler vos ongles et les rendre cassants. Heureusement, des solutions existent pour les fortifier et retrouver des mains au top !**

Pour que vos ongles arrêtent de se casser ou de se dédoubler, il va falloir adopter une routine pour les chouchouter. Leur consacrer quelques minutes par semaine suffira à les fortifier et à leur donner un plus bel aspect.

### **Lime, coupe-ongles : avez-vous les bons outils ?**

Vos ongles se dédoublent ? Alors, raccourcissez-les au maximum ! **Exit le coupe-ongle ou les ciseaux**, trop agressifs pour vos ongles fragilisés. Préférez une lime, mais pas n'importe laquelle ! En effet, les fameuses limes en carton rouge et blanc, avec leur grain très grossier, abîment plus qu'elles ne réparent. Tout comme les limes métalliques, beaucoup trop abrasives. Le must pour vos ongles, c'est **la lime en verre, qui a un grain plus doux**. On s'en sert précautionneusement sur l'ongle, toujours dans le même sens pour éviter de le traumatiser.

Si vous êtes une grande adepte de la french manucure ou du nail art, choisissez également votre dissolvant avec soin. Les produits contenant de l'acétone contribuent à fragiliser vos ongles, et ça, on dit non !

### **Les vernis durcisseurs et les soins fortifiants**

Les ongles cassants ont besoin d'être traités avec un vernis adapté. Pour qu'ils retrouvent toute leur force, il vous faut un **vernis durcisseur et fortifiant** ! Mais

avant de l'appliquer, nourrissez vos ongles en profondeur grâce à une **huile fortifiante**. Vous pouvez laisser le flacon sur votre table de chevet pour penser à en mettre le soir. Cela va hydrater et régénérer vos ongles pendant la nuit, et au petit matin, ils seront prêts à être recouverts d'une couche de vernis. Cette couche transparente peut servir de base coat pour les coquetteries qui ne peuvent pas se passer de vernis coloré.



*Avant d'appliquer le vernis durcisseur, les ongles qui se dédoublent ont besoin d'être nourris en profondeur*

### **Les petits gestes à éviter**

Pour limiter le dédoublement de vos ongles, de petits gestes sont à adopter. Par exemple, **porter des gants** lorsque vous utilisez des produits ménagers pour éviter que les produits chimiques n'attaquent la kératine, qui constitue votre ongle.

Le stress est déjà mauvais pour la qualité de vos ongles alors évitez d'en rajouter en les rongant ou même en les mordillant. Vous risquez de les affaiblir et de les rendre mous. Ne vous en servez pas non plus comme des tournevis, des ouvre-boîtes ou pour décoller les étiquettes ! Avoir des ongles est bien pratique, mais il existe des outils spécifiques pour bricoler.

Enfin, sachez que des ongles cassants ou qui se dédoublent sont parfois dus à des carences en fer, en zinc ou en vitamine B. Pour avoir de jolis ongles et arborer avec fierté une jolie french manucure, vous pouvez également vous tourner vers les **compléments alimentaires**.