



Feuille de soins piercings externes

Bijou posé : _____

Date : _____ Temps de cicatrisation : _____

Les 4 étapes de la cicatrisation :

La **coagulation**, cette phase dure généralement quelques heures, c'est le temps nécessaire à votre corps pour stopper les saignements et s'imperméabiliser avant l'inflammation.

L'**inflammation**, Cette étape est caractérisée par des rougeurs, des gonflements et une sensibilité importante de la zone percée. Le corps réagit à l'implantation du bijou et lutte contre les bactéries qui s'insèrent dans la plaie. Elle dure en moyenne de 10 à 15 jours.

La **granulation**, ou création de la fistule, le canal de peau interne isolant le piercing du corps. Si besoin, c'est à ce moment qu'il faut changer le bijou de première pose pour un bijou de taille ajustée. Selon l'emplacement, cette étape arrive à son terme 1 à 3 mois après la procédure de perçage.

Le **Remodelage**, c'est le phénomène de consolidation de la fistule, la phase la plus longue du processus de cicatrisation, elle peut prendre plusieurs mois, une fois cette étape achevée, cette fistule devient permanente. Votre piercing pourra se rétracter mais ne se rebouchera plus.

Les produits de soins :

- Un savon PH neutre, idéalement au lait d'anesse: pour le nettoyage de la plaie,
- Du sérum physiologique : pour le rinçage et l'hydratation de la plaie,
- Un antiseptique (facultatif) : uniquement la première semaine, 1 fois par jour en complément des soins.

Attention, les solutions antibactériennes et antiseptiques ne doivent pas entrer en contact avec le conduit auditif, les yeux ou encore les muqueuses.

Durée des soins: 2 mois minimum // Fréquence : 2 fois par jour, matin et soir
Avant toute manipulation, lavez-vous soigneusement les mains à l'eau et au savon.

1. **NETTOYEZ** délicatement le bijou et la zone percée avec un savon PH neutre en prenant soin de retirer impuretés et concrétions de lymphes, en vous aidant d'une compresse si besoin,
2. **RINCER** la zone avec une solution saline pour assainir la plaie et le bijou en le faisant tourner afin que tout le tunnel cicatriciel bénéficie de l'action de rinçage,
3. **SÉCHEZ** la zone idéalement à l'aide d'un sèche cheveux, sinon d'une compresse, le risque d'infection augmente si la plaie reste humide...

Ce qu'il ne faut pas faire :

- Les chocs et les appuis récurrents sur votre piercing /\ Déviation du tunnel de cicatrisation et allongement de la durée,
- Les stations prolongées en milieux humides /\ Risque de brûlures au chlore, concentrations de germes et bactéries,
- Les accrochages de vêtements, cheveux, masque, etc... /\ Risque de prolongation de la période d'inflammation,
- La consommation d'alcool, de tabac et de drogues chimiques /\ Risque de prolongation de la période d'inflammation,
- L'utilisation de produits inadaptés, eau oxygénée, alcool, dakin, pansements. /\ Risque de brûlures ou d'adhérences,
- Une fois cicatrisé, ne pas porter de bijoux trop courts, trop lourds ou trop fins /\ Risque de rejet.

Ce qu'il faut faire :

- Avoir une alimentation équilibrée, un sommeil calme et complet, un cadre de vie hygiénique,
- Utiliser des antiseptiques et anti-inflammatoires naturels tels que le thym, la lavande et le propolis,
- Faire ajuster de la taille de votre bijou dans les temps.

Après une quinzaine de jours, une visite de contrôle chez votre perceur est conseillée,
Nous assurons le suivi de votre piercing jusqu'à sa cicatrisation définitive,
En cas de doute, pour un contrôle ou des questions, n'hésitez pas à venir nous voir c'est gratuit.