



# Routine Cicatrice

1

## **Nettoyer**

Utilisez un savon doux.

2

## **Masser**

**Massage TOUS LES JOURS avec un produit nourrissant  
Aloe vera + corps gras**

1. Placez le pouce en haut de la cicatrice et l'index en bas. Pincez la cicatrice jusqu'à ce que votre pouce et index se touchent. Effectuez ce mouvement de part et d'autre de la cicatrice.
2. Attrapez votre cicatrice entre votre pouce et votre index avec les deux mains et effectuez des zig zag en allant de part et d'autre de la cicatrice.
3. Alternez les deux techniques jusqu'à ce que la peau devienne rouge.

3

## **Gommer**

**1 FOIS PAR SEMAINE : Gommage**

Ne pas oublier de gommer la zone pour activer la micro circulation et le renouvellement cellulaire.