

## Solutions nettoyantes

• Bain de bouche antibactérien ou antimicrobien et sans alcool;

• Solution saline stérile sans additif (vérifier sur la notice) ou mélange de sel de mer non iodé: dissoudre 1/8 à 1/4 de petite cuillère de sel (sans iode) 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.

## Nettoyage de la bouche

Pendant toute la période de cicatrisation, rincer la bouche avec la solution nettoyante pendant 30 secondes après chaque repas et avant d'aller se coucher (4-5 fois par jour). Nettoyer trop souvent ou avec un produit trop fort peut causer la décoloration du piercing et une irritation de la bouche.

## Nettoyage de l'extérieur du labret (Joue et lèvres)

Humecter le bijou à l'aide d'une solution saline et/ou le nettoyer avec un savon doux sans parfum, de préférence antimicrobien ou germicide.

- 1) Se laver les mains très soigneusement avant de toucher le piercing pour le nettoyer.
- 2) Faire des bains d'eau tiède salée au moins deux à trois fois par jour, simplement en renversant un petit récipient rempli de solution sur le piercing et laisser poser quelques minutes; un vide d'air se crée ainsi autour du piercing. Pour certains piercings, il sera plus facile d'utiliser une gaze imbibée de solution tiède. Faire suivre d'un petit rinçage pour éliminer tout résidu organique.
- 3) 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. Ne jamais utiliser de savon plus d'une à deux fois par jour. Rincer abondamment pour enlever tout résidu de savon.
- 4) 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.

## Quelques précautions

- Dans les deux à cinq jours qui suivent le piercing: légère tuméfaction, quelques saignements, petit hématome et/ou certaine sensibilité au toucher;
- Pendant la cicatrisation: des sécrétions d'un fluide blanc jaunâtre (pas de pus) formant une petite croûte sur le 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.

## Pour diminuer la tuméfaction

- Laisser fondre quelques morceaux de glace dans la bouche;
- Ne pas trop parler ou faire circuler le bijou plus que nécessaire;
- Prendre un anti-inflammatoire non stéroïdien tel que l'Ibuprofène
- Dormir avec la tête surélevée, au-dessus du niveau du cœur, au moins pendant les premières nuits.

## Maintenir une bonne hygiène orale

- Utiliser une nouvelle brosse à dents souple
- Se brosser les dents et faire le bain de bouche de son choix (salin ou de pharmacie) après chaque repas;
- Pendant la phase de cicatrisation, utiliser du fil dentaire tous les

jours, se brosser les dents en douceur, la langue et le bijou. Une fois le piercing cicatrisé il sera possible de brosser le bijou plus vigoureusement pour éviter la formation de plaque.

- Un style de vie sain facilite la cicatrisation.

## Bijoux

- Une fois que le piercing est désenflé, il est impératif de changer le bijou d'origine (plus long) par un plus court, afin d'éviter des dommages intra oraux. S'informer au préalable auprès de son perceur de ses conditions de remplacement des bijoux de première pose.
- Ce changement de bijoux ayant lieu pendant la période de cicatrisation, il est préférable de s'adresser à un professionnel

## Alimentation

- Manger doucement et par petites bouchées qui seront placées directement sur les molaires.
- Éviter la nourriture épicée, salée, acide, ou trop chaude.
- La nourriture et les boissons froides sont apaisantes et contribuent à diminuer le gonflement initial.
- Éviter certains aliments tels que les mueslis ou les purées épaisses; ils collent au piercing et au bijou.
- Pour les piercings de la langue, s'efforcer de garder la langue à plat dans la bouche; le bijou risque de se coincer entre les dents lors que la langue tourne;
- Pour les labrets (lèvre et joue), ouvrir prudemment la bouche parce que le bijou peut se coincer entre les dents.

## A éviter

- Jouer avec le bijou: à long terme risque de dommages permanents des dents, des gencives, ou d'autres parties de la bouche.
- Les bains de bouche contenant de l'alcool; cela peut irriter le piercing et retarder sa cicatrisation
- Les contacts sexuels oraux (dont les baisers humides) pendant la période de cicatrisation, y compris avec un partenaire à long terme.
- Mastiquer du tabac, des chewing-gums, les ongles, un stylo, des lunettes ou tout autre objet susceptible de renfermer des bactéries.
- Fumer; cela augmente les risques d'infection et ne peut que rallonger le temps de cicatrisation.
- Le stress et l'usage de drogues récréatives, dont la consommation excessive de caféine, de nicotine et d'alcool.
- L'aspirine, tant que les saignements ou les gonflements ne sont pas résorbés.
- Les bains dans des eaux stagnantes ou polluées (lacs, piscines, etc)

**N'hésitez pas de contactez votre perceur pour renseignements additionnels 514-723-2676**

**Cette note d'information vous est offerte par  
Aztec Rituals Tattoo 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>