

# ONYCHOPHAGIE

« **PHAGIE** » est un terme d'origine grecque, qui se raccorde à la racine de beaucoup de mots, et il à trait au comportement alimentaire.

**Donc Le Suffixe PHAGIE = MANGER, MAIS... QUOI AU JUSTE ?**



**IL** est aussi utilisé dans beaucoup de domaines, spécialement **la médecine**.

## **VOYONS ENSEMBLE :**

**1-Sa Définition**

**2-Ses différentes Phases**

**3-Ses Origines**

**4-Les Personnes concernées:**

**5-Les Caractères d'un onychophage**

**6-Les Causes de l'onychophagie**

**7-Les facteurs favorisants**

**8-Les conséquences**

**9-Les Complications**

**10-Les solutions qui existent**

**11-quelques Conseils Pratiques**

## **DEFINITION :**

L'onychophagie est l'acte de se ronger les ongles avec ses dents. Il s'étend parfois à la peau qui avoisine l'ongle. Selon certains spécialistes, quand un individu arrache des morceaux à sa main, c'est-à-dire prend des parties de soi, de son être. Ceci sous-entend une déchirure interne de la personne, une séparation mal acceptée qui prend la forme de **l'onychophagie.**



## **IL EXISTE 3 PHASES :**

- 1- Début de l'onychophagie
- 2- Ongles striés
- 3- Ongles infectés

## 1) Début de l'onychophagie



## 2) Ongles striés



### 3) Ongles infectés



## SON ORIGINE

Cela commence avec le petit enfant qui porte sa main à sa bouche tout naturellement après le sevrage. C'est une manière inconsciente pour lui de rétablir son lien avec sa mère, c'est considéré comme un retour à la tétée ou une façon de s'agripper à sa maman.

Nous pouvons observer par ce phénomène, une forme manifeste d'angoisse de la séparation.

**Manie ?** Certaines personnes disent que L'onychophagie est une manie. Nous disons qu'elle ne correspond pas à une simple manie.

Car ce sont des actes répétés à l'extrême. La vie quotidienne des personnes atteintes est bouleversée. Les symptômes leur prennent en général plus d'une heure par jour.

Une spécialiste dermatologue américaine du nom de **Debra Jaliman** déclare que l'onychophagie fait partie des : **TOC** (Troubles obsessionnels compulsifs).

## PERSONNES CONCERNEES:

Normalement, les deux sexes sont concernés. Notons qu'il y a approximativement le même nombre de femmes que d'hommes qui se rongent les ongles durant leur enfance. Cependant, plus d'hommes que de femmes ont persisté dans leur habitude.

La plupart du temps il apparaît vers l'âge de 2 ans souvent par : **MIMÉTISME**

Mimétisme : (Quand la personne adopte inconsciemment, les gestes et les attitudes des gens de son entourage)

Exemple : Si le père ou la mère se ronge les ongles le bébé de 2 ans peut adopter la même attitude.

Une personne atteinte de l'onychophagie s'appelle : **ONYCHOPHAGE**

Plus de 10 % des enfants scolarisés, garçons ou filles, sont onychophages. Il est surtout fréquent entre 10 et 14 ans. Des fois il persiste jusqu'à l'adolescence et même à l'âge adulte.

## CARACTERES D'UN ONYCHOPHAGES

- 1) **Anxiété** : qui se manifeste sous forme : (Instabilité, tendu, nerveux, hyperactif)
- 2) **Retrait** : (des difficultés à extérioriser son sentiment, indifférence apparente, distrait).
- 3) **Refus** : qui est (Désobéissance totale, autoritarisme).

## LES CAUSES :

L'onychophagie a plusieurs causes, mais

a) **Le Stress** b) **L'anxiété**. Sont les plus fréquentes. Chacun à sa façon de manifester son anxiété, et de réagir face au stress. Malheureusement beaucoup ont choisi d'adopter cette mauvaise manière. Parfois tous les doigts des deux mains sont atteints, des fois aussi seulement quelques-uns, cela varie d'une personne à une autre.

## FACTEURS FAVORISANTS :

- Education trop sévère (enfants battus) et humilié,
- Pression scolaire,
- Ambiance froide
- Peu personnalisée,
- Rivalité avec son frère(s) ou sa sœur(s)
- Conflits - Mécontentement des parents
- mécontentement masquée
- infidélité
- divorce
- Habitat non sécurisé : déménagement,
- Destruction ou perte du logement.
- Manque de contacts : Exemple (confinement)



## CONSEQUENCES

Elles sont : Physiques, Sociales et morales:

### **1) Comme Conséquences Physiques nous avons :**

a) Modification esthétique des mains

À cause des petites peaux arrachées ou des ongles arrachés. (Image fig1)

b) Apparition de stries sur les ongles

(Un ongle strié est un ongle où apparait distinctement des lignes parallèles en relief sur toute la longueur). (Image fig 2)

c) Infection des ongles

d) Destruction des ongles,

Ils finissent par se raccourcir à force d'être rongés (image fig 1, 2,3)

### **2) Conséquences Sociales :**

-La personne a toujours tendance à se cacher les mains en société, par ce que : les stries sont parallèles et peuvent poser beaucoup de problème, notamment aux femmes qui veulent avoir des ongles nets et bien lissés.

-Les ongles striés empêchent aussi une manucure naturelle sans vernis. Parfois, certains vernis ont tendance à intensifier la caractéristique des ongles au lieu de les gommer.

### **3) Conséquences Morales:**

Un Onychophage est très susceptible, il pense que l'état de ses ongles est le reflet de son état psychologique, d'où la personne a honte et n'a plus confiance en elle.

## LES COMPLICATIONS DE L'ONYCHOPHAGIE :

-Risque **d'infection,**

- Risque de **destruction complète de l'ongle,**

- Risque **d'abimer les gencives ainsi que les dents**

### 1- Risques d'infection :

En portant vos **ongles** à votre bouche, les **bactéries** voyagent de vos mains à vos lèvres, et **les multiples traumatismes**, ou les micros blessures autour de l'ongle peuvent aussi augmenter les risques de bactéries ou d'infections virales

**Notamment** : herpès et verrues, (Image fig 3).

### 2- Une destruction complète de l'ongle :

Elle peut être observée dans certains cas d'onychophagie chronique. Par ce que le fait de traumatiser l'ongle et de détériorer la matrice (le tour de l'ongle) entraîne une noirceur de l'ongle. Bien que cette phase est très rare. (Image fig 3)

**Dr Debra Jaliman** la dermatologue américaine dont je vous ai parlée samedi dernier affirme que: «l'onychophagie, peu endommager la matrice de l'ongle et causer des déformations permanente ». C'est la complication la plus grave.

### 3- Les Risques d'abimer les gencives et les dents :

Des microtraumatismes au niveau des dents, peuvent finir par rayer ou abîmer l'émail. Vos dents ne sont pas les seules à souffrir de ce mauvais réflexe, Les **bactéries** présentes peuvent aussi attaquer vos gencives et provoquer des **gingivites** ou encore des **aphtes**.

## VOILA DONC LES SOLUTIONS :

La première étape pour se débarrasser de cette mauvaise manière est :

- 1) **Une prise de conscience** : car on le fait quasiment tout le temps inconsciemment.
- 2) **Décider et vouloir** s'en libérer
- 3) **Identifier** : les facteurs déclencheurs,
- 4) **Repérer** : les moments où l'on se ronge les ongles,
- 5) **Consulter** : un dermatologue.

- 6) **Consulter Un PSY:** peut être nécessaire dans certains cas chroniques. Que se soit un psychologue ou un psychiatre.

### **QUELQUES CONSEILS PRATIQUES :**

Pour vous aider à laisser **progressivement** votre envie de ronger les ongles,

1. **Mordillez** une racine de **réglisse** ou d'autres plantes comestibles.
2. **Effectuer** un exercice simple qui peut être pratiqué en tout lieu, à l'école, au bureau, à la maison, etc. exemple :
  - a) **Tambourinez** doucement avec le bout des doigts sur une surface quelconque à chaque fois que vous avez des envies de ronger les ongles
  - b) **Occuper** vos mains par un Objet quelconque au lieu de vous ronger les ongles (soit : un stylo, un crayon, une règle etc) cette technique est surtout pour les adultes
3. **un vernis amer** (disponible en pharmacie, sans ordonnance) peut aider à prendre conscience des moments où l'on a tendance à se ronger les ongles. Cette technique est valable et pour les enfants et pour les adultes. Cependant, les enfants finissent par s'habituer au goût, et cette solution n'est pas toujours très efficace sur eux. Si le vernis ne fonctionne pas.
- 4) **Mettez un petit bout de sparadrap**, ou un pansement discret sur les ongles. C'est comme une sorte de rappel à l'ordre pour éviter ce geste et s'en détacher.

### **AUTRES CONSEILS POUR LES ENFANTS :**

- Le petit bout de sparadrap ou le pansement invisible doit **être placé sur un ongle de chaque main pour commencer**, une fois que l'ongle a été épargné et a repoussé, on place un bout de Sparadrap sur un autre doigt, on s'en débarrasse progressivement et on y va petit à petit.
- Proposer des activités manuelles aux enfants
- Attention à ne pas les disputer, cela risquerait de les braquer.
- A chaque fois qu'ils se rongent un peu moins les ongles, penser à les congratuler (c'est très important pour eux)

Il ne faut jamais : confondre les suceurs de doigts, Les rongeurs d'ongles.

- **Les suceurs de doigts:** sont calmes, placides, difficiles à émouvoir,
- **Les rongeurs d'ongles:** sont plus vifs, nerveux, hyperactifs, débit verbal, exagéré, vantardises, attire l'attention.

### **EN GUISE DE CONCLUSION :**

Vos mains étant toujours au contact d'objets, le dessous de l'ongle est un endroit où **prolifèrent** de nombreuses **bactéries**. En portant vos **ongles** à votre bouche, les **bactéries** voyagent de vos mains à vos lèvres, vous risquez de vous rendre malade. Or l'apôtre nous dit dans 1 corinthiens 3 v 16 et 17

Que notre corps est le temple du st esprit nous devons le garder en bonne santé afin qu'il puisse y demeurer. Si quelqu'un détruit le temple de Dieu, Dieu le détruira aussi.

Fin

Préparé par : **PROPHETE Deronville Nirva**  
Membre du département de santé  
Eglise Adventiste du 7<sup>ème</sup> jour  
De Pierrefitte sur Seine