



# FICHE DE SOINS APRÈS-TATOUAGE

## Étape 1 : Immédiatement après le tatouage

- Votre tatouage a été recouvert d'un film protecteur (plastique ou seconde peau).
- **Ne retirez pas ce film immédiatement.** Gardez-le en place entre **2 à 3 heures**.
- Une fois le film retiré, **lavez délicatement** votre tatouage à l'eau tiède.

## Étape 2 : Nettoyage quotidien

- **Lavez vos mains** avant de toucher votre tatouage pour éviter les infections.
- Lavez le tatouage avec de l'eau tiède et un savon **pH neutre** (sanex 0%...)
- Rincez soigneusement pour retirer tout résidu de sang ou d'encre.
- Séchez en tamponnant doucement avec une serviette propre ou un essuie-tout

## Étape 3 : Hydratation

- Appliquez une **fine couche** de cicatrisante (Cicalfate, Bepanthen..)
- **N'en mettez pas trop !** La peau doit pouvoir respirer.
- Renouvelez l'application **1 à 2 fois par jour** pendant les 10 à 15 premiers jours.

## Étape 4 : Ce qu'il faut éviter

- **Pas de grattage ni d'arrachage des croûtes.**
  - Les croûtes sont normales. Les arracher peut abîmer le tatouage.
- **Pas d'exposition directe au soleil ou aux UV.**
  - Protégez le tatouage avec des vêtements.
  - **Une fois cicatrisé**, appliquez toujours une crème solaire (indice 50 minimum) sur votre tatouage.
- **Pas d'activité sportive (1 semaine).**
- **Pas de bain, sauna, piscine ou mer.** (risque d'infections..)
- **Évitez les vêtements serrés ou irritants.**
  - Privilégiez des tissus respirants et propres.

## Étape 5 : Pendant la cicatrisation

- La cicatrisation complète prend environ **3 à 4 semaines**.
- Pendant cette période, continuez à hydrater votre tatouage régulièrement.

## Après cicatrisation : Entretien à long terme

- Pour préserver la netteté et l'éclat de votre tatouage :
  - Appliquez une crème hydratante régulièrement.
  - Évitez les expositions prolongées au soleil sans protection solaire.

---

Si vous avez des questions ou remarquez un problème inhabituel, n'hésitez pas à me contacter.

**Merci pour votre confiance !**

Prenez soin de votre tatouage, et à très vite!