



Le Carré des Sourires

## **Les Conseils Pré-opératoires**

**DÉTARTRAGE** Le plus récent possible

**SANTÉ** la base pour cicatriser

**ZERO CARENCE** Toute carence, comme en vitamines C,D,E, Calcium, Magnesium... va limiter, ralentir, voire empêcher toute cicatrisation

**TABAC & Alcool**

Très fortement déconseillé. Je retire toute «garantie» chez les fumeurs car leur cicatrisation est altérée.

### **Avant la chirurgie:L' Hygiène de Vie**

**Anticipez le post-opératoire** niveau repos, nourriture, médicaments...

(acheter les médicaments AVANT la chirurgie, ainsi que des aliments faciles à manger tièdes, et des sacs congélation et glaçons qui serviront à faire des poches de glace).

**Dormez bien**

**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 peuvent varier d'un patient à l'autre, et si globalement, l'œdème post-op vécu est modéré et dure moins de 5 jours, il peut, notamment pour les importantes greffes osseuses, être très marqué et durer plus longtemps. Le retour à la normale est systématique, soyez rassuré, et la douleur n'est jamais proportionnelle à l'importance de l'acte.

**Le Tabac est très néfaste**, l'arrêter 2 mois avant>3 mois après



**Ne jamais se faire opérer juste avant un événement important ou avant un voyage car il y a toujours un risque de 2 à 5 % de complication ou d'échec.**

### **Le jour de la chirurgie**

**Manger normalement** avant (ne jamais venir à jeun)

**Bien se brosser les dents**, gencives et langue

Visage rasé/non maquillé

**Venez détendu**, zen, nous sommes là pour prendre soin de vous ....

Dans l'idéal se faire raccompagner



### **Conseils Nutritionnels**

**Priorité à l'alimentation la plus parfaite possible et NE PAS BOIRE D'ALCOOL!**

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!

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

Également à lire pour l'équilibre alimentaire:

<http://www.que-manger.com/Manger-> équilibré-choix-aliments-équilibre-acido-basique

