

## Les petites gènes du quotidien

# Mes ongles sont fragilisés par les traitements



Je viens de commencer une chimiothérapie et mes ongles sont de plus en plus fragiles. Comment les protéger et les renforcer pour éviter les désagréments tels que dédoublements, stries, ongles cassants ou encore apparition de tâches?

### Que faire?



- Penser à **nourrir** et **protéger** profondément vos ongles
- **Hydrater** les cuticules
- **Régénérer** et **durcir** les ongles agressés par les traitements
- **Stimuler** la repousse des ongles
- Les **protéger** du soleil

### Quels produits utiliser ?



- Solution fortifiante au silicium pour les ongles de chez Même qui fortifie, répare et aide à la repousse des ongles abîmés.
- Soins pour les ongles au silicium de chez Même qui renforce les ongles et nourrit les cuticules.
- Crème hydratante pieds, mains et ongles de chez Ozalys qui apaise, hydrate, nourrit et renforce les ongles
- Vernis, base et top coat au silicium de chez Même pour les protéger des UV
- Huile dissolvante sans acétone de chez Même.

### Conseils d'utilisation



- **La solution fortifiante** est à utiliser idéalement en cure de 3 semaines pour retrouver des ongles en bonne santé, réparés, protégés et fortifiés. Appliquez quotidiennement 2 couches sur des ongles propres et démaquiller les ongles tous les deux jours à l'aide de l'huile dissolvante sans acétone de chez MÊME,... et recommencer !
- **Le soin pour les ongles** au silicium, vient réparer et nourrir les ongles tout en évitant le dessèchement des cuticules. Il permet également de lutter contre le dédoublement des ongles. Il s'applique facilement grâce à son pinceau applicateur. Appliquez le 2 fois par jour sur chaque ongle et ses cuticules. Massez doucement pour faire pénétrer le soin. Il vient en complément de la solution fortifiante.
- **La crème hydratante** a été spécialement conçue pour réparer et apaiser les épidermes les plus fragiles, elle prend soin de vos mains sans oublier de renforcer vos ongles. Prenez une noisette de crème et massez vos mains en insistant sur les cuticules jusqu'à pénétration de la crème. Vous pouvez l'utiliser quotidiennement.

### Nos recommandations



- Il est important de rappeler que prendre soin de soi, même dans les petits détails comme le soin des ongles, peut grandement contribuer à maintenir une certaine qualité de vie
- Les soins des ongles peuvent sembler anecdotiques face à un traitement aussi lourd que la chimiothérapie ou la radiothérapie, mais ils contribuent au bien-être général. En prenant soin de ses ongles, on s'offre un moment de réconfort, de douceur et de beauté, qui peut aider à renforcer le moral.