Soins & Conseils

Les 10 commandements du tatouage

1. Tu détailleras ton projet de tatouage à ta tatoueuse (taille, emplacement, style)
2. Tu verseras des arrhes afin que ton rdv soit validé et le dessin réalisé
3. Tu ne demanderas pas à ta tatoueuse de reproduire un motif existant à l'identique
4. Tu ne consommeras ni drogue, ni alcool, ni aspirine, avant ta séance
5. Tu viendras à ton rdv reposé et bien nourri
6. Tu n'appliqueras pas de crème anesthésiante sur ta peau
7. Tu apprivoiseras la sensation de douleur
8. Tu suivras scrupuleusement les conseils de ta tatoueuse
9. Tu protègeras ton tatouage des brûlures du soleil, toute ta vie
10. Tu consulteras immédiatement ta tatoueuse et ton médecin, en cas de souci de cicatrisation.

virginie.diable@lediableaucorps.fr
www.lediableaucorps.fr

44 rue de la Belle Feuille
92100, Boulogne Billancourt
France

Introduction

Une bonne cicatrisation

La peau est un organe qui vous protège des bactéries et des virus. Le pratique du tatouage se faisant par effraction cutanée, cette barrière est fragilisée tant qu'elle ne s'est pas refermée.

Une peau bien soignée se traduit par une cicatrisation rapide, sans boursouflures ou autres complications. Aussi, le soin que vous apporterez à votre tatouage est tout aussi important que le soin que j'y apporte lors de sa réalisation.

Version courte : Une mauvaise cicatrisation est généralement due à un excès ou un manque de soins.

Version longue : Le corps est merveilleux d'auto-défense et d'auto-réparation.

Le processus de cicatrisation se déclenche automatiquement, dès qu'il y a effraction cutanée (environ 2mm de profondeur dans le cadre du tatouage).

Se déclenche alors la coagulation, formant une croûtelle et protégeant ainsi la surface de la peau. Puis l'inflammation, qui active les globules blancs qui vont nettoyer et réparer la peau plus en profondeur.

Pendant ce processus, si vous sur-irritez votre peau (trop de douches, frottement, contact, soleil, piscine, fessées, brûlures de moquette… je ne juge pas, hein…) celle-ci va redoubler d'efforts et sur-cicatriser.

Ce qui risque de se traduire par une boursouflure, et/ou une croûte plus importante, qui en tombant emportera trop d'encre avec elle.

Avant

Quinze jours avant

Hydratez votre peau quotidiennement, si vous avez tendance à avoir la peau sèche. Limitez les risques d'irritations : exposition au soleil, rasage répété, votre adorable chat si la zone qui va être tatouée est accessible à ses toutes mignonnes petites griffes… acérées comme des rasoirs. Etc.

La veille

Ne lésinez pas sur vos heures de sommeil la nuit qui précède votre rdv. Évitez au maximum l'alcool qui fluidifie le sang, entrainant une mauvaise tenue de l'encre sous la peau. D'ailleurs ne vous droguez pas non plus. Pour tellement de raisons que je ne vais pas développer. En bref, la veille on se met en mode pantouflard, pas fêtard.

Un petit mal de crâne ou de ventre ? Tournez-vous vers le paracétamol. Ne prenez pas d'aspirine, qui comme l'alcool, fluidifie le sang.

Le jour J

virginie.diable@lediableaucorps.fr
www.lediableaucorps.fr

44 rue de la Belle Feuille
92100, Boulogne Billancourt
France

Encore une fois, ne buvez pas d'alcool et ne vous droguez pas. Venir à jeun à son RDV tattoo c'est prendre le risque de faire un malaise vagal, alors… mangez. Un repas complet si possible, sans excès de sucre (lui aussi il fluidifie le sang, le filou). Si vous n'avez vraiment pas faim, consommez au moins une petite collation avant la séance. Vous pourrez apporter avec vous de quoi grignoter pendant la/les pause(s).

Portez des vêtements amples, dans lesquels vous êtes à l'aise, et qui ne craignent pas les tâches d'encre.

Pendant

Ça y est !

Vous êtes en forme et détendu(e), vous pouvez prendre place sur la table de tort…tatouage ! Vous verrez, c'est tout à fait supportable. Certains deviennent même accros.

Voici quelques conseils pour ne pas vous focaliser sur la douleur. Car quand on a mal, on se crispe et quand on est crispé on est plus sensible à la douleur, alors…

- Si la zone à tatouer n'est pas contre-indicative au port d'écouteurs ou d'un casque, écoutez vos musiques préférées pendant la séance.

- Toujours si pas de contre-indication, nous pouvons papoter ensemble de sujets complètement extérieurs au tatouage.

- Pratiquez des exercices de respiration/méditation

- Évadez-vous intérieurement dans un lieu qui vous est cher et où vous vous sentez bien.

- Fermez tout de suite ce site internet recensant des photos de tatouages ratés.

Enfin rassurez-vous. Par je ne sais quel tour de passe-passe de l'univers, le temps semble passer plus vite lorsque l'on se fait tatouer (si si, je vous jure).

Après

Votre séance est terminée ?

Félicitations ! Le pire est derrière vous. Cependant il y a quelques gestes simples et essentiels à appliquer, pour favoriser une bonne cicatrisation.

Une à trois heures après votre séance de tatouage

Lavez-vous les mains (ne touchez jamais votre tatouage sans avoir lavé vos mains). Retirez le film plastique que j'aurai appliqué sur votre tatouage, puis mouillez votre tatouage avec de l'eau fraiche à tiède. Eloignez tout de suite ce gel hydroalcoolique et le flacon d'alcool à 90°

virginie.diable@lediableaucorps.fr
www.lediableaucorps.fr

44 rue de la Belle Feuille
92100, Boulogne Billancourt
France

Faites mousser entre vos mains un savon doux, ou une huile lavante sans alcool ni parfum et appliquez cette mousse propre sur votre peau tatouée. Massez doucement avec la pulpe de vos doigts, sans gratter ni frotter.Rincez à l'eau claire et séchez votre peau en la tamponnant délicatement avec un essuie-tout ou un mouchoir en papier, à usage unique. (Évitez tout ce qui s'effiloche, notamment le coton ou les disques démaquillant...)

Lavez votre tatouage ainsi matin et soir, jusqu'à ce que toutes les croûtelles (petites croutes et peau mortes) soient tombées, ce qui prend en général de 4 à 8 jours.

Au quotidien

Laissez votre tatouage à l'air libre au maximum.

Lorsque cela n'est pas possible, vous pouvez appliquer des compresses stériles non tissées, qui le protègeront des frottements, tout en laissant respirer votre peau. S'il s'agit d'un tatouage trop grand pour les compresses, portez des vêtements propres dans des tissus doux et naturels, tel que le coton ou le lin, qui ne font pas de peluches.

Votre tatouage va rejeter de l'encre les premiers jours. Cela est tout à fait normal. Attention toutefois à ne pas porter de vêtements auxquels vous tenez, car ils risquent d'en pâtir. La nuit, limitez les positions qui vont compresser votre tatouage.

Si votre tatouage se retrouve collé à votre vêtement ou à la compresse, mouillez ces derniers à l'eau claire et décollez-les délicatement, pour ne pas vous faire mal ni abimer votre tatouage.

Hygiène de vie

La qualité du sommeil, la consommation d'alcool et de drogue, sont des facteurs qui influent directement sur la cicatrisation.

Alors ménagez-vous et prenez soin de vous, votre tatouage et votre tatoueuse vous en serons reconnaissants ;-)

Le lendemain

A appliquer

Selon la taille, l'emplacement du tatouage et pour des questions de confort, vous pouvez appliquer une crème/huile cicatrisante, toujours en couche fine, une à deux fois par jour.

Je recommande le Cicaplast crème de La Roche Posay pendant 4 à 8 jours, puis pour les 15 jours suivants du beurre de karité bio seul, ou mélangé à de l'huile de coco biologique. J'ai également eu de bons retours clients sur le Cicaplast baume B5 et la crème Cicabiaphine.

Par expérience, je déconseille les crèmes trop grasses, type Bepanthen et Cicalfate.

Les deux premiers jours

virginie.diable@lediableaucorps.fr
www.lediableaucorps.fr

44 rue de la Belle Feuille
92100, Boulogne Billancourt
France

Votre tatouage va rejeter en plus de l'encre de la lymphe, notamment la nuit. Laissez ce processus se faire naturellement, il est inutile et même contre-productif d'essuyer continuellement la lymphe qui s'écoule. En séchant la lymphe forme des croûtelles, qui permettent de protéger la surface de votre peau le temps qu'elle se reconstruise, de l'intérieur vers la surface.

Pour rappel, une mauvaise cicatrisation est généralement due à un excès ou un manque de soins (voir version longue, plus haut ci-dessus)

Troisième/quatrième jour

Des croûtelles se forment. Ne les grattez pas et ne les arrachez surtout pas. Oui je sais, on en a très envie. Elles tomberont toutes seules avec le temps et le plus souvent lors de la douche.

A ce propos, dès qu'elles apparaissent, je vous recommande d'appliquer votre crème cicatrisante en tapotant délicatement sur la peau et non pas en la massant. Ceci afin de ne pas précipiter la chute des croûtelles. Oui je sais, on en a toujours très envie.

Le mois suivant

Les quinze premiers jours évitez le sport

Les toxines et bactéries contenues dans la transpiration risquent sur-irriter votre tatouage et peuvent parfois provoquer une petite infection. De plus, les mouvements répétés, tractions et contractions des muscles, risquent de faire baver l'encre sous votre peau sans qu'elle n'ait eu le temps de se fixer.

Le rendu esthétique de votre tatouage en pâtirait.

Pendant un mois évitez le soleil

Une peau qui est en plein travail de cicatrisation et qui est exposée aux Uv, risque de sur-cicatriser en guise de défense. Elle fabriquerait alors du tissu cicatriciel et votre tatouage finirait irrévocablement boursoufflé.

Évitez la baignade (bain, mer, piscine) pendant un mois également

Même si votre peau se referme au bout de 4 à 8 jours et empêche de nouveau les bactéries d'entrer, l'épiderme reste fragile. L'immersion prolongée dans l'eau qui plus est chlorée, avant un mois, risquerait d'irriter votre peau et donc d'abîmer le résultat du tatouage. Pour cette dernière raison, évitez également pendant un mois le sauna et le hammam.

Photos

Envoyez-moi s'il vous plait, une ou plusieurs photos de votre tatouage un mois après votre session, afin que nous déterminions ensemble s'il a besoin de retouches.

Retouche tatouage

Les retouches sont gratuites, dans la mesure où vous aurez bien pris soin de votre tatouage. Elles sont habituellement effectuées 2 à 6 mois après le tatouage.

virginie.diable@lediableaucorps.fr
www.lediableaucorps.fr

44 rue de la Belle Feuille
92100, Boulogne Billancourt
France

Tatouages, maquillages permanents, piercing

> Quels risques, quelles précautions ?

Le décret n°2008-149 du 19 février 2008 réglemente la mise en œuvre des techniques de tatouage, de maquillage permanent et de perçage en exigeant des professionnels qu'ils respectent les règles générales d'hygiène et de salubrité, ceci en vue de réduire le risque de contamination.

L'article R.1311-12 du code de la santé publique, issu de ce décret, prévoit notamment que les professionnels *« informent leurs clients, avant qu'ils se soumettent à ces techniques, des risques auxquels ils s'exposent et, après la réalisation de ces techniques, des précautions à respecter »*.

Le contenu de cette information est le suivant :

Quels sont les risques ?

- Chaque acte qui implique une effraction cutanée (piercing, tatouage et maquillage permanent notamment) peut être à l'origine d'infections si la peau de la personne sur laquelle l'acte est réalisé n'est pas désinfectée, si le matériel pénétrant la barrière cutanée n'est pas stérile ou si l'ensemble des règles d'hygiène n'est pas respecté.
- Tous les piercings, quelle que soit la partie du corps, les tatouages et maquillages permanents entraînent de minimes saignements ou de microscopiques projections de sang ou de liquides biologiques (pas toujours visibles) et peuvent donc transmettre des infections (bactériennes le plus souvent mais aussi les virus des hépatites B et C et également le virus du sida). L'infection peut passer de client à client par le biais des instruments s'ils ne sont pas correctement stérilisés, mais aussi de l'opérateur vers le client et enfin du client vers l'opérateur en cas de piqûre accidentelle.
- L'état de santé du client, en particulier s'il suit un traitement (anticoagulant...), peut contre-indiquer l'acte envisagé notamment en cas de terrain allergique aux produits et matériels utilisés (encres de tatouage et métaux des bijoux de pose). Il est conseillé d'en discuter préalablement avec le professionnel et son médecin traitant.

Quelles sont les précautions à respecter après l'acte ?

- Le client doit veiller aux règles d'hygiène corporelle. Les soins locaux constituent un facteur important de la durée et la qualité de la cicatrisation.
- L'exposition à certains environnements peut être déconseillée.
- L'application d'une solution antiseptique est recommandée durant les premiers jours après l'acte.
- Pour toute interrogation, il est conseillé de prendre contact avec le professionnel qui a réalisé l'acte. En cas de complication, il est important de consulter un médecin.

Autre information (à renseigner le cas échéant) : _____

_____

_____

_____

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
MINISTÈRE DE LA SANTÉ, DE LA JEUNESSE, DES SPORTS ET DE LA VIE ASSOCIATIVE

Ministère de la santé, de la jeunesse,
des sports et de la vie associative
Direction générale de la Santé
14 avenue Duquesne 75350 Paris 07 SP
Tél. : 01 40 56 60 00
www.sante-jeunesse-sports.gouv.fr

Mise en œuvre de la technique du tatouage par effraction cutanée, y compris du maquillage permanent

> Règles générales d'hygiène & de salubrité

> Arrêté du 11 mars 2009

1 Les tatouages sont réalisés dans un environnement adapté

- La mise en œuvre des techniques de tatouage est réalisée dans des locaux aérés. Ces locaux comprennent :

  a) une salle technique où se réalisent les tatouages à l'exclusion de toute autre fonction.
  Elle répond aux deux caractéristiques suivantes :

  - *des sols et plans de travail en matériaux lisses, non poreux, résistants à l'usage répété de produits désinfectants et d'entretien ;*
  - *des surfaces lessivables, non textiles.*

Une zone de lavage des mains est comprise ou attenante à la salle technique. Elle comprend au minimum un lavabo avec robinet à fermeture automatique ou mécanique, non manuelle, un distributeur de savon liquide et un distributeur de serviettes à usage unique.

b) Les deux espaces différenciés suivants :

- *un local dédié au nettoyage et à la stérilisation du matériel : ce local répond aux mêmes caractéristiques que la salle technique. Il comporte deux zones séparées : zone de nettoyage/désinfection des matériels et zone de conditionnement/stérilisation ;*
- *un local dédié à l'entreposage des déchets et du linge sale.*

Le mobilier utilisé dans la salle technique et dans l'espace de nettoyage et de stérilisation est non poreux et facilement nettoyable.

Le revêtement du mobilier sur lequel est installé le client est lessivable.

Le professionnel interdit l'accès des animaux à la salle technique et au local de nettoyage et de stérilisation.

2 Les locaux sont entretenus de manière à garantir l'hygiène des pratiques

- Le nettoyage de la salle technique et du local dédié au nettoyage est quotidien et réalisé par décontamination par bionettoyage humide :
  - *soit en un temps avec un produit détergent-désinfectant pour sols, surfaces et mobiliers portant mention de la norme NF EN 1040 et NF EN 1275 ;*
  - *soit en trois temps en appliquant successivement un détergent du commerce, un rinçage puis un désinfectant portant mention des mêmes normes.*
- Le mobilier de la salle technique fait l'objet d'un essuyage humide avec un support non pelucheux à usage unique imprégné de détergent-désinfectant, au moins une fois par jour.
- Entre chaque client, toutes les surfaces utilisées sont nettoyées et désinfectées.
- De plus, en cas de souillures biologiques dans la salle technique, cette salle et son mobilier sont nettoyées sans délai avec un support non pelucheux à usage unique imprégné d'un détergent-désinfectant.

3 Le professionnel respecte la procédure d'hygiène des mains

- Tout bijou est retiré préalablement à la désinfection des mains.
- La désinfection des mains de l'opérateur, est réalisée:
  - *soit par un lavage hygiénique des mains avec un savon liquide antiseptique ou une solution moussante antiseptique portant mention des normes NF EN 1040 et NF EN 1499, utilisé selon la procédure standardisée de lavage des mains décrite dans l'annexe A de la norme NF EN 1499 ;*
  - *soit par un traitement hygiénique des mains par friction avec un produit hydro-alcoolique portant mention des normes NF EN 1040, NF EN 1275 et NF EN 1500, utilisé selon la procédure standardisée de friction des mains décrite dans l'annexe A de la norme NF EN 1500.*
- Après la désinfection des mains et pour la réalisation de l'acte, l'opérateur s'équipe de gants à usage unique.
- Les gants utilisés sont en latex, ou matière équivalente en cas d'allergie au latex. Ils sont marqués CE et correspondent aux dispositifs médicaux de classe II-a pour les gants stériles et de classe I pour les gants non stériles. Les gants sont changés entre deux clients, et, au minimum, toutes les deux heures au cours d'une même intervention.
- Les gants sont retirés chaque fois que le professionnel est amené à toucher tout objet étranger à la réalisation du tatouage. Avant la reprise de l'acte, une nouvelle paire de gants est utilisée après désinfection des mains.