



**Les mains trahissent les émotions, l'âge, les habitudes. Elles doivent être particulièrement propres et soignées.**

### Manicure

- Oter le vernis avec un coton imbibé de dissolvant doux.
- Limer les ongles à l'aide d'une lime émeri (pas de lime en métal) pour donner à l'ongle la forme désirée. Limer l'ongle dans le même sens pour éviter le dédoublement.
- Laisser tremper le bout des doigts dans un bol d'eau tiède additionnée de savon et une goutte de citron pressé. Les cuticules doivent se ramolir.
- Avec un bâtonnet en buis repousser les cuticules par des mouvements circulaires.
- Dégager le pourtour de l'ongle et nettoyer sous l'ongle. Sécher soigneusement.
- Appliquer une couche de durcisseur ou de vernis incolore
- Poser le vernis en couche fine sur le centre de l'ongle, puis de chaque côté.

- Supprimer les débordements avec un coton tige imbibé de dissolvant une fois le vernis sec.
- Laisser sécher la première couche, puis appliquer une seconde.

### Pour les mains très sèches et deshydratées :

- Appliquer quotidiennement une crème riche sur les mains.
- Bien masser le pourtour de l'ongle, insister sur la matrice
- Se protéger des intempéries et du soleil en portant des gants.
- Pour effectuer les travaux ménagers, porter des gants en caoutchouc doublés de coton.
- Le soir appliquer des crèmes très nourrissantes.
- Les lotions nourrissantes s'appliquent également le soir sur ongle nu.

**Les poses de capsules s'effectuent par une esthéticienne, sur ongle sain.**