



# Fiche de soins

Merci de bien suivre les consignes de cette fiche pendant ta cicatrisation et de ta confiance (•'◡'•)

Les conseils de soins peuvent différer selon les tatoueur.euse et les soins suivant sont adaptés à mon travail en particulier grâce aux retour de mes client.e.s

---



## Les produits

---

◆ **Savon PH neutre** (liquide uniquement /!) = sans parfums, colorants ou paraben

Tu peux en trouver en pharmacie (ex : Cicaplast Lavant B5+, savon intime Hydralin) ou en grande surface (ex : Sanex 0%)

◆ **Crème hydratante adaptée**

Toutes les crèmes hydratantes ne sont pas adaptées pour un tattoo. Tu peux en trouver des biens en pharmacie (ex: Cicaplast Baume B5+ (pas la version avec SPF50 sur un tattoo frais !), au salon (ex : Tattoo Balm/Shot), ou en magasin bio (ex : Beurre de Karité)

👉 Les produits que je recommande j'ai eu énormément de bon retour avec. Tu es libre d'en utiliser d'autres si tu as d'autres préférence mais surtout pas de Bépanthen, huile végétale pure ou Vaseline par contre !

👉 Attention une fois ouverte tu peux la garder max 6 mois pour des soins tattoos et il ne faut surtout pas utiliser la même qu'une autre personne si la crème est en pot :)

---



## Pendant 1 mois

---

◆ **Pas d'exposition au soleil**

L'encre des tattoos frais est particulièrement sensible au UV qui abiment le pigment en le décolorant et les crèmes solaires ne sont pas safe sur un tattoo frais : donc il faut éviter l'exposition pendant le premier mois de la vie de ton tattoo qui est la période la plus fragile pour lui !

◆ **Pas de baignade (ou contact prolongé avec l'eau)**

L'eau peut abriter des bactéries et causer des complications donc pas de bain, mer, piscine, hammam, spa, sauna, lac ... Tu as bien sûr le droit de te doucher quand même :) Ne laisse pas baigner ton tatouage dans de l'eau pendant plus de quelques minutes, si les croûtes se gorgent d'eaux, elles partiront plus tôt que prévu en enlevant une partie de l'encre avec elle

---



---

## Le premier soir

---

1. Enlève le cellophane 2/3 h après la séance
2. Prends ta douche normale avec de l'eau tiède en gardant le lavage du tattoo en dernière étape pour éviter le contact avec d'autres produits
3. Lave ton tattoo au savon pH neutre avec les mains (pas de gants de bain, loofah ....) pour enlever les résidus d'encre et lymphes
4. Bien rincer ton tattoo à l'eau glaciale pour refermer les pores
5. Laisse le sécher soit à l'air libre soit en tapotant doucement avec un sopalin (pas de serviette il faut que ce soit à usage unique)

◆ Change tes draps impérativement avant de dormir pour que ton tattoo soit heureux (et évite le blanc)

◆ **Surtout pas de crème le premier soir !!** Il faut laisser le tattoo sécher, il va dégorger durant la nuit (s'il colle à un tissu, mouiller le tissu intégralement sous l'eau et enlevez le très délicatement)

En général tu peux commencer à crémé à partir du 2ème jour. Je te conseille d'écouter ton corps et de commencer à crémé quand le tattoo commence à tirer ou sécher un peu (n'attends pas d'avoir la peau méga sèche non plus ahah).

---



---

## La 1ère & 2ème semaine

---

◆ A partir du lendemain de la séance de tattoo, il faudra faire les soins suivants matin & soir :

1. Toujours te laver les mains avant

2. Pour le lavage du tattoo c'est le même processus que le premier soir (savon pH neutre, rinçage, séchage air libre ou sopalin en tapotant)

3. **Crème ton tatouage uniquement quand il te tire ou paraît trop sec.** A ce stade de la cicatrisation, il ne faut absolument pas trop graisser le tatouage, ça ne ferait que l'aider à dégorger son encre donc pas de tartine de crème ! Juste une noisette que tu feras bien pénétrer en massant délicatement

↳ En général je conseille de crémé environ 2 fois par jour mais c'est à adapter selon si ta peau a tendance à être sèche, grasse, sensible ...


↳ C'est la première semaine que le tattoo va être le plus fragile et qui va déterminer l'ensemble de la cicatrisation et son rendu final. Pendant la 2ème semaine le tattoo commencera à peler/croûter (pas de panique c'est normal)

◆ Attention pendant cette période à :

- Ne pas mettre sur le tattoo de vêtements type laine, cuir, nylon, maille ... et éviter les frottements / vêtements serrés pour éviter que les croûtes ne s'arrachent.

- Eviter tout contact du tattoo avec les poils d'animaux, la poussière... qui peuvent engendrer des complications
- Ne pas gratter/arracher les croûtes ou peaux mortes, elles tomberont toutes seules :)
- Éviter le sport pendant les 2 premières semaines (c'est la transpiration et les éventuels frottements qui pose problème, le tatouage ne doit pas être humide)

---



---

## La 3<sup>e</sup>me & 4<sup>e</sup>me semaine

---

◆ Une fois que les croûtes seront toutes tombées, la couche supérieure de la peau sera refermée et légèrement brillante. A ce moment là, tu peux réduire la fréquence de lavage à 1 fois par jour avec le savon PH neutre.

C'est la phase de la cicatrisation des couches profondes de la peau qui définiront la beauté et l'intensité de votre tatouage.

◆ Il faut donc crémer davantage votre tatouage, en massant bien de façon à faire pénétrer la crème profondément dans la peau.

---




---

## Au bout de 1 mois

---

◆ Envoi.e moi une photo de ton tattoo pour déterminer ensemble si des retouches sont nécessaires ou non

 Les retouches sont gratuites. L'idéal est de les faire dans les 3 mois après la cicatrisation pour éviter une différence de pigmentation et avoir un résultat optimal.

◆ Si tu veux me laisser un petit message par mail ou Insta de ton ressenti sur la séance & avis sur mon travail ce sera avec plaisir. Je ne le partagerai que si tu m'y autorise sinon ce sera juste pour moi !

◆ Une fois que la peau a repris un aspect mat, ton tattoo est cicatrisé (✿◡◡)

◆ Pour que ton tatouage reste le plus beau sur le long terme, pense aux bons gestes à adopter régulièrement :

- Toujours mettre de la crème solaire SPF50+ quand ton tattoo est exposé au soleil et ce toute ta vie !
- Hydrater le tattoo régulièrement & faire des gommages de temps en temps pour le raviver

En gros prendre soin de ta peau c'est prendre soin de ton tatouage et de son bon vieillissement :)

---



---

# A u t r e s   i n f o s   i m p o r t a n t e s


---

Partie moins fun mais c'est toujours mieux de savoir comment réagir si il y a le moindre soucis !

◆ Ne surtout pas hésiter à me contacter en cas de doutes sur les soins / problèmes pendant la cicatrisation, je suis là pour te renseigner, t'accompagner :)

Contact : seraphine.ttt@gmail.com (email) ou seraphine\_ttt\_ (insta)

◆ Dans le cas où la cicatrisation est plus difficile ou que l'on est sur un début d'inflammation (rougeurs , gonflements, douleurs ou quoi que ce soit qui dure ou arrive plus de 2 jours après la séance) On ne panique pas ça peut arriver et dans ce cas premier réflexe c'est d'arrêter de crémér tant que la peau présente une réaction & à la place du savon PH neutre passer sur du Septivon (qui est un savon antiseptique à diluer fortement donc lisez la notice !).

 En cas de début d'infection ou de signes d'inflammation plus intenses, consulte un médecin avant tout ! Et contacte moi pour que je puisse te conseiller et suivre l'évolution avec toi

C'est assez rare mais les causes d'infections peuvent être dues à plusieurs choses (listées dans la feuille des condition générales sur la santé & les précautions) et du moment que tu réagis aux premiers symptômes ça se règle assez vite avec les soins adaptés et l'accompagnement d'où l'importance de la communication !

# C o n s e i l s   s p é c i f i q u e s

---

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

