



CARNET DE SOIN

Épilation laser

PRÉNOM ET NOM

DÉBUT DU TRAITEMENT

Ce carnet n'est pas un carnet médical et ne contient aucune information de santé. Vos informations médicales sont conservées de façon sécurisée dans votre dossier sur Doctolib.

LE MOT DE L'ÉQUIPE

« Bienvenue au CMELF. Nous prendrons le temps de vous expliquer ce que le laser peut faire, et ce qu'il ne peut pas faire, d'adapter chaque séance à votre peau et de vous accompagner tout au long de votre traitement. Nous mettrons tout en œuvre pour essayer de vous apporter les meilleurs résultats possibles. Ce carnet vous permettra de vous projeter sur votre traitement. »

L'équipe du CMELF

Votre traitement, *pas à pas*

Ce carnet réunit tout ce qu'il faut savoir pour réussir votre épilation laser : préparer chaque séance, protéger votre peau, et savoir à quoi vous attendre. Gardez-le à portée de main entre deux rendez-vous.

Le rythme des séances

6 à 8 sem.

entre les 3 premières séances

8 à 10 sem.

entre les séances suivantes

3 mois

à ne pas dépasser avant un résultat stabilisé

Ce que vous allez constater

- ◆ La peau devient **nette environ 10 jours après** chaque séance.
- ◆ Cet effet dure **environ 3 semaines** après les séances 1 à 3, **4 à 5 semaines** après les séances 4 à 6, puis **6 à 8 semaines** ensuite.
- ◆ Une réduction durable du nombre de poils s'obtient à partir d'**environ 6 séances**. Le résultat continue ensuite de s'améliorer, sans nombre maximal de séances.
- ◆ Un **entretien** reste nécessaire : de 2 fois par an à une fois tous les 2 ans.

Ces repères sont indicatifs et sans garantie : l'évolution est propre à chacun. Votre protocole est défini et ajusté avec vous, séance après séance.

Préparer *votre peau*

- ☐ **Pas de soleil** sur les zones à traiter avant la séance (voir page suivante), ni UV en cabine, ni autobronzant.
- ☐ **Rasez les zones 24 à 48 h avant.** Pour le visage, les bras, les avant-bras, le bas du dos, les aréoles, la ligne ombilicale et les fesses : raccourcissez les poils à la tondeuse, ou à défaut aux ciseaux.
- ☐ **Le jour même**, prenez une douche avec un savon sans résidu en frottant bien les zones, puis n'appliquez ni crème, ni huile, ni corps gras.
- ☐ **Aisselles** : idéalement sans déodorant. Sinon, signalez-le à votre arrivée, des lingettes vous seront remises.
- ☐ **Aucune épilation à la cire, à la pince ou à l'épilateur** dans les 4 semaines précédant la première séance ni entre les séances.

Un doute, par exemple après une exposition au soleil ? Signalez-le avant la séance : elle pourra être adaptée ou reportée.

Les règles *à retenir*

	AVANT LA SÉANCE	APRÈS LA SÉANCE
Peau claire	Au moins 4 semaines sans soleil sur les zones	10 jours sans soleil
Peau mate ou brune	10 jours sans soleil sur les zones	10 jours sans soleil

En cas de forte exposition au soleil

Peau claire : comptez **6 semaines** entre votre retour et la séance suivante.

Bien vivre vos vacances

- ◆ Une séance **environ 15 jours avant le départ** vous offre une peau nette pendant votre séjour.
- ◆ La séance suivante est programmée en tenant compte du délai sans soleil après votre retour.
- ◆ Ensuite, appliquez un écran **indice 50+** sur les zones traitées, renouvelé toutes les 4 heures au minimum.

Planifier mes séances : le simulateur de planification sur cmelf.fr vous propose un calendrier selon vos dates de vacances.

Protéger *votre peau*

- ☐ **Hydratez** les zones au moins deux fois par jour avec une crème hydratante ou cicatrisante, testée au préalable.
- ☐ La peau est **plus fragile pendant les 3 jours** qui suivent la séance et marque plus facilement au soleil.
- ☐ **Pas de soleil** sur les zones pendant 10 jours, puis un écran indice 50+.
- ☐ Entre deux séances, préférez **la tondeuse** au rasoir en cas de repousse. Jamais de cire ni de pince.

Signalez-nous sans attendre

Une rougeur qui persiste, une cloque, une sensation de brûlure, une tache inhabituelle : écrivez-nous au **06 52 43 98 14**. Un protocole de soins vous sera indiqué. Bien prises en charge, ces réactions régressent totalement dans la grande majorité des cas.

Ce que vous pouvez *attendre*

L'épilation laser est dite « progressivement définitive » : une part importante des poils, souvent 85 à 95 % ou davantage, est éliminée durablement, sans garantie d'atteindre 100 %. Elle n'empêche pas l'apparition de nouveaux poils avec le temps. Une partie des patients répond moins bien, notamment en cas de stimulation hormonale importante ; plus rarement, aucun résultat significatif n'est observé. Le laser n'agit pas sur les poils blonds, roux clair ou blancs.

Les effets possibles

- ◆ **Brûlures** : elles peuvent survenir, même avec un protocole respecté ; bien prises en charge, elles régressent dans la grande majorité des cas.
- ◆ **Troubles pigmentaires** : rares, le plus souvent réversibles.
- ◆ **Repousses paradoxales** : nouveaux poils près de la zone traitée, surtout au visage, aux épaules, au bas du dos, au ventre et aux fesses.
- ◆ **Autres** : folliculite, poils incarnés, réactions allergiques ou inflammatoires, généralement peu graves.

Mes *séances*

N°	DATE	ZONES	PROCHAINE SÉANCE
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

Notez ici vos rendez-vous ; l'équipe peut compléter la colonne « Prochaine séance » à la fin de chaque séance. N'y inscrivez aucune information médicale : ce carnet n'est pas un carnet médical, et vos informations médicales sont conservées dans votre dossier sur Doctolib.

Nous *contacter*

Adresse	14 rue La Fayette, 1 ^{er} étage, 75009 Paris
Accès	Métro Chaussée d'Antin – La Fayette (7, 9), Le Peletier (7), Opéra (3, 7, 8) · RER A Auber · Parking Indigo Haussmann
Rendez-vous	SMS ou téléphone : 06 52 43 98 14
Informations	contact@cmelf.fr · cmelf.fr
Horaires	Du lundi au samedi, parfois jusqu'à 20 h, uniquement sur rendez-vous

Annuler ou déplacer un rendez-vous

Au moins **48 h à l'avance**, afin que le créneau puisse être proposé à un autre patient.

Venir plus tôt

Inscrivez-vous sur la **liste d'attente express** (cmelf.fr/liste-attente.html) : nous vous prévenons par SMS dès qu'un créneau se libère.

