

TRICOPIGMENTATION CAPILLAIRE – RECOMMANDATIONS AVANT SEANCE

Vous souffrez d'alopecie et souhaitez y remédier grâce à la tricopigmentation capillaire, voici quelques recommandations à suivre 1 mois avant votre première séance de et à maintenir tout au long de votre vie.

- Pour le lavage des cheveux, optez pour un **shampoing naturel sans substances chimiques** (sulfates, silicones, conservateurs, parfums, ammoniums, huiles minérales, PEG, PPG...)
- Aidez-vous de **l'application YUKA** pour **choisir des produits capillaires qui respectent votre cuir chevelu**. YUKA est une application qui permet de scanner les produits alimentaires et cosmétiques en vue d'obtenir des informations détaillées sur l'impact d'un produit sur la santé. Skin Dermo vous la conseille fortement pour votre vie quotidienne !
- Pratiquez **le massage du cuir chevelu 2 à 3 fois par semaine. Massez le cuir chevelu avec le bout de vos doigts et déplacez la peau en faisant de petits mouvements circulaires**. Procédez en remontant de la nuque vers le sommet de la tête.
En plus d'une sensation de **bien-être**, le massage crânien **assouplit le cuir chevelu** et **active la microcirculation**, permettant au sang de mieux transporter les nutriments nécessaires à la vitalité du cheveu jusqu'aux follicules pileux. Élément indispensable pour assurer une bonne prise du pigment lors de la tricopigmentation !
Résultats : les cheveux sont **tonifiés**, ils gagnent en **force** et en **brillance**.
- **Privilégiez les brosses à cheveux en poil de sangliers** beaucoup plus douces que les brosses en picots plastiques qui agressent le cuir chevelu. **Pratiquez le brossage des cheveux avec douceur**.
- Vous pratiquez la coloration des cheveux depuis des années ? Il est temps de dire **adieu aux colorations classiques composés de substances toxiques** (parabènes, ammoniac, résorcine...). **Optez pour les colorations végétales** plus respectueuses de votre fibre capillaire. Parlez-en avec votre coiffeur.
- Choc émotionnel, stress, peur, deuil... **notre corps réagit fort à nos émotions** comme un miroir et **l'alopecie en fait partie**. Un problème plus profond peut se cacher, n'hésitez pas à consulter un professionnel : **acupuncteur, sophrologue ou psychologue**, leur travail peuvent faire des merveilles. C'est testé et approuvé, chacun étant différent, bien évidemment.

TRICOPIGMENTATION CAPILLAIRE - RECOMMANDATIONS APRES SEANCE

Vous sortez de votre première séance de tricopigmentation, quelques recommandations sont à suivre pour une durée de 8 jours. Le résultat final dépend à 50 % de mon travail et à 50% du vôtre en respectant ces règles.

- **Pas d'eau ni de shampoing sur vos cheveux** pendant 8 jours.
- **N'exposez pas votre cuir chevelu au soleil** ni aux UV artificiels et assurez-vous de toujours **porter un chapeau ou une casquette au soleil.**
- **Evitez toutes activités qui peuvent faire transpirer** à outrance comme le sport
- **Pas de piscine, de sauna et de hammam** pendant 8 jours.