SOINS POST-OPÉRATOIRES

Les Dix Premiers Jours Après une Greffe de Cheveux

La routine de soins, imprimée pour rester sur la table de l'hôtel plutôt que perdue dans une conversation



Les greffons fraîchement posés tiennent à très peu. Pendant cette première période, tout consiste à ne pas les déranger : ni pression, ni frottement, ni forte transpiration.

POURQUOI CES TROIS JOURS SONT À PART

- ✓ **Les greffons se fixent.** Ils ne sont pas encore ancrés et se délogent facilement.
- ✓ **Le frottement est le principal risque.** Oreillers, cols, chapeaux et mains, dans cet ordre.
- ✓ **Le gonflement est normal.** Il apparaît vers le deuxième ou troisième jour, puis passe. Boire beaucoup d'eau l'aide à se résorber plus vite.

À SURVEILLER TOUT PARTICULIÈREMENT

- ✗ Ne penchez pas la tête en avant longtemps.
- ✗ Ne touchez, ne frottez et ne grattez pas la zone receveuse.
- ✗ Aucun effort, rien qui fasse transpirer.
- ✓ Gardez la position d'oreiller qui vous a été montrée.

POSITION DE SOMMEIL



Sur le dos, la tête relevée à environ 45 degrés, sans aucun contact avec la zone receveuse.

LES SOIXANTE-DOUZE HEURES EN UN COUP D'ŒIL

Ne pas toucher
Mains loin de la zone.

Pas de chocs
Attention aux portes et portières.

Pas de sport
Aucun effort.

Pas d'alcool
Il aggrave le gonflement.

Moins fumer
Le tabac ralentit la guérison.

Pas de soleil
Gardez le crâne à l'ombre.

Buvez de l'eau
Beaucoup : le gonflement part plus vite.

Une question non traitée ici ? Écrivez à l'équipe, de jour comme de nuit.

PAGE 2 SUR 4

Gonflement, eau et signes d'alerte

Le gonflement est ce qui effraie le plus pendant les trois premiers jours, et c'est aussi le plus prévisible. Voici comment il évolue, comment l'aider et ce qui n'est pas normal.

LES TROIS JOURS, EN RÉSUMÉ

	À QUOI S'ATTENDRE	QUE FAIRE
Jour 1	Sensibilité, zone donneuse tendue, peu de gonflement	Repos, tête relevée, médicaments prescrits, beaucoup d'eau
Jour 2	Le gonflement apparaît, souvent sur le front	Restez droit le jour, continuez à boire de l'eau, compresse froide sur les sourcils seulement
Jour 3	Le gonflement culmine, puis descend	Continuez comme au jour 2 ; il se résorbe seul

Un gonflement qui descend vers les yeux impressionne, mais fait normalement partie de sa résorption.

Buvez beaucoup d'eau : le geste le plus simple qui aide

- ✓ Des tissus bien hydratés évacuent mieux le liquide : le gonflement est moindre et part plus tôt.
- ✓ Buvez de petites quantités souvent dans la journée plutôt que beaucoup d'un coup.
- ✓ De l'eau, pas d'alcool : l'alcool fait l'inverse et s'évite la première semaine.

À PROPOS DU GONFLEMENT

Mon front est gonflé au deuxième jour.

C'est attendu : le liquide du cuir chevelu descend. Restez droit le jour, tête relevée la nuit.

Il est descendu autour des yeux.

C'est le même liquide qui s'évacue. C'est plus impressionnant que grave et disparaît en général en deux jours.

Puis-je mettre de la glace ?

Une compresse froide sur les sourcils seulement, jamais sur les greffons. Et continuez à boire de l'eau.

Prévenez l'équipe immédiatement en cas de

- ✓ Douleur intense, ou qui s'aggrave au lieu de diminuer
- ✓ Gonflement qui s'étend, ou d'un seul côté
- ✓ Écoulement, mauvaise odeur ou fièvre

Gardez le numéro de l'équipe à portée de main pendant les dix premiers jours.

PAGE 3 SUR 4

Lavage, croûtes et soins quotidiens

Dès le feu vert de l'équipe, le lavage est obligatoire : c'est ainsi que les croûtes partent sans qu'on y touche.

LE LAVAGE, ÉTAPE PAR ÉTAPE

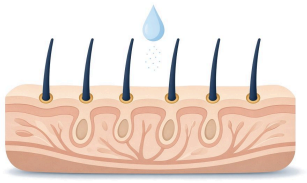
1 — Appliquer
Lotion ou mousse sur les deux zones, sans frotter.

2 — Attendre
Le temps de pose indiqué par l'équipe.

3 — Rincer
Eau tiède versée, sans jet ni pression.

4 — Sécher
Tamponnez doucement avec un essuie-tout. Ne frottez pas ; pas de sèche-cheveux chaud.

LES CROÛTES



De petites croûtes autour de chaque greffon, qui partent en quelques jours au lavage.

LA VIE QUOTIDIENNE LA PREMIÈRE SEMAINE

- ✓ **Chapeaux.** Seulement amples, et après accord de l'équipe.
- ✓ **Sorties.** Évitez la foule, les portes basses et les portières.
- ✓ **Démangeaisons.** Fréquentes. Lavez selon les consignes ; ne grattez pas.
- ✓ **Tiraillement.** Normal sur la zone donneuse quelques jours.

LES CINQ ERREURS LES PLUS FRÉQUENTES

Arracher
Une croûte peut emporter un greffon.

Sauter un lavage
Les croûtes durcissent.

Forte pression
Le jet de douche sur les greffons.

Journée dehors
Soleil sur un crâne nu.

Sport trop tôt
Sueur et tension jouent contre vous.

POSÉ PRESQUE CHAQUE SEMAINE

Des cheveux partent au lavage.
C'est attendu : le cheveu tombe, le follicule reste. Continuez les lavages.

Et mon shampooing habituel ?
Pas encore. Seulement les produits de l'équipe, jusqu'à son feu vert.

Quand aller chez le coiffeur ?
Ciseaux sur la zone receveuse après accord de l'équipe ; tondeuse plus tard.

Un doute sur une étape du lavage ? Envoyez une courte vidéo, nous vérifierons.

PAGE 4 SUR 4

Dix jours, jour après jour

Un tableau court à suivre. Cochez la liste à la fin de chaque journée : cela prend moins d'une minute.

Jours 1–3

À FAIRE
- Dormir sur le dos, tête relevée
- Prendre les médicaments prescrits
- Boire beaucoup d'eau contre le gonflement
- Se reposer, rester au frais

À ÉVITER
- Toucher la zone
- Transpirer et faire du sport
- L'alcool ; réduire le tabac

NORMAL
- Léger gonflement
- Rougeurs
- Zone donneuse tendue

Jours 4–7

À FAIRE
- Laver chaque jour selon les consignes
- Protéger le crâne du soleil
- Reprendre une activité légère

À ÉVITER
- Toucher aux croûtes
- Chapeaux serrés ou casques
- Piscine et sauna

NORMAL
- Croûtes
- Démangeaisons
- Gonflement qui diminue

Jours 8–10

À FAIRE
- Laver jusqu'à la chute des croûtes
- Envoyer une photo à l'équipe
- Reprendre le travail de bureau

À ÉVITER
- Frotter
- Charges lourdes et salle de sport
- Produits capillaires sans accord

NORMAL
- Croûtes presque parties
- Début de chute
- Peau rosée qui s'estompe

LISTE DE FIN DE JOURNÉE

- [ ] Médicaments pris comme prescrit
- [ ] Lavage fait selon les consignes
- [ ] Zone protégée des chocs et de la pression
- [ ] Nuit sur le dos, tête relevée
- [ ] Ni grattage ni croûte arrachée
- [ ] Tout fait inhabituel signalé à l'équipe

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