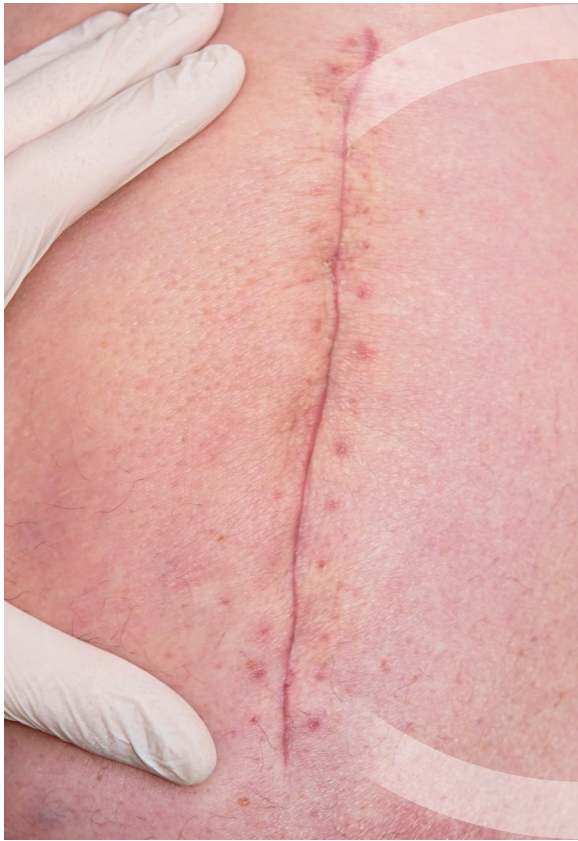




BIODERMA

LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE



LE GUIDE PATIENT

POUR LA PRISE EN CHARGE DES CICATRICES PAR LE MASSAGE

ADOPTER UNE PRISE EN CHARGE COMPLÈTE ET ADAPTÉE





BIODERMA

LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

COMMENT PRENDRE SOIN DE SA CICATRICE ?



LES EXPERTS
VOUS CONSEILLENT

POURQUOI MASSER ?

LE MASSAGE FACILITE LA CICATRISATION EN :

- Améliorant la qualité de la cicatrisation.
- Diminuant les adhérences entre les tissus.
- Assouplissant la cicatrice pour la rendre esthétique.
- Diminuant l'œdème lorsqu'il est présent.

COMMENT MASSER ? LA MÉTHODE EN 3 ÉTAPES



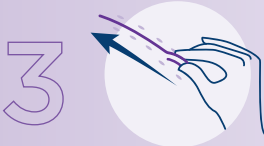
MASSAGE À PLAT

Massez à plat avec toute la main,
dans le sens de la cicatrice.



MASSAGE PAR FRICTION LOCALE

Du bout des doigts, effectuez des petits mouvements
circulaires sur la cicatrice. Les doigts ne doivent pas
frotter la peau, c'est la peau qui bouge.



MASSAGE PAR PALPATION

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

VOIR LA DÉMONSTRATION VIDÉO AVEC CONSEILS
DE NOTRE MASSEUR-KINÉSITHÉRAPEUTE :



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.

Massez **2 fois par jour**, matin & soir,
pendant **5 à 10 minutes**, avec un soin
réparateur **CICABIO**.

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.

ÉCHELLE DE DOULEUR :
possibilité de grader la douleur
sur une échelle de 0 à 10



Adaptez
le massage
à son seuil
de tolérance.





CICABIO

LA ROUTINE QUI ACCOMPAGNE LE PROCESSUS DE RÉPARATION

1 HYGIÈNE DOUCE CICABIO BAUME LAVANT



ASSAINIT LA PEAU
APAISE LA PEAU
HYDRATE & NOURRIT

200 ml

TEXTURE BAUME ANTI-FRICTION

QUAND & POURQUOI UTILISER UN NETTOYANT SPÉCIFIQUE ?

NETTOYER SA CICATRICE MATIN ET SOIR,
AVEC UN NETTOYANT SPÉCIFIQUE ET
ADAPTÉ

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

2 SOIN ULTRA-RÉPARATEUR APAISANT CICABIO CRÈME+



RÉPARE¹
APAISE LES SENSATIONS
DOULEUREUSES
RESTAURE
LE MICROBIOME

40 ou 100 ml

TEXTURE EFFET "PANSEMENT"
PRO-MASSANTE

QUAND & POURQUOI UTILISER UN SOIN RÉPARATEUR ?

UTILISER UN SOIN RÉPARATEUR POUR
MASSER SA CICATRICE MATIN ET SOIR

- Le soin permet d'éviter la formation de croûtes.
- Le soin facilite le massage.
- Le massage facilite la pénétration des actifs réparateurs contenus dans le soin.

3 SOIN ULTRA-RÉPARATEUR APAISANT HAUTE PROTECTION CICABIO CRÈME+ SPF50+



RÉPARE¹ & APAISE
PRÉVIENT
L'HYPERPIGMENTATION
RESTAURE
LE MICROBIOME

40 ml

TEXTURE EFFET "PANSEMENT"
PRO-MASSANTE

COMMENT & POURQUOI PROTÉGER SA CICATRICE DU SOLEIL ?

LIMITER LES EXPOSITIONS & APPLIQUER
UN SOIN RÉPARATEUR DOTÉ D'UN TRÈS
HAUT INDICE DE PROTECTION

- Limite le risque d'hyperpigmentation.
- Évite la formation de marques.

¹Favorise la réparation épidermique.

