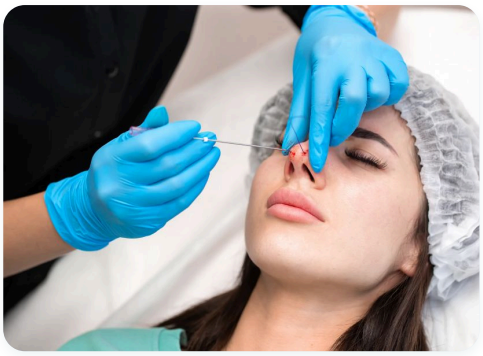
RHINOPLASTIE

Convalescence Après une Rhinoplastie : le Calendrier

Ce qui se passe la première semaine, le premier mois et tout au long de l'année qui suit



La première semaine est dominée par l'attelle, le gonflement et les ecchymoses : tout cela paraît pire que ce que l'on ressent, et tout est temporaire.

LES SEPT PREMIERS JOURS

JOUR 1

Repos

Tête relevée, compresses froides autour des yeux.

JOUR 2

Pic du gonflement

Les ecchymoses sont en général les plus visibles.

JOUR 4

Apaisement

L'inconfort diminue ; les ecchymoses pâlissent.

JOUR 7

Retrait de l'attelle

En général entre le cinquième et le huitième jour.

LES 24 À 72 PREMIÈRES HEURES

- Dormez la tête plus haute que la poitrine.
- Compresses froides autour du nez, pas dessus.
- Reposez-vous ; c'est surtout une pression, pas une douleur.
- Prenez les médicaments exactement comme prescrit.

CE QUE COMPREND LA PREMIÈRE SEMAINE

- **Une attelle ou des bandes.** Elles protègent la nouvelle forme pendant que les tissus se posent.
- **Sensibilité.** Autour du nez, des joues et de la lèvre supérieure.
- **Ecchymoses qui pâlissent.** En grande partie parties entre le 7e et le 10e jour.
- **Nez bouché.** Attendu au début ; cela s'améliore régulièrement.

CE QUI EST NORMAL LA PREMIÈRE SEMAINE

Yeux marqués

La couleur descend en s'estompant.

Nez bouché

Un gonflement interne, pas un problème des voies aériennes.

Léger suintement

Un écoulement rosé un jour ou deux.

Sécheresse

Bouche sèche à force de respirer par elle.

Fatigue

Normale après une anesthésie générale.

Des questions la première semaine ? L'équipe reste joignable en permanence.

PAGE 2 SUR 4

Protéger le résultat, le premier mois

Une fois l'attelle retirée, le nez ressemble de nouveau à un nez, mais pas encore au vôtre. Le gonflement résiduel les sépare, et protéger le nez préserve le plan.

Protégez le nez des

- ✓ Chocs de toute sorte : c'est la règle la plus importante
- ✓ Efforts intenses, flexions et charges lourdes
- ✓ Lunettes posées sur l'arête, jusqu'à l'accord du chirurgien

Appelez l'équipe sans attendre en cas de

- ✓ Saignement qui ne cède pas à une simple pression et au repos
- ✓ Douleur qui augmente après les premiers jours au lieu de diminuer
- ✓ Fièvre, ou gonflement et rougeur qui s'étendent

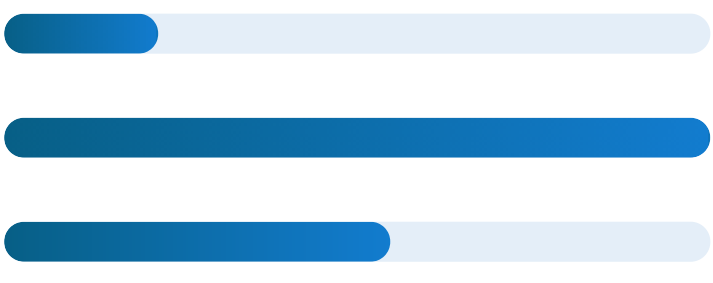
APRÈS LE RETRAIT DE L'ATTELLE

- ✓ **La forme n'est pas définitive.** Vous voyez le nez opéré plus le gonflement.
- ✓ **Le gonflement continue.** Il diminue inégalement, en général de haut en bas.
- ✓ **Les bandes peuvent rester.** Certains chirurgiens en posent la nuit plusieurs semaines.

SEMAINES DEUX À QUATRE

- ✓ **La vie sociale reprend.** La plupart sont à l'aise en public dès la 2e semaine.
- ✓ **La sensibilité persiste.** Une pointe engourdie est fréquente et temporaire.
- ✓ **Lunettes et sport.** Selon le calendrier de votre chirurgien, pas un calendrier général.

CE QUI CHANGE LE PREMIER MOIS



Envoyez une photo à la 4e semaine : nous vous dirons ce qui est encore gonflé.

PAGE 3 SUR 4

Reprendre ses activités

Les deux premiers mois, la plupart des questions portent sur les autorisations : travail, sport, lunettes, avion. Les réponses dépendent de votre opération, mais le schéma est constant.

QUAND REPRENDRE QUOI

	EN GÉNÉRAL POSSIBLE	CE QUI DÉCIDE
Travail de bureau	Semaine 1 à 2	Les ecchymoses, et l'exposition du poste au public
Conduite	Après l'arrêt des antalgiques forts	La vigilance, pas le nez lui-même
Marche légère	Dès les premiers jours	Garder un rythme cardiaque bas
Salle de sport et course	Vers la semaine 4 à 6	Tension artérielle et risque de chocs
Lunettes sur l'arête	Souvent 4 à 6 semaines	Selon que les os du nez ont été remodelés
Natation et sports de contact	En général mois 2 à 3	Confirmé par votre chirurgien, au cas par cas

À titre indicatif. Le calendrier de votre chirurgien remplace ce tableau.

CE QUE PRESQUE TOUS DEMANDENT À LA 3E SEMAINE

Mon nez paraît encore gonflé.
Il l'est. À trois semaines, environ la moitié du gonflement reste, surtout à la pointe.

La pointe est dure.
C'est normal pendant plusieurs mois ; elle s'assouplit peu à peu.

Est-ce normal ?
Presque toujours. Envoyez une photo pour en avoir la confirmation plutôt que de deviner.

La respiration empire avant de s'améliorer

L'intérieur du nez gonfle comme l'extérieur : les premières semaines, le passage peut sembler plus étroit qu'avant l'opération, même chez ceux opérés pour mieux respirer. Cela s'atténue à mesure que la muqueuse se stabilise, en général en un à deux mois. Les lavages au sérum physiologique, s'ils sont prescrits, aident vraiment.

Vous rentrez bientôt en avion ? Demandez-nous le bon moment et quoi garder en cabine.

PAGE 4 SUR 4

Les mois trois, six et douze

La forme finale demande environ un an, plus à la pointe. La patience est ici le vrai traitement.

LA STABILISATION À LONG TERME



Du mois 1 au mois 12. La pointe dégonfle bien après l'arête.

ÉTAPE PAR ÉTAPE

MOIS 3

Définition retrouvée

Arête stable ; pointe encore un peu pleine.

MOIS 6

Naturel pour les autres

On n'y voit plus un nez opéré.

MOIS 12

Presque définitif

Une peau épaisse s'affine encore après.

LA DERNIÈRE ÉTAPE

- ✓ **Peau fine.** Se stabilise et se dessine plus tôt.
- ✓ **Peau épaisse.** La pointe reste gonflée bien plus longtemps.
- ✓ **Retouche.** Rarement pertinente avant 12 mois.

LES RÈGLES À LONG TERME

- ☐ Protéger le nez des chocs
- ☐ Venir à chaque contrôle
- ☐ Protéger le nez du soleil
- ☐ Juger le résultat à douze mois

Photographiez, puis n'y pensez plus

Trois angles, même lumière, une fois par mois. Le changement d'un mois est réel ; celui d'un jour, c'est l'éclairage.

VOTRE PROCHAINE ÉTAPE

Parlons-en avant que vous ne décidiez

Consultation gratuite
Un échange avec un coordinateur, sans aucun engagement.

Envoyez vos photos
Notre équipe médicale les examine et vous répond par une évaluation.

Écrivez-nous sur WhatsApp
Nous répondons dans votre langue, en général le jour même.

✓ Consultation gratuite · Évaluation médicale gratuite

ÉCRIVEZ-NOUS SUR WHATSAPP

LIRE EN LIGNE

POURQUOI ESTECENTER ?

- ✓ Des équipes médicales expérimentées
- ✓ Un plan de traitement personnalisé
- ✓ Un accompagnement des patients internationaux
- ✓ Un parcours de soins complet

estecenter.com/fr