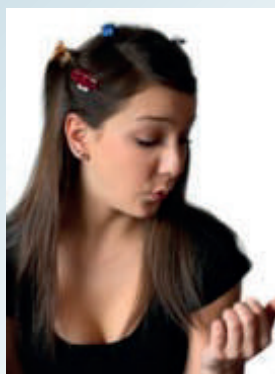




LES ONGLES COMME MIROIR DE NOTRE SANTÉ



Des ongles cassants, jaunis, striés sont autant de signes qui peuvent révéler des maladies allant de l'**anémie** au **psoriasis**. Les ongles peuvent ainsi être utilisés comme complément de diagnostic pour chaque médecin ou personne soucieuse de sa santé. Ce n'est pas pour rien que de nombreuses grands-mamans demandent (ou demandaient) l'état des ongles de leurs enfants ou petits-enfants.

Voici un tour d'horizon de l'état des ongles et des maladies sous-jacentes possibles :

Etat de l'ongle	Signification (maladie possible)
Ongles blancs (blanchis) qui sont comme de grandes demi-lunes	Troubles hépatiques comme l'hépatite. Il peut s'agir aussi de maladies rénales.
Ongles pâles, concaves ou en forme de cuillère	Anémie . Un manque de fer est souvent à l'origine des ongles "en forme de cuillère" qui porte le nom de Koilonychia .
Ongles présentant des petits trous sur sa surface ou encore des ondulations	Psoriasis ou polyarthrite (plus rare: maladies cardiaques ou pulmonaires).
Ongles jaunis	Problèmes pulmonaires comme un emphysème ou diabète . Il peut s'agir aussi d'une mycose ou de troubles du foie.
Ongles rouges ou de couleur qui se rapproche du rouge, notamment une ligne rouge comme on le voit sur la photo ci-dessous.	Troubles cardiaques, dans le cas où l'ongle est à moitié blanc et l'autre moitié rouge il peut s'agir d'une maladie rénale.
Ongles cassants ou secs	Hypothyroïdie ou hyperthyroïdie , anémie, psoriasis, manque de fer, de vitamines, de calcium ou de zinc.
Ongles avec stries verticales	L'âge. Il s'agit des effets de l'âge.
Ongles qui présentent des lignes noires sous les ongles	Mélanome , une forme de cancer (attention danger, consulter immédiatement un médecin), mycoses.

<p>Ongles avec une couleur bleuâtre ou verdâtre</p>	<p>Il peut s'agir d'une infection bactérienne, provoquée par le <i>Pseudomonas aeruginosa</i>.</p> <p>Cela peut aussi être le signe de maladies cardiovasculaires, de lupus ou de maladie pulmonaire.</p>
<p>Ongles avec bords plissée ou arrondis</p>	<p>Il peut s'agir de maladies pulmonaires. Dans la majorité des cas le signe d'un cancer du poumon. Une hyperthyroïdie ou des troubles du foie sont d'autres causes possibles.</p> <p>Attention, il faut toujours consulter un médecin si vos ongles sont ainsi. En anglais on parle de clubbing (plus d'informations ici)</p>
<p>Ongles avec des lignes blanches horizontales</p>	<p>Il peut s'agir d'une carence en protéine ou en zinc. Dans certains cas ces lignes peuvent aussi être le signe de troubles hépatiques ou rénaux.</p>

LES ONGLES

COMME MIROIR DE NOTRE SANTÉ 1/2

Ongles blancs (blanchis)
qui sont comme de grandes demi-lunes

Troubles hépatiques comme l'hépatite. Il peut s'agir aussi de maladies rénales.

Ongles pâles, concaves ou en forme de cuillère

Anémie. Un manque de fer est souvent à l'origine des ongles "en forme de cuillère" qui porte le nom de Koilonychia.

Ongles rouges ou de couleur qui se rapproche du rouge, notamment une ligne rouge comme on le voit sur la photo ci-dessous.

Troubles cardiaques, dans le cas où l'ongle est à moitié blanc et l'autre moitié rouge il peut s'agir d'une maladie rénale.

Ongles jaunis

Problèmes pulmonaires comme un emphysème ou diabète. Il peut s'agir aussi d'une mycose ou de troubles du foie.

Ongles présentant des petits trous sur sa surface ou encore des **ondulations**

Psoriasis ou polyarthrite (plus rare: maladies cardiaques ou pulmonaires)

Ongles cassants ou secs

Hypothyroïdie ou hyperthyroïdie, anémie, psoriasis, manque de fer, de vitamines, de calcium ou de zinc.

Copyright Creapharma 2019

LES ONGLES

COMME MIROIR DE NOTRE SANTÉ

Ongles avec stries verticales

L'âge. Il s'agit des effets de l'âge.

Ongles qui présentent des lignes noires sous les ongles

Mélanome, une forme de cancer (attention danger, consulter immédiatement un médecin), mycoses.

Ongles avec bords plissés ou arrondis

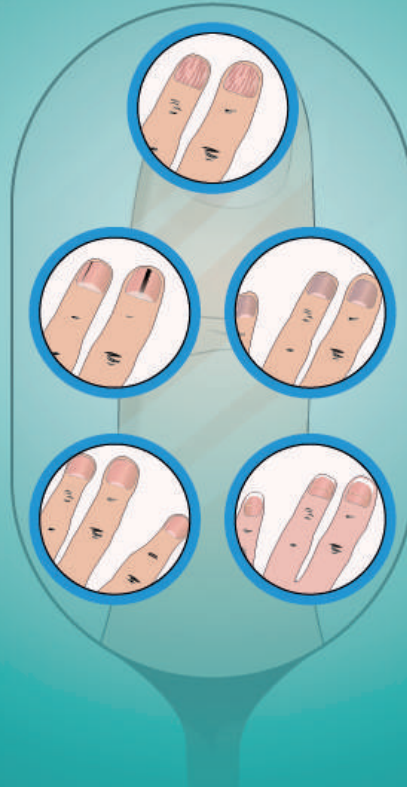
Il peut s'agir de maladies pulmonaires. Dans la majorité des cas le signe d'un cancer du poumon. Une hyperthyroïdie ou des troubles du foie sont d'autres causes possibles. Attention, il faut toujours consulter un médecin si vos ongles sont ainsi. En anglais on parle de clubbing

Ongles avec une couleur bleuâtre ou verdâtre

Il peut s'agir d'une infection bactérienne, provoquée par le *Pseudomonas aeruginosa*. Cela peut aussi être le signe de maladies cardiovasculaires, de lupus ou de maladie pulmonaire.

Ongles avec des lignes blanches horizontales

Il peut s'agir d'une carence en protéine ou en zinc. Dans certains cas ces lignes peuvent aussi être le signe de troubles hépatiques ou rénaux.



Copyright Creapharma 2019

L'état des ongles ne doit pas être pris à la lettre



Relevons toutefois que les médecins n'utilisent évidemment pas seulement la santé des ongles pour établir un diagnostic. Souvent d'autres signes sont annonciateurs en premier d'une maladie. Par exemple, des problèmes pulmonaires se caractérisent en général par un sifflement de la respiration et l'état des ongles intervient donc comme une évidence ultérieure. Mais certains médecins utilisent cette technique pour compléter le diagnostic ou pour orienter leur recherche par exemple afin de gagner un peu de temps et avoir une première impression générale.

On peut aussi noter qu'une personne peut souffrir de troubles cardiaques et ne pas avoir d'ongles rouges (voir tableau ci-dessus) et inversement une personne peut avoir des ongles rouges et ne pas avoir de troubles cardiaques. L'état des ongles n'est donc pas à prendre à la lettre mais comme un simple complément d'information.

Les mycoses des ongles

Le tableau ci-dessus nous donne de précieuses informations sur des maladies générales et sous-jacentes possibles, il ne faut toutefois pas négliger une infection de l'ongle qui ne reflète pas une maladie généralisée mais qui est locale : la [mycose des ongles](#). Un signe typique de cette infection est une variation de couleur ou de texture de l'ongle. Dans ce cas il est conseillé de consulter un médecin généraliste ou un dermatologue.

L'intérêt de soigner ses ongles

Mis à part l'intérêt purement esthétique d'avoir de beaux ongles propres et soignés, ceux-ci permettent au médecin ou à vous-même de pouvoir diagnostiquer au mieux d'éventuelles maladies sous-jacentes comme on l'a vu plus haut.



Voici donc quelques bons conseils pour maintenir des ongles dans le meilleur état :

- ne pas se ronger les ongles;
- se laver régulièrement les ongles;
- se couper régulièrement les ongles;
- appliquer de la crème si la peau au-dessus des ongles est sèche;
- [manger sainement](#), vous pouvez prendre également

des compléments alimentaires à base de [biotine](#) (qui permet de construire la kératine, constituant principal des ongles et des cheveux).

Information intéressante sur la croissance des ongles

En général les ongles des mains croissent de 3mm par mois, ceux des pieds d'1mm pendant la même période. Une meilleure irrigation sanguine des doigts et des ongles de la main que des pieds expliquerait cette différence.

Lire aussi une maladie qui peut toucher le pourtour des ongles : les [panaris](#)

Recette pour renforcer la santé des ongles :

– [Bonbons de gélatine](#)

Rédaction :

Xavier Gruffat (pharmacien)

Dernière mise à jour de la page :

11 février 2019

Crédits photos et infographies :

Adobe Stock, Pharmanetis Sàrl (Creapharma.ch)