

Chirurgie Plastique, reconstructrice et esthétique.  
Médecine esthétique.

Dr Philippe Saury  
Dr Pierre Sibille  
Dr Christophe Stricker  
Dr Anne-Catherine Thiry-Koch  
Dr Jessica Gosset

## Petits conseils pour une cure de gynécomastie

### 1 mois avant l'intervention :

- N'oubliez pas de prendre rendez-vous auprès de l'anesthésiste au
  - pour la clinique Majorelle : 03 68 68 08 08
  - pour la polyclinique de Gentilly : 0825 121 825
- passez à la pharmacie acheter le boléro et les chaussettes de contention et essayez les pour vérifier la taille. Prenez en même temps les antalgiques, et le nécessaire pour les pansements, vous serez tranquille en sortant de la clinique
- arrêtez de fumer un mois avant l'intervention et pendant toute la période de cicatrisation en raison du risque de nécrose de la peau et de problèmes de cicatrisation
- Ne prenez pas d'aspirine ni d'anti-inflammatoire dans les 10 jours qui précèdent l'intervention en raison des risques de saignement
- Pensez à organiser votre retour à domicile : vous serez fatigué(e) et aurez besoin de calme
- Contactez une infirmière à domicile, les pansements sont à débiter 2,3 jours après votre sortie

### La veille de l'intervention :

- pensez à vous raser ou épiler les aisselles et le torse au plus tard la veille de l'intervention
- Préparez votre sac pour la clinique : BOLERO, CHAUSSETTES, PANSEMENTS IMPERMEABLES, vêtements amples et confortables, chaussons, affaires de toilette, lecture... ainsi que l'ensemble des documents (ordonnances...)
- Présentez-vous à la clinique à l'heure indiquée par l'anesthésiste
- Vous serez accueillie par l'équipe soignante qui vous conduira à votre chambre (à Majorelle, il est possible de rentrer le matin de l'intervention)
- Prenez une douche à la Bétadine le soir en insistant sur la zone qui va être opérée et sur le nombril, les aisselles, les pieds et la zone génito-anale sans oublier les cheveux. Ceci permet de limiter les infections
- Vous devez être à jeun à partir de minuit (ni boire, ni manger, ni fumer)

### Le matin de l'intervention :

- Prenez de nouveau une douche à la Bétadine et mettez la chemise de la clinique (ne remettez pas vos affaires personnelles)
- Pas de sous-vêtements sous la chemise
- Enfilez les chaussettes de contention
- Un brancardier viendra vous conduire au bloc opératoire où vous verrez l'anesthésiste et le chirurgien
- Vous vous réveillerez en salle de réveil avec un pansement, le boléro et les drains

### Après l'intervention :

- il sera normal de somnoler tout l'après-midi
- mobilisez les pieds et les jambes de temps en temps pour limiter les risques de phlébite
- Un repas léger vous sera servi vers 18h30
- Si vous souhaitez vous lever pour aller aux toilettes, faites le progressivement car vous aurez des vertiges. Asseyez-vous quelques minutes au bord du lit puis levez-vous doucement et restez encore quelques instants debout contre le lit avant de faire quelques pas. Et surtout pour le premier lever : NE VOUS LEVEZ PAS SEUL, demandez à une infirmière ou une aide soignante de vous accompagner



#### **Sortie :**

- En l'absence de problème particulier, vous sortirez le lendemain de l'intervention
- La sortie s'effectue après le retrait des drains
- Le chirurgien passera vous voir la veille au soir de la sortie ou le matin même
- Le lendemain de l'intervention, il est normal que la tête tourne encore quand vous levez.
- Vous devrez être accompagné(e) pour la sortie de la clinique : vous ne pourrez pas conduire
- Les sorties s'effectuent en fin de matinée, signalez votre départ à l'équipe soignante
- Le règlement des dépassements d'honoraires s'effectue à l'accueil de la clinique

#### **Retour au domicile**

- Prenez vos antalgiques systématiquement les premiers jours afin de ne pas laisser la douleur s'installer
- Vous serez très fatigué(e) la première semaine, restez au calme
- Le boléro doit être porté en continue pendant 1 mois, vous pouvez le retirer le temps de la toilette. Il peut être lavé de temps en temps, faites le sécher au sèche cheveux ou devant un radiateur pour le remettre au plus vite
- Gardez les chaussettes de contention pendant 1 semaine
- Les pansements seront refaits par une infirmière à domicile

#### **Reprise des activités**

- Les douches seront possibles dès votre retour à domicile à condition que vous ayez des pansements imperméables
- Les bains et baignade sont autorisés dès que les croûtes ont disparues
- La reprise du sport se fait vers 1 à 2 mois, de façon progressive
- La conduite peut-être reprise sur de petits trajets à partir d'une semaine

#### **Ce qui est normal**

- la fatigue la première semaine
- les oedèmes et les ecchymoses parfois très marquées
- la douleur peut-être intense les 4 premiers jours puis elle devient plus supportable
- la persistance d'un écoulement par l'orifice du drain pendant quelques jours
- les aréoles ou les mamelon peuvent être insensibles pendant plusieurs semaines, il peut ensuite y avoir une phase de picotements ou de brûlures avant un retour à la normale

#### **Quand s'inquiéter**

- en cas de fièvre (plus de 38°) avec une grande plaque rouge et chaude sur le thorax (infection)
- d'écoulement abondant et nauséabond (infection)
- en cas de douleur au niveau du mollet (phlébite), d'essoufflement (anémie, embolie pulmonaire)

En cas de problème vous pouvez contactez le cabinet **du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h**, il y a toujours un chirurgien présent. En dehors de ces horaires vous pouvez recontacter la clinique où vous avez été opéré(e) qui transmettra l'appel à votre chirurgien ou au chirurgien d'astreinte.

En cas d'extrême urgence, composez le 15