

# Rajeunissement facial : les règles d'or pour une récupération sereine et réussie

---

## Préparation indispensable avant l'intervention

- Arrêt impératif du tabac au moins 4 semaines avant l'intervention pour réduire les risques de nécrose cutanée.
- Suspension de la prise d'aspirine ou d'anti-inflammatoires 10 jours avant l'opération pour limiter les risques hémorragiques.
- Arrêt formel de tous les compléments alimentaires (oméga-3, vitamine E, millepertuis) 15 jours avant pour éviter les interactions médicamenteuses.
- Achat préalable du matériel de soin : compresses stériles, sérum physiologique et antiseptiques doux prescrits par votre chirurgien.

## Organisation logistique et sociale

- Prévoir une période d'éviction sociale et professionnelle de 10 à 15 jours pour gérer l'œdème et les ecchymoses.
- Organiser une aide à domicile pour les 24 à 48 premières heures, car une assistance est nécessaire pour les tâches quotidiennes.

## Protocole de soins post-opératoires immédiats

- Dormir en position semi-assise (tête surélevée avec 2-3 oreillers) durant les 7 premières nuits pour favoriser le drainage lymphatique.
- Appliquer des compresses froides (masque gel enveloppé dans un linge propre) par séances de 15-20 minutes, 3 à 4 fois par jour, pendant les 48 premières heures.
- Nettoyer quotidiennement les cicatrices selon le protocole prescrit, en utilisant un savon doux ou un antiseptique, sans jamais frotter.

## Précautions à long terme

- Éviter strictement toute exposition solaire directe ou au banc solaire sur les zones cicatricielles pendant 6 à 12 mois pour prévenir l'hyperpigmentation définitive.
- Maintenir l'arrêt du tabac pendant 4 semaines après l'intervention pour favoriser une cicatrisation optimale.