

Pré-Opération

NOS CONSEILS AUTOUR DE VOTRE CHIRURGIE

AVANT TOUT

Soyez en pleine santé pour donner toutes vos chances à une bonne cicatrisation!

ANTICIPEZ VOTRE POST OPÉRATOIRE

01 - DÉTARTRAGE : Le plus récent possible. (Idéal les jours précédents)

02 - SANTÉ : La base pour cicatriser : faire le **bilan le plus tôt possible** puis améliorer l'hygiène de vie au Maximum !

03 - ZÉRO CARENCES : Toute carence, comme en vitamine C, D, E, Magnésium... va limiter, ralentir voire empêcher toute cicatrisation !

04 - TABAC & ALCOOL : Très fortement déconseillé.

Je retire toute « GARANTIE » chez les fumeurs car leur cicatrisation est altérée. Même la nicotine en patch est défavorable. Le tabac altère jusqu'à 1/4 des gènes des patientes (épigénétique)

Arrêtez la cigarette, idéalement au minimum 2 mois avant, et 3 mois après.

AVANT LA CHIRURGIE

PRIVILÉGIEZ VOTRE HYGIÈNE DE VIE

Anticipez le post-opératoire avec du repos, une nourriture saine, vos médicaments et/ compléments alimentaires.

Achetez vos médicaments AVANT la chirurgie, ainsi que des aliments faciles à manger tièdes ,des sacs congélations, des sacs glaçons qui serviront à faire des poches de glace.

- Dormez bien, arrivez reposés et en forme, n'hésitez pas à prendre un ATARAX la veille pour dormir par exemple !
- Respectez bien l'ordonnance pré-opératoire, notamment la prise d'antibiotiques.
- N'hésitez pas à noter les questions que vous voudriez nous poser et les poser avant!
- Anticipez les suites opératoires au niveau personnel et professionnel:
- Les réactions varient d'un patient à l'autre, et si globalement l'oedeme post-op vécu est modéré et dure moins de 5 jours, il peut, notamment pour les grosses greffes osseuses, être très marqué et durer plus longtemps. Le retour à la normale est systématique, soyez rassuré, est la douleur n'est jamais proportionnelle à l'importance de l'acte.

LA CHIRURGIE ORALE, ENGENDRE UNE FATIGUE PLUS OU MOINS GRANDE !

NE JAMAIS SE FAIRE OPÉRER AVANT UN ÉVÉNEMENT
IMPORTANT OU AVANT UN VOYAGE CAR IL Y A TOUJOURS UN
RISQUE DE 2 À 5% DE COMPLICATION OU ÉCHEC

LE JOUR LA CHIRURGIE

01 - MANGER NORMALEMENT AVANT : ne pas venir jeun

02 - BIEN SE BROSSER LES DENTS, GENCIVES ET LANGUE

03 - VISAGE RASÉ ET SANS MAQUILLAGE

04 - BAIN DE BOUCHE 3 MINUTES

05 - VENEZ DÉTENDU, ZEN : Nous sommes là pour prendre soin de vous ... N'hésitez pas à prendre un **anxiolytique** une heure avant.

06 - FAITES VOUS ACCOMPAGNER , ou prévoyez comment éviter de marcher.

CONSEILS NUTRITIONNELS

Priorité à l'alimentation la plus parfaite possible! Donnez à votre corps, à vos cellules de quoi exprimer les gènes, de quoi synthétiser toutes les protéines, de quoi fabriquer les tissus et les minéraliser!

- le principal: nourriture équilibrée 1 mois avant>3 mois après

PRENEZ LE TEMPS DE VOIR CETTE VIDÉO : > **LIEN VIDEO**

- Prendre des compléments de vit C,D, Ca, Mg et d'anti-oxydants (80% de la population est en carence!)

PENEZ LE TEMPS DE LIRE CET ARTICLE SUR L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE :

> **LIEN ARTICLE**

DEVIS pré-chirurgical et facturation finale :

Il peut arriver que les conditions per-opératoires nous amènent à modifier les matériaux utilisés (type ou quantité) au cours d'une chirurgie pour optimiser l'opération.

>>> **Ceci reste exceptionnel**

Dans ce cas, la facturation prendra seulement en compte l'impact de la différence de coût, en moins ou en plus, selon le prix des produits utilisés réellement.