

FACE MD

Montreal, Canada  
[www.cliniquefacemd.com](http://www.cliniquefacemd.com)

## **Instructions pré et post opératoires pour greffe de cheveux (français)**

## Instructions préopératoires pour greffe de cheveux

### Avant la chirurgie

- Prévoyez qu'une personne vienne vous chercher après votre procédure puisque que vous recevrez de la médication qui pourrait interférer avec votre capacité à conduire le jour de la chirurgie.
- Le matin de votre chirurgie, vous pouvez laver vos cheveux avec votre shampoing habituel.
- Mangez un petit déjeuner léger avant d'arriver pour votre intervention.
- Ne buvez pas d'alcool ou de caféine la veille ou le matin de votre intervention.
- Portez une chemise boutonnée ou un vêtement facile à retirer (éviter le chandail serré).
- Discutez avec votre médecin de tous les médicaments que vous prenez habituellement.
- 7 jours avant votre chirurgie, évitez tout supplément ou médicament qui pourrait éclaircir le sang comme l'aspirine et l'ibuprofène (Advil/Motrin).
- Considérer la coupe de cheveux que vous porterez. Ne pas couper vos cheveux 3 semaines avant la chirurgie. Le site donneur sera rasé à 1.1mm - 1.3mm le jour de la procédure.
- Il est déconseillé de fumer car cela retarderait le temps de cicatrisation de votre plaie. Au minimum arrêtez de fumer 2 semaines avant jusqu'à 2 semaines après votre procédure.
- Si vous colorez vos cheveux, il est recommandé de colorer vos cheveux quelques jours avant votre intervention. Après la procédure, vous devez attendre 6 à 8 semaines avant de pouvoir colorer à nouveau vos cheveux et une coloration semi-permanente doit être utilisée à la place d'une coloration permanente qui pourrait endommager vos nouvelles greffes. La coloration permanente peut être utilisée 3 mois après l'opération.
- N'hésitez pas à poser autant de questions que vous le souhaitez. Nous voulons que vous soyez bien informé.

### Durant la procédure

- Vous pouvez apporter votre propre musique tant qu'elle reste respectueuse pour tous.
- À tout moment pendant l'intervention, vous pouvez vous lever pour faire des pauses, telles que des pauses toilettes ou un bref étirement.
- Nous ferons une pause pour le dîner si votre procédure est prévue pour toute la journée. Le repas et les boissons seront fournis.
- Les amis et la famille ne sont pas autorisés dans la salle de chirurgie lorsque la procédure est en cours. Cependant, ils seront autorisés à vous rendre visite durant les pauses

### Après la chirurgie

- Vous recevrez tous les médicaments et instructions post-opératoires détaillées. Veuillez suivre attentivement ces instructions.

FACE MD

Montreal, Canada  
[www.cliniquefacemd.com](http://www.cliniquefacemd.com)

Si vous avez des questions concernant tout aspect de votre procédure, veuillez nous appeler

## **Instructions post-opératoires pour greffe de cheveux**

- Éviter tout contact avec le site donneur et les nouveaux greffons pour 24 h.
- Retirez votre pansement le lendemain de l'intervention, à moins d'avoir reçu d'autres instructions de votre médecin. À partir de ce moment, un chapeau ample peut être porté.
- Par la suite, vous pouvez masser le site donneur et les zones n'ayant pas eu de greffons, mais NE touchez PAS la zone receveuse avec vos doigts pendant 7 jours après l'opération car cela pourrait déloger les greffons.
- Vaporisez les greffons avec le spray d'eau saline toutes les heures pendant 7 à 10 jours
- Vous pouvez laver les cheveux après 24 heures en suivant cette méthode douce (avec tasse) :
  - Mélanger 2-3 gouttes de shampoing pour bébé avec de l'eau tiède dans une tasse. Cela créera une mousse qui doit être versée doucement sur la zone greffée, en inclinant la tête en arrière et en versant de votre front à votre couronne. Vous pouvez ensuite rincer en versant doucement de l'eau tiède (PAS chaude) d'une tasse sur votre cuir chevelu. Évitez la pression directe de l'eau (exemple : pomme de douche) sur les greffons nouvellement implantés.
- Après avoir lavé avec la méthode de la tasse, appliquez la pommade bacitracine sur la zone DONNEUSE deux fois par jour pendant 5 jours
- Après 7 jours, vous pouvez commencer à vous laver les cheveux normalement.
- Ne consommez pas d'alcool ou de marijuana pendant les premières 24 à 48 heures après votre intervention.
- Évitez les entraînements intenses pour 7 jours après l'opération.
- Vous pouvez utiliser le Tylnol au besoin si vous ressentez de l'inconfort. L'ibuprofène peut également être pris si vous ressentez de la douleur.

### **Conseils pour l'enflure :**

- L'enflure fait partie du processus de guérison et se produit généralement le jour 2 ou 3 après votre intervention. Il disparaît généralement en 5 à 7 jours.
- Ne PAS utiliser de compresses chaudes.
- Pour le gonflement autour des yeux et du front, appliquez un sac de glace sur la zone des sourcils et en dessous, mais PAS directement sur la zone de greffe.

### **Conseils pour dormir :**

- Dormez dans une position surélevée pendant 2-3 nuits après la procédure. Il est préférable d'utiliser 3 oreillers sous le haut du corps ou de dormir dans un fauteuil inclinable et d'utiliser une serviette sur votre oreiller. Cela aidera à contrôler l'enflure dans la région du front/des sourcils. Pour la restauration de la couronne, dormez avec un oreiller cervical ou une serviette enroulée sous votre cou.

## **Conseils pour les démangeaisons et l'inconfort :**

- Des croûtes ou des démangeaisons au niveau du site donneur et du site de transplantation sont normales. Ne grattez pas ces croûtes car cela peut entraver la guérison et causer des cicatrices ou une infection.
- Les croûtes tomberont naturellement dans les 2 premières semaines et peuvent contenir de petits poils. Ne vous inquiétez pas, car c'est normal ! Le bulbe pileux reste dans la peau. Une solution saline (dans un flacon pulvérisateur) peut être utilisée comme brume apaisante pour la peau qui peut réduire l'inconfort, les démangeaisons et l'inflammation. Vaporisez la brume aux heures au besoin pendant la semaine après l'opération pour garder les croûtes humides.

## **Conseils pour les saignements mineurs :**

- Dans des cas occasionnels, des saignements mineurs peuvent survenir au niveau du site de greffe et/ou de la zone donneuse. Pour contrôler le saignement, appliquez doucement une pression ferme sur la zone pendant 5 à 10 minutes avec une compresse de gaze humide.
- Appuyez uniquement, ne frottez pas.
- Si un saignement excessif se produit sur le cuir chevelu et ne peut pas être contrôlé par une pression ferme pendant plus de 20 minutes, rendez-vous à l'urgence la plus proche et appelez le bureau pour nous informer.

## **2-3 semaines après l'opération :**

- Après 2 semaines, les croûtes devraient être majoritairement tombées.
- Après 2 semaines, vous pouvez utiliser un écran solaire en spray ou un chapeau ajustable si vous restez au soleil pendant plus de 30 minutes. Évitez l'exposition excessive des greffons au soleil pendant les 90 premiers jours.
- Évitez l'exposition à l'eau (par exemple la natation), qui peut entraîner la submersion des greffons nouvellement implantés, pendant au moins les 3 premières semaines.
- Pas de casques, de perruques ou de chapeaux/casquettes/bonnets ajustés pendant les 3 premières semaines.
- Évitez les activités qui provoquent une transpiration excessive ou l'utilisation d'un sauna dans les 14 premiers jours. Cependant, des entraînements mineurs peuvent être ajoutés à votre régime quotidien après 7 jours.
- N'utilisez que des produits capillaires recommandés par votre médecin pendant les 3 premières semaines. La mousse de monoxidil peut être reprise après 3 semaines.

Abstenez-vous d'utiliser des décolorants ou tout type de teinture capillaire pendant les 6 à 8 premières semaines suivant votre procédure de restauration capillaire. Même après, il est recommandé d'utiliser une teinture semi-permanente afin de ne pas abîmer vos greffons.