



FICHE DE SOINS – TATOUAGE

Avant votre séance

- Évitez toute exposition prolongée au soleil avant votre rendez-vous.
- Ne réalisez pas de gommage ou de soin exfoliant sur la zone à tatouer.
- Évitez la consommation d'alcool, de drogues, d'aspirine ou d'anti-inflammatoires avant la séance.
- Mangez correctement et reposez-vous avant votre rendez-vous.
- Portez des vêtements confortables, amples et de préférence en coton.

Après la séance

Votre tatouage est une plaie superficielle. Il nécessite des soins rigoureux afin d'assurer une bonne cicatrisation et de préserver la qualité du tatouage.

Les premières heures

- Conservez le pansement posé par votre tatoueur pendant environ 3 heures (ou selon ses recommandations).
- **Lavez-vous soigneusement les mains** avant toute manipulation.
- Retirez le pansement, nettoyez délicatement le tatouage à l'eau tiède avec un savon doux antibactérien.
- Séchez la zone en tapotant avec une serviette propre ou un essuie-tout.

Les 15 premiers jours

- Laver le tatouage avec le gel douche pH neutre/antiseptique, rincer abondamment, avant de sécher avec une serviette propre.
- Appliquez une fine couche de crème cicatrisante recommandée par votre tatoueur 1 à 2 fois par jour **À PARTIR DU MOMENT OÙ LA PEAU EST REFERMÉE (PLUS DE DOULEURS NI DE ROUGEUR)**
- Laissez le tatouage à l'air libre autant que possible.
- Évitez tout pansement occlusif sauf cas exceptionnel et temporaire (travaux salissants, poussière).
- Portez des vêtements amples en coton afin d'éviter les frottements.
- Ne grattez pas votre tatouage, même en cas de démangeaisons.

À éviter absolument

- Trop de crème : Si vous appliquez trop de crème sur votre tatouage, vous provoquerez une surcicatrisation.
- Exposition au soleil ou aux UV sans crème solaire.
- Bains prolongés, piscine, mer, sauna ou hammam pendant au minimum 2 semaines.
- Produits non recommandés (alcool, huiles essentielles, huile de coco, crèmes parfumées).

Cicatrisation et retouches

La cicatrisation complète prend environ 4 semaines. Le rendu définitif dépend de la réaction de votre peau. Une retouche pourra être envisagée si nécessaire, selon les conditions définies par votre tatoueur.

Sur le long terme

Hydratez régulièrement votre peau. Un tatouage bien hydraté (une fois cicatrisé) conservera plus longtemps son éclat et sa netteté. Protégez-le du soleil à l'aide d'une crème solaire adaptée une fois cicatrisé.

Produits conseillés

Savon doux pH neutre/Antiseptique : **Septivon/Cyteal**

Crème cicatrisante **marque Avene ou Céravé (Pas de Bepanthen ni vaseline pure)**

Important

En cas de rougeur excessive, douleur anormale, écoulement suspect ou fièvre, consultez un professionnel de santé.

NB : Une très bonne cicatrisation est parfaitement faisable sans crème, et est recommandé par de nombreux tatoueurs. Si vous n'avez pas peur des démangeaisons, nous vous conseillons cette méthode !