



# SOINS avant/après un tatouage

## AVANT

### La veille au soir

- Ne consommez pas d'alcool ni autres produits stupéfiants,
- Évitez de prendre des médicaments fluidifiant le sang (comme l'aspirine),
- Ne pas faire de gommage sur la zone à tatouer pour ne pas sensibiliser votre peau,
- Dormez suffisamment (un corps fatigué supporte moins bien la douleur).

### Le jour J

- Mangez bien afin d'éviter hypoglycémie ou toute autre baisse de forme (vous pouvez même prévoir une collation ou une boisson sucrée si la séance dure plusieurs heures),
- Comme la veille, pas d'alcool ... ,
- Respectez les règles d'hygiène de base,
- Ne vous hydratez pas la peau,
- Habillez vous avec des vêtements amples et qui ne craignent rien au cas où de l'encre serait projetée,
- Ne soyez pas stressés, le stress nous fait nous contracter et la douleur est alors plus intense.

## APRÈS

### **Soins à cours terme :**

- 2h après avoir fait votre tattoo, enlevez le film plastique et lavez votre tattoo à l'eau tiède avec un savon PH neutre (disponible au salon si besoin) en le massant légèrement avec la main (surtout pas de gant de toilette!),
  - séchez-le ensuite avec une serviette propre ou du papier essui-tout en le tamponnant doucement,
  - mettez une fine couche de crème cicatrisante (disponible au salon également) en massant délicatement.
- A partir de ce moment, votre tattoo doit rester gras pendant trois semaines (temps de cicatrisation). Il est donc indispensable de remettre de la crème régulièrement dans la journée (avec des mains propres bien entendu!). Sous la douche (pas de bain), continuez à utiliser un savon doux le temps de la cicatrisation, sans immerger le tattoo complètement (l'eau doit juste ruisseler sur le tatouage). Il est conseillé de porter des vêtements en coton.

Pendant 3 semaines vous êtes donc interdits de bain, piscine, sauna, hammam, plage et aussi de soleil !!

Entre 5 et 10 jours, il est tout à fait normal de voir apparaître des "croûtes" sur votre tatouage. En revanche, il ne faut surtout pas les gratter et encore moins les arracher (même si c'est tentant!) !! Mettez bien votre crème et laissez-les partir naturellement.

Un mois après la réalisation de votre tatouage, passez nous voir afin que nous contrôlions sa cicatrisation et que l'on effectue les retouches si nécessaire.

### **Conseils de soins à long terme**

Après cicatrisation et tout au long de sa vie, il faut hydrater son tattoo le plus souvent possible (ce que nous devrions faire pour tout notre corps soit dit en passant...) avec une crème hydratante pour le corps classique (pas besoin d'une crème surgrasse).

Il ne faut pas exposer son tatouage au soleil, sinon, il faut absolument y mettre de la crème solaire et tenir compte de l'indice, sinon, tant pis pour vous, les couleurs vont fâner!

Voilà, vous savez tout, à vous de jouer maintenant !! ;)