AVANT VOTRE SÉANCE

Préparer votre rendez -vous

Une bonne préparation favorise une séance confortable, une meilleure tenue du pigment et une belle cicatrisation. Merci de lire ces conseils quelques jours avant votre rendez-vous.

DANS LES DEUX SEMAINES PRÉCÉDENTES

- Évitez les coups de soleil, les UV et l'autobronzant sur la zone ; protégez-la avec un SPF 50.
- Arrêtez les soins au rétinol, à la vitamine C ou à l'acide glycolique sur la zone. Pas de peeling, de laser ni de soin exfoliant en institut.
- Signalez-moi toute injection (acide hyaluronique, toxine botulique) prévue ou réalisée près de la zone : un délai de quelques semaines est nécessaire.
- Évitez de programmer, dans les deux semaines suivant la séance, des vacances au soleil, la piscine ou un événement important (mariage, photos).

VOS MÉDICAMENTS

Ne prenez pas d'aspirine dans les 48 heures précédentes. Certains médicaments et compléments (anti-inflammatoires, anticoagulants, oméga 3, vitamine E, ginkgo…) peuvent aussi favoriser les saignements : parlez-en à votre médecin. **N'arrêtez jamais un traitement prescrit sans son avis.** N'appliquez pas de crème anesthésiante (type EMLA) sur la zone.

LES JOURS PRÉCÉDENTS ET LE JOUR J

- Pas d'alcool dans les 24 à 48 heures précédentes ; limitez le café le jour même.
- Quelques jours avant, faites un léger gommage de la zone (sauf pour les yeux), puis hydratez-la chaque jour.
- Venez reposée, après avoir mangé, la peau propre et sans maquillage sur la zone.
- Renvoyez-moi votre questionnaire de santé signé avant le rendez-vous, et apportez le consentement et le droit à l'image signés.

PRÉVENEZ-MOI AVANT LE RENDEZ-VOUS

en cas de grossesse, de nouveau traitement, de fièvre, de bouton de fièvre, d'infection, de bouton ou d'irritation sur la zone. La séance sera reportée sans difficulté.

SELON LA ZONE

SOURCILS

- Ne faites ni épilation, ni teinture, ni restructuration la semaine précédente : laissez pousser.
- Pas de rehaussement de sourcils dans les 2 semaines.

YEUX

- Venez sans lentilles, avec vos lunettes.
- Faites retirer vos extensions de cils avant la séance.
- Pas de rehaussement ni de teinture des cils dans les 2 semaines.
- Signalez l'utilisation d'un sérum de pousse des cils.

LÈVRES

- Sujette à l'herpès labial ? Faites-vous **impérativement** prescrire un traitement antiviral par votre médecin (aciclovir, type Zovirax®, ou valaciclovir, type Zelitrex®), à prendre **5 jours avant** et **3 jours après** la séance, selon sa prescription.
- Hydratez vos lèvres au baume chaque jour : elles ne doivent pas être gercées.
- Prévoyez vos soins dentaires en dehors des 2 semaines suivant la séance.

SOINS APRÈS SÉANCE

SOURCILS

Ces soins conditionnent la tenue et la beauté de votre résultat. Suivez-les avec soin.

LES PREMIERS JOURS

- **Le jour de la séance**, ne touchez pas vos sourcils : je les protège avec un gel apaisant en fin de séance.
- **À partir du lendemain, matin et soir pendant 10 jours** : lavez avec un savon doux sans parfum, sans sulfate ni paraben, du bout d'un doigt propre **à peine humide** (sans tremper la zone), en un ou deux passages dans le sens du poil, sans frotter.
- Rincez avec **une unidose de sérum physiologique par sourcil**, puis séchez en tapotant avec **un mouchoir propre par sourcil** (jamais de coton, qui peut accrocher).
- Appliquez ensuite une **couche très fine de baume cicatrisant**, matin et soir : trop de baume nuit à la tenue du pigment. En cas d'allergie connue, choisissez un baume sans parfum ni huile essentielle.
- En dehors des soins, gardez la zone hors du jet de douche. Ne grattez pas et n'arrachez pas les squames ; s'il en reste après 10 jours, poursuivez les soins jusqu'à leur chute.
- Dormez de préférence sur le dos les premières nuits, sur une taie propre.

PENDANT LA CICATRISATION, ÉVITEZ

- le maquillage sur les sourcils (10 jours) ;
- les bains chauds et la vapeur (cuisine, douche très chaude) ;
- le sport intense et la transpiration (7 jours) ;
- sauna, hammam, et la tête sous l'eau en mer ou en piscine (2 semaines) ;
- le soleil sans protection SPF 50 (au moins 1 mois) ;
- épilation, teinture et restructuration des sourcils (jusqu'à la retouche) ;
- gommages et soins au rétinol, à la vitamine C ou à l'acide glycolique sur la zone.

L'ÉVOLUTION NORMALE

J1 à J3
Couleur intense, trait plus épais et plus foncé.

J4 à J10
Squames et démangeaisons : ne pas gratter.

J10 à J21
La couleur paraît très claire, parfois presque effacée. C'est normal.

4 à 6 semaines
La couleur remonte. Retouche fixatrice.

CONSULTEZ UN MÉDECIN ET PRÉVENEZ-MOI SI

la rougeur s'étend, la zone devient chaude ou de plus en plus douloureuse après 72 heures, un écoulement jaunâtre ou du pus apparaît, vous avez de la fièvre, le gonflement augmente après le 3e jour, ou une éruption qui démange apparaît.
En cas de gêne respiratoire ou de gonflement du visage ou de la gorge, appelez immédiatement le 15 ou le 112.

SOINS APRÈS SÉANCE

YEUX

Les paupières sont une zone fine et sensible : la douceur est le maître mot.

LES PREMIERS JOURS

- Un gonflement des paupières pendant 24 à 48 heures est normal. S'il persiste au-delà, ou s'il s'accompagne de douleur, de rougeur ou d'un écoulement, consultez votre médecin ou votre pharmacien et prévenez-moi.
- **Cicatrisation à sec** : zéro contact avec l'eau sur les paupières jusqu'à la fin de la cicatrisation (environ 7 à 10 jours).
- N'appliquez **aucun produit** sur la zone : ni crème, ni démaquillant, ni maquillage.
- Ne frottez pas, ne grattez pas et laissez les petites squames tomber d'elles-mêmes.
- En cas de sécrétions au réveil, tamponnez très délicatement avec une compresse imbibée de sérum physiologique, sans frotter. Si la zone est mouillée par accident, séchez-la en tapotant avec un mouchoir propre.
- Portez des lunettes de soleil à l'extérieur.

PENDANT LA CICATRISATION, ÉVITEZ

- les lentilles de contact : portez vos lunettes (7 jours) ;
- tout maquillage des yeux (10 jours), puis utilisez un mascara neuf ;
- démaquillants gras ou biphasés près de la zone ;
- extensions, rehaussement et teinture des cils (4 semaines) ;
- sauna, hammam, et la tête sous l'eau en mer ou en piscine (2 semaines) ;
- de frotter vos yeux, même en dormant.

L'ÉVOLUTION NORMALE

J1 à J2
Paupières gonflées, trait marqué.

J3 à J7
Légère desquamation, sensation de sécheresse.

J7 à J21
Le trait s'éclaircit et s'affine.

4 à 6 semaines
Résultat stabilisé. Retouche fixatrice.

CONSULTEZ UN MÉDECIN ET PRÉVENEZ-MOI SI

la rougeur s'étend, la zone devient chaude ou de plus en plus douloureuse après 72 heures, un écoulement jaunâtre ou du pus apparaît, vous avez de la fièvre, le gonflement augmente après le 3e jour, ou une éruption qui démange apparaît. Consultez rapidement en cas de douleur dans l'œil, de vision trouble ou d'œil rouge qui persiste.
En cas de gêne respiratoire ou de gonflement du visage ou de la gorge, appelez immédiatement le 15 ou le 112.

SOINS APRÈS SÉANCE

LÈVRES

Des lèvres propres et toujours nourries : c'est la clé d'une belle couleur.

LES PREMIERS JOURS

- Un gonflement pendant 24 à 72 heures est normal.
- **Le jour de la séance**, ne touchez pas vos lèvres : je les protège avec un gel apaisant en fin de séance.
- **À partir du lendemain, matin et soir pendant 10 jours** (jusqu'à 14 jours si besoin) : rincez avec **une unidose de sérum physiologique** pour la bouche, puis séchez en tapotant avec un mouchoir propre (jamais de coton).
- Appliquez une **fine couche de baume cicatrisant 3 à 5 fois par jour**, dès que vos lèvres tiraillent : elles ne doivent jamais sécher. **Déposez-le en tapotant** du bout du doigt, sans lisser ni étirer la peau, pour ne pas décoller les petites croûtes. En cas d'allergie connue, choisissez un baume sans parfum ni huile essentielle.
- Buvez à la paille. Après les repas, rincez au sérum physiologique, séchez en tapotant, puis remettez du baume.
- Ne mordillez pas vos lèvres, ne grattez pas et n'arrachez pas les petites peaux.
- Si vous êtes sujette à l'herpès, poursuivez le traitement antiviral prescrit par votre médecin pendant les 3 jours qui suivent la séance.

PENDANT LA CICATRISATION, ÉVITEZ

- aliments épicés, salés, acides ou très chauds (3 à 5 jours) ;
- rouge à lèvres et gloss (10 jours) ;
- les baisers et le contact direct (quelques jours) ;
- le soleil sans protection SPF 50 lèvres (au moins 1 mois) ;
- sauna, hammam, et la tête sous l'eau en mer ou en piscine (2 semaines) ;
- gommage des lèvres (4 semaines) ;
- le tabac, qui ralentit la cicatrisation.

L'ÉVOLUTION NORMALE

J1 à J3	*J3 à J7*	*J7 à J21*	*4 à 6 semaines*
Couleur vive, lèvres gonflées et sensibles.	Desquamation fine, lèvres sèches.	Couleur pâle, aspect parfois crayeux. C'est normal.	La couleur remonte. Retouche fixatrice.

CONSULTEZ UN MÉDECIN ET PRÉVENEZ-MOI SI

la rougeur s'étend, la zone devient chaude ou de plus en plus douloureuse après 72 heures, un écoulement jaunâtre ou du pus apparaît, vous avez de la fièvre, le gonflement augmente après le 3e jour, ou une éruption qui démange apparaît. Si de petites vésicules blanches apparaissent sur les lèvres, il peut s'agir d'herpès : consultez rapidement votre médecin.
En cas de gêne respiratoire ou de gonflement du visage ou de la gorge, appelez immédiatement le 15 ou le 112.