

# Les 5 bonnes habitudes



Les experts vous conseillent

**1** **DÈS QUE VOTRE MÉDECIN OU VOTRE KINÉSITHÉRAPEUTE VOUS L'AUTORISE, COMMENCEZ LE MASSAGE DE VOTRE CICATRICE.**  
Le plus tôt sera le mieux.

**2** **NETTOYEZ ET MASSEZ VOTRE CICATRICE MATIN ET SOIR AVEC DES SOINS SPÉCIFIQUES ET ADAPTÉS.** Cela permettra d'améliorer le processus de cicatrisation.

**3** **PROTÉGEZ LA CICATRICE** en limitant les expositions au soleil et en appliquant un soin cicatrisant doté d'un très haut indice de protection (*évite le risque d'hyperpigmentation*).

Afin d'éviter la formation de croûtes, **APPLIQUEZ DE LA CRÈME RÉPARATRICE**, pour qu'elles se détachent et tombent d'elles-mêmes.

**4**

**5** **ÉVITEZ LES VÊTEMENTS TROP SERRÉS, AINSI QUE L'ÉTIREMENT DE LA PEAU** qui peut élargir la cicatrice ou rouvrir la plaie (*activités physiques sollicitant la cicatrice les premières semaines*).

# BIODERMA

LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

BIODERMA VOUS CONSEILLE UN PROTOCOLE  
D'ACCOMPAGNEMENT **DERMO-COSMÉTIQUE**

Hygiène **dermatologique douce**, 1<sup>er</sup> geste de soin



PV : 10,90 €

**INNOVATION**



Cicabio  
Baume lavant  
Le nettoyant apaisant protecteur  
Peaux fragilisées, irritées

- ASSAINIT LA PEAU
- APAISE LA PEAU
- HYDRATE & NOURRIT

pH physiologique  
Sans savon

TEXTURE BAUME

ANTI-FRICTION

Soins **réparateurs biomimétiques**

Cicabio Crème+ Cicabio Crème+ SPF50+

Le soin ultra-réparateur apaisant

Peaux fragilisées, irritées

Le soin ultra-réparateur apaisant

Très haute protection



PV : 8,60 €

• RESTAURE LE MICROBIOME

- RÉPARE\*
- APAISE

NOUVELLE TEXTURE  
EFFET PANSEMENT

PRO-MASSANTE



PV : 12,50 €

• PRÉVIENT  
L'HYPER-  
PIGMENTATION

\* Favorise la réparation épidermique



Décryptez nos formule sur

Ask.NAOS.com

L'ÉCOBIOLOGIE AU SERVICE DE LA DERMATOLOGIE

En savoir plus sur NAOS, entreprise écobiologique française, fondatrice de BIODERMA, sur [www.naos.com](http://www.naos.com)



# BIODERMA

LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

## LA PRISE EN CHARGE DE VOS CICATRICES PAR LE MASSAGE



L'ÉCOBIOLOGIE AU SERVICE DE LA DERMATOLOGIE

En savoir plus sur NAOS, entreprise écobiologique française, fondatrice de BIODERMA, sur [www.naos.com](http://www.naos.com)



## MÉTHODE DE MASSAGE D'UNE CICATRICE

3 ÉTAPES

1



### Massage à plat

Massage à plat avec toute la main en direction de la cicatrice.

2



### Massage par friction locale

Du bout des doigts, effectuer des petits mouvements circulaire sur la cicatrice.

3



### Massage par palpation

Saisir les plis de la peau entre le pouce et l'index : faites glisser vos doigts le long de la cicatrice.



## MASSAGE

Ne forcez pas sur votre cicatrice. Il est normal de la mobiliser pour retrouver du mouvement et de l'amplitude mais il est important de suivre les recommandations de votre médecin.

“*Masser une cicatrice pendant 5 minutes n'est pas très contraignant. Mais c'est extrêmement bénéfique pour le processus de cicatrisation.*”

Thomas Cruchaudet,  
infirmier

Voir la vidéo de l'auto-massage  
avec les conseils de notre  
masseur-kinésithérapeute



COMMENT PRENDRE  
SOIN DE MA CICATRICE ?



# Les questions les plus fréquentes



Les experts vous répondent

## POURQUOI MASSER ?

› Le massage facilite la cicatrisation pour :

- Améliorer la qualité de la cicatrisation.
- Diminuer les adhérences entre les tissus.
- Assouplir la cicatrice pour la rendre esthétique.
- Diminuer l'œdème lorsqu'il est présent.



NOTRE KINÉSITHÉRAPEUTE  
VOUS EXPLIQUE  
L'ADHÉRENCE CICATRICIELLE

« Ce sont des bandes fibreuses reliant la cicatrice à un os ou à un organe sous-jacent (sensation de tiraillements dans la mobilité des membres ou des organes) ».



## QUAND MASSER ?

- Plaie refermée et stable ≈ 3 semaines (variable selon la taille).
  - Plaie non suintante / pas de croûte.
  - Disparition ou ablation des points de suture.
  - La cicatrisation peut prendre jusqu'à 2 ans.
- › Masser 2 fois par jour, matin et soir, pendant 5 à 10 minutes.

## POURQUOI UTILISER UNE HYGIÈNE ADAPTÉE ?

---

› Le nettoyage des plaies est l'une des étapes les plus importantes dans la prise en charge des plaies cutanées :

- Limite la prolifération bactérienne.
- Contribue au bon déroulement du processus de cicatrisation.
- Agit sur la régénération de la peau.



## QUAND ET POURQUOI UTILISER UN SOIN CICATRISANT ?

---

- LE SOIN CICATRISANT FACILITE LE MASSAGE.
- Le massage favorise LA PÉNÉTRATION DES ACTIFS CICATRISANTS qui vont faciliter la réparation cutanée.



## ET SI ÇA FAIT MAL ?

---

- Le massage diminue la douleur petit à petit.
- Si le massage est trop douloureux, diminuer la durée du massage ou la pression sur la cicatrice.

› Adapter le massage à son seuil de tolérance.

### Échelle de douleur :

possibilité de grader la douleur sur une échelle de 0 à 10

