



# Julia Diesis

## Feuille de soins



### LES PRODUITS :

- **Savon Ph neutre** sans parfum et sans alcool
- **Crème cicatrisante** tattoo (cicafalte de chez Avène, Cicatryl, Cicaplast de La Roche Posay, etc..)
- Pour le **pansement** : compresses non tissées et sparadrap.

### LES ETAPES :

- **Toujours** se laver les mains avant de manipuler son tatouage !
- **Deux heures après le tattoo**, enlever le film plastique, se laver à l'eau tiède (pas d'eau trop chaude), se sécher avec un sopalin en tamponnant, **ne jamais frotter son tattoo**. Puis appliquer une couche de crème (pas trop épaisse), couvrir d'une compresse et maintenir le tout à l'aide du sparadrap.
- **Jour 1 à 3** : Garder le pansement jour et nuit (en le changeant 2 ou 3 fois par jour) car le tatouage va dégorger. Mettre de la crème trois fois par jour minimum. Il est important que le tattoo reste gras tout au long de la cicatrisation.
- **Jour 4 à 15** : Ne mettre le pansement que lorsque le tattoo sera au contact de matières autres que du coton (car elles peuvent irriter la peau) et continuer d'hydrater régulièrement la peau.

Pas d'inquiétude si le tattoo pèle, c'est normal, cela fait parti du processus. Attention à ne surtout pas gratter lors de cette étape.

### CONSEILS/INTERDICTIONS :

- **Bain/ hammam / sauna interdits** pendant un mois
- **Eviter** dans les premiers jours les sports amenant à une forte sudation vers la zone tatouée
- **Protéger** son tattoo du soleil tout au long de sa vie (éviter toute exposition le premier mois, puis appliquer une crème solaire dès que cela sera nécessaire)

Pour toute autre question, n'hésite pas à m'écrire ([julia.diesis@gmail.com](mailto:julia.diesis@gmail.com) ou [@juliadiesis](https://www.instagram.com/juliadiesis) sur insta), je réponds en général dans les 24h aux demandes concernant la cicatrisation.