

Bonne pratique pour la cicatrisation d'un piercing au cartilage (oreille ou nez)

- **Nettoyer 1 à 2 fois par jour avec une solution saline stérile ou du sérum physiologique.**
- **Ne pas toucher avec les mains sales.**
- **Éviter de tourner le bijou (contrairement aux vieilles croyances).**
- **Dormir du côté opposé pour éviter la pression.**
- **Éviter les écouteurs intra-auriculaires si possible (préférer les casques).**
- **Éviter la piscine / mer les premières semaines.**

Étapes de cicatrisation d'un piercing au cartilage (oreille ou nez)

1. Phase inflammatoire (0-2 semaines)

- **Rougeur, sensibilité, petit gonflement.**
- **Formation d'une croûte autour du bijou.**

2. Phase de réparation (2 semaines à 3 mois)

- **Moins de douleur, mais la zone est encore fragile.**
- **Risque d'infection toujours présent.**

3. Phase de maturation (3 mois à 12+ mois)

- **Le canal se renforce, mais reste sensible.**
- **Apparence plus normale, mais pas totalement guérie à l'intérieur.**

La cicatrisation du piercing au nombril

La cicatrisation d'un piercing au nombril est particulièrement longue et nécessite une hygiène stricte, car c'est une zone facilement irritée (frictions avec les vêtements, transpiration, etc.).

Durée de la cicatrisation

- **Temps moyen : entre 6 mois et 1 an**
- **Cela peut aller jusqu'à 18 mois selon :**
- **Ton système immunitaire**
 - **Les soins apportés**
 - **Le bijou utilisé**
 - **Les frottements et mouvements**

La cicatrisation du piercing au nombril

La cicatrisation d'un piercing au nombril est particulièrement longue et nécessite une hygiène stricte, car c'est une zone facilement irritée (frictions avec les vêtements, transpiration, etc.).

Durée de la cicatrisation

Temps moyen : entre 6 mois et 1 an

Cela peut aller jusqu'à 18 mois selon :

- **Ton système immunitaire**
 - **Les soins apportés**
 - **Le bijou utilisé**
- **Les frottements et mouvements**

Conseils pour une bonne cicatrisation au téton

- **Hygiène : nettoyer doucement la zone 1 à 2 fois par jour avec un savon doux sans parfum ou un antiseptique prescrit.**
- **Hydratation : appliquer une crème cicatrisante (type Cicalfate,**
- **Aération : porter des vêtements en coton, éviter les frottements.**
- **Ne pas toucher : éviter de gratter ou d'arracher les croûtes.**
- **Pas d'exposition au soleil : pour éviter une pigmentation durable de la cicatrice.**