

## SEINS

- Un T-Shirt près du corps ou un soutien-gorge sport seront confortables et vous protégeront, surtout durant votre sommeil

## GÉNITAUX

- Les piercings génitaux, en particulier Prince Alberts, Ampallangs et Apadravyas, saignent durant les deux jours qui suivent leur pose. Il convient d'y être préparé.
- Pour les piercings placés près de l'urètre, uriner après avoir utilisé un savon nettoyant.
- Ne pas oublier de se laver les mains avant de toucher à proximité ou sur un piercing même cicatrisé.
- Généralement, une activité sexuelle peut être reprise dès que l'on s'en sent capable; il reste très important de préserver une bonne hygiène et d'éviter toute blessure; toute activité sexuelle doit être douce pendant la période de cicatrisation.
- Pour plus de confort et éviter les traumas, tremper le piercing dans de l'eau tiède salée ou juste de l'eau tiède avant l'activité sexuelle, pour enlever les petites croûtes.
- Utiliser une protection du type préservatif, digue dentaire ou un pansement étanche pour se protéger des fluides corporels du partenaire, même dans une relation monogame.
- Utiliser une protection d'un seul usage et jetable sur les sex-toys.
- Utiliser une dosette neuve de lubrifiant à base d'eau; jamais de salive.
- Après les relations, faire un autre bain d'eau tiède salée ou rincer à l'eau tiède.

Chaque corps est unique et les temps de cicatrisation varient considérablement. Pour plus d'informations, ne pas hésiter à demander conseil à son pierceur.

Votre piercing: \_\_\_\_\_

Devrait demander \_\_\_\_\_  
jours ou plus pour cicatriser.

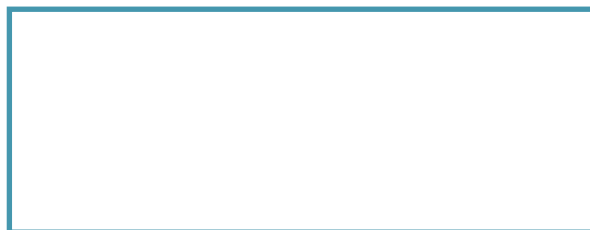
Pierceur: \_\_\_\_\_

Bijou: \_\_\_\_\_

Premier changement possible / Réduction de taille du bijou:

**Pour plus d'informations, veuillez contacter votre pierceur**

### CETTE NOTE D'INFORMATION VOUS EST OFFERTE PAR L'APP ET



**ASSOCIATION OF PROFESSIONAL PIERCERS**  
WWW.SAFEPIERCING.ORG • (888) 888-1APP

**Concession:** Cette note d'information a été réalisée à partir d'éléments issus de l'expérience professionnelle, du raisonnement, de recherches et d'une vaste pratique clinique. En aucun cas ces recommandations ne sauraient se substituer à un avis médical. En cas d'infection supposée, consulter un médecin; votre Pierceur pourra très certainement vous orienter vers un médecin sympathisant du piercing. Pour plus d'informations, consultez les documentations de l'APP: "Résolution des problèmes: pour vous et pour votre professionnel de santé".

L'utilisation de cette plaquette n'implique pas d'être membre de l'APP. Une liste actualisée des membres de l'APP est consultable sur le site [www.safepiercing.org](http://www.safepiercing.org). Le faux affichage d'une appartenance à l'APP doit être rapporté à l'association.

Le logo de l'APP est une marque déposée de l'Association of Professional Piercers. Cette brochure est sous licence Creative Commons Paternité-Pas d'utilisation Commerciale-Pas de Modification. Pour consulter une copie de cette licence, visiter le site <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/deed.fr>



2010 EDITION



# CONSEILS POUR UNE MEILLEURE CICATRISATION

SUGGESTED AFTERCARE FOR BODY PIERCINGS



## SOLUTIONS NETTOYANTES

Plusieurs solutions pour le nettoyage de votre piercing, à utiliser indépendamment, en alternance ou même à combiner:

- Solution saline stérile en ampoules stériles, sans additif (vérifier sur l'étiquette); ou un mélange de sel marin non iodé dans les proportions 1/8 à 1/4 de petite cuillère de sel dans un petit gobelet de 20 cl d'eau distillée (ou d'eau de source en bouteille) tiédie. Une solution plus concentrée ne sera pas plus efficace, voire, risque d'irriter votre piercing si la concentration est trop importante;

- Un savon liquide doux et de préférence antimicrobien ou germicide

## INSTRUCTIONS POUR LE NETTOYAGE DES PIERCINGS

- **SE LAVER LES MAINS TRÈS SOIGNEUSEMENT** avant de toucher le piercing ou son environnement;

- **SOLUTION SALINE:** humecter le piercing dans la solution saline 5 à 10 minutes, une fois par jour ou plus, simplement en versant un petit récipient rempli de solution tiède sur le piercing (pour certains piercings il sera plus aisé d'utiliser une gaze imbibée de solution tiède); un vide d'air se forme ainsi autour du piercing. Faire suivre d'un petit rinçage pour éliminer tout résidu organique.

- \* **SAVON:** ne jamais utiliser de savon plus d'une à deux fois par jour. Sous la douche, faire mousser une goutte de savon liquide de la taille d'une perle et nettoyer l'ouverture du piercing et le bijou. Ne pas laisser le savon agir plus de 30 secondes. Rincer abondamment pour enlever tout résidu de savon.

- \* **SÉCHER** en tamponnant le piercing délicatement avec un papier absorbant et à usage unique ou de la gaze à usage unique. Éviter les serviettes en tissu qui peuvent contenir des germes et s'accrocher au bijou et vous blesser.

## LES PETITS TRACAS DE LA PHASE CICATRISATION

- \* Dans les jours qui suivent le piercing: un peu de sang, une petite tuméfaction localisée, une certaine sensibilité au toucher, voire un petit hématome.

- \* Pendant la cicatrisation: une légère décoloration de la peau, quelques démangeaisons, des sécrétions d'un fluide blanc jaunâtre (pas de pus) formant une petite croûte sur le bijou; la peau peut ainsi se resserrer autour du bijou.

- \* Une fois la cicatrisation réalisée: le bijou peut ne pas circuler librement dans le piercing; IL NE FAUT PAS l'y contraindre. Si le piercing n'est pas correctement nettoyé tous les jours, un amas de sécrétions malodorantes peut s'accumuler autour du bijou.

- Un piercing semble cicatrisé bien avant qu'il ne le soit complètement; la cicatrisation évolue en effet de l'extérieur vers l'intérieur. Même

s'il n'est plus sensible et qu'il semble être guéri, les tissus les plus profonds restent fragilisés. Aussi, PATIENCE et continuer à nettoyer le piercing jusqu'à la fin réelle de la cicatrisation.

- Ne jamais oublier que les piercings même cicatrisés peuvent se resserrer ou se refermer en quelques minutes, même après 3 ans! Si donc vous aimez votre piercing, y laisser toujours un bijou; NE RESTEZ PAS SANS BIJOU

## QUELQUES CONSEILS

- **Se laver les mains avant de toucher le piercing;** ne le manipuler que pour le nettoyer. Pendant la phase de cicatrisation, il n'est pas nécessaire de faire circuler le bijou.

- Être attentif à sa santé; être en bonne santé facilite la cicatrisation du piercing et ne peut que l'accélérer. Dormir suffisamment et manger correctement; faire du sport, la cicatrisation ne devant pas servir de prétexte à l'inactivité: écouter votre corps. Dormir dans des draps propres et en changer souvent; porter des vêtements propres et confortables qui protégeront le piercing pendant le sommeil.

- Préférer les douches aux bains qui peuvent abriter des bactéries. Avant de prendre un bain, nettoyer à fond la baignoire et rincer soigneusement le piercing en sortant du bain.

## QUELQUES PRÉCAUTIONS

- Protéger la zone du piercing du frottement de vêtements trop moulants, de mouvements excessifs, en jouant avec le bijou ou en le nettoyant trop vigoureusement. Il peut en résulter un excès de tissu cicatriciel, inesthétique et inconfortable, ou un déplacement du bijou, un retard de cicatrisation et, éventuellement, d'autres complications.

- Proscrire l'utilisation d'alcool, d'eau oxygénée, de Betadine® ou de pommades.

- Ne pas exagérer le nombre de nettoyages du piercing. Cela peut retarder sa cicatrisation et l'irriter.

- Éviter tout contact oral ou de fluides corporels autres que les vôtres sur le piercing et autour de celui-ci, pendant sa cicatrisation.

- Oublier autant que possible le stress et s'abstenir de drogues récréatives, dont la consommation excessive de caféine, de nicotine et d'alcool.

- Ne pas laisser le piercing au contact d'une eau stagnante ou polluée (lacs, piscines, jacuzzis,...). Si c'est le cas, protéger le piercing avec un pansement étanche pour plaie tel que le Tegaderm® vendu en pharmacie.

- N'utiliser aucun produit de beauté ou d'hygiène corporelle, y compris les cosmétiques, lotions et sprays,..., sur ou autour du piercing.

- Ne rien accrocher au piercing jusqu'à ce qu'il soit complètement cicatrisé.

## SUGGESTIONS ET CONSEILS

### BIJOUX

- Sauf problème de taille, de style ou de matériau, laisser le bijou en place pendant toute sa phase de cicatrisation.

- Consulter votre pierceur si un changement de bijou s'avère nécessaire durant cette période. (Le site de l'APP vous guidera pour localiser un pierceur proche de votre lieu de résidence ou pour télécharger la brochure "Bien choisir son Pierceur").

- Contacter votre pierceur si le bijou doit être enlevé (lors d'examen médicaux, par exemple). Il existe des bijoux non métalliques.

- Maintenir continuellement un bijou dans le piercing; tout piercing ancien, même de plus de trois ans, ou simplement cicatrisé peut se resserrer ou se refermer en quelques minutes. S'il est enlevé, sa réinsertion peut s'avérer difficile voire impossible.

- Avec des mains propres ou un tissu absorbant, vérifier régulièrement que les billes de votre bijou sont bien vissées (on resserre dans le sens des aiguilles d'une montre).

- Songer à emporter une bille de secours en cas de perte ou de casse.

- Si vous décidez d'abandonner un piercing, enlever simplement le bijou (ou demander l'assistance d'un professionnel), tout en continuant à nettoyer le piercing jusqu'à ce que l'ouverture se referme. Il ne devrait en rester qu'une petite marque.

- En cas d'infection suspectée, un bijou de qualité ou d'un autre matériau inerte doit être laissé en place pour assurer la continuité du drainage. En effet, si le bijou est enlevé, le tissu de surface risque de se refermer en cloisonnant l'infection à l'intérieur du piercing et conduire à un abcès.

- Ne pas enlever le bijou sauf sur avis médical.

## SPÉCIFIQUES A CERTAINS PIERCINGS

### NOMBRIL

- Un pansement rigide et aéré du type pansement pour les yeux vendu en pharmacie peut être porté sous des collants ou sous une bande autour du ventre (pour éviter l'irritation des adhésifs), afin de se protéger du frottement des vêtements moulants ou d'impacts possibles lors d'activités physiques tels que les sports de contact.

### OREILLE / CARTILAGE D'OREILLE ET VISAGE

- Envelopper la taie d'oreiller dans un T-shirt large et propre et le tourner chaque nuit. Un T-shirt offre quatre surfaces propres pour dormir; Nettoyer les téléphones, écouteurs, lunettes, casques, chapeaux et tout ce qui peut entrer en contact avec la zone du piercing; Attention particulière lors du coiffage et de séances chez le coiffeur, piercing nouveau ou cicatrisé.