

Checklist : Soins et Prévention des Ongles Jaunes

Hygiène Quotidienne des Pieds

- Laver les pieds quotidiennement avec un savon doux au pH neutre.
- Sécher soigneusement les pieds, en insistant particulièrement entre les orteils pour éliminer toute humidité.
- Changer de chaussettes chaque jour, en privilégiant les matières naturelles comme le coton.
- Alternier les paires de chaussures pour leur laisser 24h de séchage avant de les reporter.

Entretien et Soins des Ongles

- Couper les ongles courts et droits pour éviter les zones de rétention de débris.
- Désinfecter systématiquement les outils de manucure (coupe-ongles, limes) après chaque utilisation.
- Éviter le partage d'outils de pédicure avec d'autres membres du foyer.
- Appliquer une huile nourrissante ou un soin antifongique recommandé par un professionnel si nécessaire.

Mesures de Prévention en Milieu Humide

- Porter des sandales de bain dans les lieux publics (piscines, vestiaires, douches communes).
- Utiliser un spray désinfectant à l'intérieur des chaussures de sport régulièrement.
- Privilégier des chaussures respirantes et éviter le port prolongé de chaussures fermées en matière synthétique.

Quand consulter un professionnel ?

- Si la coloration jaune s'accompagne d'une douleur ou d'une inflammation.
- Si l'ongle devient épais, friable ou déformé.
- Si aucune amélioration n'est constatée après 4 semaines de soins d'hygiène rigoureux.
- En cas de diabète ou de troubles de la circulation, consulter systématiquement un podologue.