

Activité journalière	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16-31	2e mois	3e mois	4e mois	5e mois	6e mois	12e mois	18e mois	
Sport intensif	à éviter	à éviter																						
Sport modéré	à éviter																							
Nicotine	à éviter	à éviter	à éviter	à éviter	à éviter	à éviter	à éviter	à éviter																
Soleil et banc solaire	à éviter	à éviter	à éviter	à éviter	à éviter	à éviter	à éviter	à éviter																
Coiffeur	à éviter																							
Toucher les greffes	à éviter	à éviter																						
Se cogner la tête	à éviter	à éviter																						
Activités sexuelles	à éviter																							
Couvrir la tête	à éviter																							
Vêtements à enfiler	à éviter																							
Travail	à éviter																							
Piscine	à éviter																							
Eau de mer	à éviter																							
Spray NaCl (zone receveuse)	à faire																							
Pain de glace (front)	à faire	à faire	à faire																					
Lavage de cheveux		à faire																						
Crème antibiotique et corticoïde	à faire																							
Oedème	peut arriver																							
Insensibilité	peut arriver																							
Rougeur de la peau	peut arriver																							
Durée du "shock loss" post opératoire																		peut arriver						

■ à éviter
 ■ à faire
 ■ peut arriver

Évolution des cheveux	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	2e mois	3e mois	4e mois	5e mois	6e mois	12e mois	18e mois	
Repousse des cheveux rasés		informations																						
Chute temporaire probable des greffes																	informations	informations	informations	informations				
Repousse des greffes		informations																						
Nouvelle greffe visible																		informations						
Différence cosmétique																						informations	informations	informations
Résultat final apparent																							informations	informations
Utilisation du Minoxidil																informations								