

## Des ongles en bonne santé !

[Des ongles en bonne santé !](#)

Le vent, le froid, la pluie, les journées qui raccourcissent... L'automne est bien là et apporte son lot de problèmes beauté ! Nos [ongles](#), par exemple, souffrent du froid et se déshydratent. Ils se ternissent, se dédoublent, se cassent, bref, il faut y remédier !

Tout comme les cheveux, il est important de couper régulièrement ses [ongles](#). Cela les renforcera et permettra d'éviter leur écaillage, notamment s'ils ne sont pas trop longs. Munissez-vous d'un coupe-ongle et d'une lime pour les angles.

Astuce : les limer légèrement en arrondi permet d'éviter les peaux mortes provoquées par des [ongles](#) trop carré

Côté hydratation, il est recommandé de masser vos [ongles](#) deux fois par jour avec une huile prévue pour les [ongles](#) et cuticules contenant de la vitamine E. L'huile nourrissante de Hérôme (13,90 euro) fait des miracles ! Elle contient de l'huile d'amande et de citron et est pleine de vitamines E et F. Parfait pour des [ongles](#) en pleine forme !

Optez pour une bonne crème à mains que vous pourrez mettre en couche épaisse et laisser poser sous des gants en coton.

Astuce : Prenez l'habitude de consommer de la vitamine B, excellente pour la santé des [ongles](#) ! Et portez des gants lorsque vous faites la vaisselle car l'eau irrite les mains et affaiblit les [ongles](#).

Lisez aussi:

[Comment choisir la forme de ses ongles ?](#)

[Comment avoir des ongles blancs ?](#)

[Astuce pour avoir des ongles blancs](#)

[Soin des ongles à l'huile de ricin](#)

[Vos ongles sont cassants et ont du mal à pousser ?](#)

[Astuce pour avoir de beaux ongles !](#)

## About the Author

[articles beauté et recettes grand mère pour être belle](#)