

# <h1> La santé de vos ongles passe-t-elle par l'alimentation ?</h1>

<p>Une alimentation contenant les bons oligoéléments et vitamines, tels que la biotine ou les caroténoïdes, est la base de<strong>la santé de vos ongles</strong>. Comme les cheveux, ils sont constitués de kératine et leurs soins doivent avant tout passer par la nourriture. Mais êtes-vous sûr d'avoir les bonnes indications ? Par exemple, saviez-vous que les taches blanches ne sont pas causées par un manque de calcium ? Faites le tri entre les vraies informations et les idées reçues.</p>

## <h2> Une alimentation équilibrée pour vos ongles</h2>

<p>Beaucoup d'idées ont été popularisées concernant les vitamines influençant <strong>la pousse des ongles</strong>. Souvent, il s'agit plus de légendes urbaines que d'informations vérifiées. Cependant, il est correct d'associer alimentation et<strong>santé des ongles</strong>. Puisqu'ils sont constitués de kératine et que cette protéine se forme à partir de ce que nous mangeons. C'est à la base des cuticules, dans une partie appelée « matrice », qu'ils se construisent. Voyons comment préserver nos ongles avec nos apports nutritionnels.</p>

### <h3> les sources alimentaires naturelles qui renforcent la kératine</h3>

<p> Actuellement, pour vos ongles, vous faites attention à vous approvisionner en fer, zinc, et sélénium. Vous prenez soin de consommer des vitamines A, C, B12, et E. C'est une très bonne chose pour votre organisme en général. Mais, contrairement à des idées répandues, cela n'a pas d'incidence directe sur la santé de vos ongles. Si une tache blanche apparaît, c'est probablement que vous avez reçu un petit coup sur la matrice. Certains nutriments ont fait l'objet d'études et sont utilisables si vous avez besoin d'améliorer <strong>l'aspect de vos ongles</strong>. </p>

#### <h4> Le calcium bon pour la santé de vos ongles : mythe ou réalité ?</h4>

<p>Même s'il n'est pas responsable des tâches blanches, augmenter légèrement ses apports en calcium pourrait avoir une incidence sur leur apparence. Pour cela, la prise de suppléments devra être suivie sur une année.</p>

#### <h4> Alimentation : ce qui marche réellement sur les ongles</h4>

<p> Dans les éléments nutritionnels ayant fait l'objet d'études, 2 ont révélé de vrais résultats. Découvrez dans quelles sources naturelles les trouver</p>

##### <h5> Une élue parmi les vitamines : la B8, ou biotine</h5>

<p> On la rencontre principalement dans les abats. Mais si cela ne vous met pas en appétit, vous pourrez également en consommer par les œufs, la levure, les champignons ou les légumes secs tels que les lentilles et les haricots.</p>

##### <h5> Des molécules aussi efficaces que des vitamines : Les caroténoïdes</h5>

<p>Pour faire simple et, comme ce nom l'indique, vous les trouverez dans les aliments orange ou rouges. Elles composent un pigment qui regroupe les lycopènes présents dans les tomates, les bêta-carotènes et les provitamines A. Cela concerne donc les fruits et légumes à couleurs vives, mais aussi d'autres aliments, tels que les crevettes et le saumon.</p>

### <h3>Des compléments pharmaceutiques solidifiant la kératine</h3>

<p> Il existe dans le commerce beaucoup de pilules ou ampoules à prendre en cure. Notamment des produits orientés pour «<strong>ongles et cheveux</strong> ». Cependant, il est préférable de consulter un médecin avant toute supplémentation. Un surdosage de vitamine peut être néfaste pour votre corps. Et si vous constatez un souci sur vos ongles, préférez toujours l'avis d'un spécialiste à l'automédication.</p>

## <h2>Santé des ongles, on surveille leur aspect</h2>

<p> Au-delà de leur utilité, les ongles sont devenus un élément esthétique. On les embellit par des manucures, des poses de gel ou du vernis. Il faut tout de même être prudent. Ces traitements risquent d'être trop abrasifs pour des <strong>ongles fragiles</strong>. Et la couleur du vernis laisse facilement une mycose passer inaperçue. Préférez un soin durcissant ou des bains de mains avec du citron. Les gommages, les massages et l'hydratation des cuticules sont également à préconiser.</p>

### <h3>Des soins contre les signes du stress </h3>

<p> On considère les ongles comme un reflet de notre état de santé. Les <strong>ongles striés</strong> sont un motif de plus en plus fréquent de consultation. Les personnes touchées par ce problème pensent être carencées. En général, il s'agit d'un signe de stress ou d'anxiété. En période tendue, votre corps va sécréter du cortisol. Cette hormone a une incidence directe sur la production de kératine. Il arrive en plus que ce stress vous amène à vous <strong>ronger les ongles</strong>. Pour savoir comment gérer cette hormone, consultez notre page « l'alimentation pour faire baisser le cortisol ».</p>