

PIEDS ET MAIN : ÉVENTAIL DES SOINS

Ongle mou

- Nourrir l'ongle avec une crème régénérante
- Appliquer un durcisseur pour renforcer l'ongle puis le vernis
- Compléments nutritionnels per os

Ongle cassant

- Appliquer chaque soir un soin nourrissant
- Apporter des compléments nutritionnels (vitamines B, calcium...) per os
- Conseil : éviter les dissolvants à l'acétone, les détergents

Faites circuler

- Passer les mains sous l'eau : alterner eau chaude, eau froide
- Les masser avec un gel ou une crème activant la circulation
- Bouger régulièrement les mains
- Conseil : éviter bagues et montres

Ongle rongé

- Appliquer 1 ou 2 couches de durcisseurs
- Puis le vernis amer (répéter l'application chaque jour)

Manucure express

- Dégraisser chaque ongle avec un dissolvant même s'ils ne sont pas vernis
- Limer l'ongle avec une lime souple du bord vers le centre
- Appliquer sur les cuticules un gel émoullissant, repousser à l'aide de bâtonnets en bois les peaux mortes
- Laver les mains puis lustrer les ongles avec un polissoir
- Protéger l'ongle avec une base puis appliquer un vernis

Attaques sur les tâches

- Appliquer sur les zones pigmentées un soin enrichi en rétinol, AHA, licorice, ombellium, acide kojique
- Lors d'expositions solaires, protéger les mains avec une crème anti-UVA-UVB
- Si nécessaire, opération camouflage avec sticks et fond de teint
- Les tâches s'estompent au bout de 2-3 mois de traitement

Retour à la souplesse

- Chaque jour, étaler une noisette de crème (humectants, filmogènes, restructurants) sur le dos de la main, en massant de l'extrémité des doigts vers le poignet
- Une fois par semaine : masser les mains lentement avec un masque purifiant, laisser pénétrer une dizaine de minutes
- Fissures et crevasses : appliquer le soir, une couche épaisse puis glisser les mains dans des gants de coton toute la nuit

Trousse express ongles et mains

Les produits

- Gel émoullissant
- Crème fortifiante spéciale ongles
- Dissolvant avec ou sans acétone
- Base
- Durcisseur (facultatif)
- Vernis
- Crème pour les mains (hydratante, anti tâche, activant la circulation...)



Les accessoires

- Lime en carton double face
- Bâtonnets de bois
- Ciseaux à ongles ou coupe-ongles
- Polissoir