

DT 1 ET TATOUÉ : LE B.A-BA

Se faire tatouer quand on a un diabète de type 1, c'est tout à fait possible à condition de prendre quelques précautions.

Avant toute chose, il est essentiel d'en parler. Autour de toi, à tes proches, à ton diabétologue, tout échange est important. Si tu as le moindre doute, ton diabétologue est là pour te guider ! Il pourra te donner des conseils personnalisés. Une fois que tu te sens prêt, il est temps de trouver ton tatoueur. Choisis le bien car tu dois te sentir à l'aise avec lui et te sentir en confiance. S'assurer que le studio est propre, que le tatoueur a son diplôme et qu'il utilise du matériel stérile. Un studio sérieux affiche généralement les certificats de formation des tatoueurs. Si tu as le moindre doute, il ne faut pas hésiter à poser des questions ou même à se rendre sur place pour visiter le studio.

Et après ?

Il est super important de réaliser les soins post-tatouages correctement pour favoriser une cicatrisation optimale. Mais aussi éviter de s'exposer au soleil, de se baigner (piscine et mer) et les activités physiques si cela peut froter la zone tatouée. Si ton diabète est bien équilibré, cela ne devrait pas affecter la durée ou la qualité de la cicatrisation.

Attention, si tu remarques des signes d'infection (rougeur, gonflement, douleur, fièvre...) au fil des jours ou si ces signes réapparaissent après plusieurs jours, consulte vite ton médecin ou ton tatoueur.

Nous sommes allés à la rencontre de Paul, tatoueur et d'Elise, diabétologue adulte pour en connaître un peu plus sur le tatouage et le diabète de type 1 :

Pouvez-vous vous présenter ?

Je m'appelle Paul Northe, je suis tatoueur basé à Lyon, spécialisé dans le style traditionnel américain que je revisite à ma manière. Avec 8 ans d'expérience, je travaille en noir et blanc ainsi qu'en couleur. Mon studio est situé en bas des pentes de la Croix-Rousse À Lyon.

Avez-vous déjà été confronté à un client ayant un diabète ? Si oui qu'est ce que vous vous êtes dit en l'apprenant ?

Oui j'ai déjà été confronté à un client diabétique. À l'époque, je n'avais aucun a priori sur le sujet et très peu de connaissances sur le diabète. Je ne savais même pas que cela pouvait poser un problème pour un tatouage. Quand j'ai rencontré des clients diabétiques, je me suis rendu compte de mon manque d'information, et je me suis intéressé à leurs besoins spécifiques. Par exemple, je ne savais pas ce que représentaient les systèmes qu'ils avaient parfois à l'arrière du bras, comme les capteurs.



Avez-vous mis en place des précautions particulières ?

Je n'ai pas pris de précautions particulières, car je ne suis pas médecin et je ne suis pas habilité à demander ou connaître l'état de santé de mes clients. Cela relève du domaine privé et est protégé par le secret médical. Mon rôle est de garantir un environnement stérile et de respecter des protocoles stricts d'hygiène, peu importe la situation. D'ailleurs, ces protocoles sont conçus pour éviter tout risque, même en cas de pathologies transmissibles par le sang, sans que je doive connaître des informations médicales confidentielles.

Comment savoir si un studio de tatouage respecte les normes d'hygiène ?

Il n'y a pas vraiment de façon mais certains points peuvent mettre la puce à l'oreille. D'abord, le studio doit être propre et organisé, avec des zones de travail bien séparées des espaces de détente. Ensuite, le tatoueur doit utiliser du matériel stérile et à usage unique (comme les aiguilles et les gants), et les surfaces de travail doivent être protégées et désinfectées entre chaque client. Enfin, un studio sérieux affiche souvent les certificats de formation du tatoueur en hygiène et salubrité, qui est une obligation légale en France. Si le client a le moindre doute, il ne faut pas hésiter à poser des questions ou même à visiter le studio avant de prendre rendez-vous.

Avez-vous plus de contrainte pour tatouer une personne avec un diabète ?

Mon rôle est de respecter les protocoles d'hygiène et de salubrité, qui sont les mêmes pour tous les clients. Une fois le tatouage réalisé, je mets l'accent sur l'importance des soins post-tatouage, car une cicatrisation optimale peut parfois demander plus d'attention chez une personne diabétique, de mon humble connaissance du sujet.

Est-il possible de vérifier sa glycémie durant un tatouage ?

Le contrôle de la glycémie se fait à la discrétion du client. Si il utilise un capteur, il peut consulter ses niveaux discrètement pendant la séance. Je m'assure toujours qu'il se sente à l'aise pour faire une pause si nécessaire. Mon objectif est que la séance se déroule dans les meilleures conditions possibles, en respectant le confort et les besoins spécifiques de chacun.

Est-il possible de se resucrer durant un tatouage ?

Oui, bien sûr!

Il est tout à fait possible de se resucrer pendant un tatouage. Si une personne diabétique ressent une baisse de glycémie, elle peut prendre une pause pour consommer un sucre rapide, comme un jus de fruits, des bonbons ou une autre source de glucides. Mon rôle est de m'assurer que le client se sente à l'aise et en sécurité tout au long de la séance, et je suis toujours ouvert à adapter le rythme en fonction de ses besoins. Certaines personnes non diabétiques ont d'ailleurs parfois besoin de sucre durant le tatouage, j'en ai toujours en stock si besoin.

Il y a-t-il des conséquences spécifiques si une hypoglycémie a lieu durant le tatouage ?

Si une hypoglycémie survient pendant un tatouage, la principale conséquence est que cela peut affecter le confort et la sécurité du client. En cas de baisse de glycémie, il est possible de prendre



tatouage réalisé par Paul



tatouage réalisé par Paul

une pause pour se resucrer rapidement, ce qui permet de reprendre la séance dans de meilleures conditions. Il n'y a aucune conséquences sur le résultat final du tatouage.

Doit-on avoir une autorisation du médecin pour réaliser un tatouage ?

De mon côté, je n'ai pas besoin d'une autorisation médicale pour réaliser un tatouage, car ce n'est pas obligatoire. Consulter un médecin peut être une bonne manière de se rassurer. Cela permet d'aborder la séance de tatouage en toute confiance et sérénité.

Avons-nous l'obligation de vous signaler que nous avons un diabète ?

Non, vous n'avez aucune obligation de me signaler que vous êtes diabétique ou de partager votre état de santé. Ces informations relèvent de votre vie privée et du secret médical.

La période de cicatrisation est-elle plus longue ?

Je crois que si le diabète est bien contrôlé, cela ne devrait pas affecter la durée ou la qualité de la cicatrisation. Avec des soins post-tatouage, la peau cicatrise généralement tout aussi bien

que chez une personne non diabétique. L'essentiel est de suivre les recommandations pour les soins après tatouage afin d'assurer une bonne guérison.

Avez-vous une anecdote à nous partager ?

Je n'ai pas vraiment d'anecdote, mais mon premier contact avec le diabète s'est fait dans le cadre du tatouage. Ma famille ne compte pas de personnes diabétiques. Mes amis en comptent maintenant, par le fait même que la première personne diabétique que j'ai tatoué est devenue une amie à moi. Chouette histoire non?

Pouvez-vous vous présenter ?

Je suis Elise Berchoux. J'exerce en tant que diabétologue au CHU de Nancy et au CH de St Dié des vosges.

Est-ce que le fait d'avoir un diabète de type 1 empêche de me faire tatouer ?

Diabète de type 1 et tatouage sont tout à fait compatibles à condition de prendre quelques précautions. Avec ou sans diabète, il faut bien choisir son tatoueur, vérifier qu'il respecte les règles d'hygiène, stérilise les aiguilles utilisées. Il doit avoir validé une formation obligatoire en hygiène sur 3 jours. Le tatoueur doit porter des gants à usage unique lors du tatouage.



Il est essentiel de discuter d'un projet de tatouage avec son diabétologue référent. Un bon contrôle de la glycémie avant réalisation du tatouage sera souhaitable pour éviter certaines complications. Indépendamment de votre diabète, il faut vérifier votre vaccination contre le Tétanos. A l'âge adulte, il y a un rappel à l'âge de 25 ans puis tous les 20 ans.

Est-ce que mon diabète peut influencer la cicatrisation du tatouage ?

La cicatrisation du tatouage peut être influencée par les glycémies des semaines avant le tatouage mais aussi dans les jours qui vont suivre le tatouage. Des glycémies élevées sur ces périodes peuvent ralentir la cicatrisation et vous serez plus sujets aux infections.

Il y a-t-il des zones de corps particulièrement déconseillées de se faire tatouer ?

Les zones des chevilles, pied et tibia sont des zones où la cicatrisation peut être plus longue du fait d'un apport artériel moindre et d'une possible atteinte des petits nerfs. Ceci est à discuter avec votre diabétologue référent en fonction de votre histoire du diabète.

Les zones d'injections d'insuline sont également à éviter : bras, ventre et face extérieure des cuisses où la peau subit des microtraumatismes dûs aux injections ou poses de cathéter/capteur.

Il est également préférable d'éviter la zone basse du dos qui pourra être une contre-indication à une anesthésie péridurale.

Il y a-t-il des complications possibles, si oui, lesquelles ?

Avec ou sans diabète, la réalisation d'un tatouage peut entraîner des complications :

- Des réactions allergiques
- Une infection de la peau. Lorsqu'on se fait tatouer, des aiguilles viennent déposer l'encre dans la 2ème couche de la peau, le derme. Pour cela, on traverse la première couche de la peau, l'épiderme. On crée donc une porte d'entrée pour les bactéries.
- Une mauvaise cicatrisation avec épaissement de la peau dite « chéloïde ».
- Une contamination sanguine si l'aiguille utilisée n'a pas été changée ou stérilisée.

L'infection de la peau peut être plus fréquente chez la personne vivant avec un diabète comparativement à la personne ne vivant pas avec un diabète. C'est pourquoi un bon contrôle de la glycémie permet d'éviter ce sur-risque.

Est-il préférable de planifier son tatouage par rapport aux injections d'insuline ?

La réalisation d'un tatouage est une procédure qui peut être longue en fonction du motif que vous aurez choisi. Ceci peut être également douloureux. La douleur peut alors faire varier votre glycémie, plutôt une tendance à l'augmentation de la glycémie, mais ceci dépend de chacun. Il sera préférable d'ajuster la dose d'insuline rapide précédant la réalisation du tatouage, sur le même principe qu'une activité physique intense et prolongée. Il se peut également que ce soit un moment stressant pour vous. Chaque personne vivant avec un diabète a une réaction différente au stress. Ceci sera à prendre en compte également dans le choix de la dose d'insuline que vous ferez avant la réalisation du tatouage.

Que faire lors d'une hypoglycémie durant la réalisation du tatouage ?

En fonction de la durée du tatouage, discutez avec votre tatoueur de la possibilité de faire des pauses. Ces pauses vous permettront de contrôler votre glycémie, et de vous adapter régulièrement en fonction de l'évolution de votre glycémie au cours de la procédure. Si malgré ces dispositions, une hypoglycémie a lieu, il convient de prévenir votre tatoueur de cette possibilité et des solutions pouvant être mises en place. Prévoyez un resucrage facile à prendre qui vous ne fasse pas trop bouger.

Quels sont les conseils pour favoriser la cicatrisation ?

Un lavage quotidien de la peau avec un savon doux permet d'éviter l'infection de la peau. Il convient aussi d'éviter l'exposition au soleil, la piscine et les bains de mer, et de se gratter pendant la phase de cicatrisation.

Peut-on utiliser un anesthésiant ou est-ce incompatible ?

Il existe des anesthésiants en crème pour soulager la douleur lors du tatouage. Il s'agit de patch à positionner 1 heure avant, et retrait de la crème juste avant. Il est très important d'en discuter avec votre tatoueur car ceci peut le gêner lorsqu'il va dessiner le motif. Il se peut que votre tatoueur n'accepte pas que vous mettiez de la crème anesthésiante. Dans ce cas, pensez à utiliser d'autres techniques anti-douleurs : hypnose, méditation, relaxation, cohérence cardiaque, technique de respiration.

Combien de temps dure la cicatrisation d'un tatouage chez une personne vivant avec un diabète ?

Le temps de cicatrisation complète varie de 2 à 4 semaines. Ceci est très variable d'une personne à l'autre. Le temps de cicatrisation peut tout à fait être le même qu'une personne n'ayant pas de diabète si votre glycémie est bien contrôlée.

Quels sont les signes d'une infection ?

Durant les deux premiers jours suivant le tatouage, il peut être difficile de différencier la réaction normale de votre peau ou des signes d'infection.

Le premier jour, votre peau sera rouge, chaude et gonflée et parfois douloureuse sur la zone tatouée, comme un coup de soleil. Ces signes doivent progressivement diminuer dans les jours qui vont suivre. Si la rougeur, la chaleur ou le gonflement augmente au fil des jours et/ou si ces signes réapparaissent alors qu'ils avaient disparus, il faut s'alerter d'une possible infection. Vérifier également l'absence de cloque. La fièvre doit vous alerter, elle est le signe d'une infection avancée. Devant la présence de ces signes : douleur, chaleur, rougeur, ou fièvre, consultez votre médecin.

Où puis je trouver des conseils ? Vers qui se rapprocher pour avoir davantage d'information sur le tatouage en tant que personne diabétique ?

Votre diabétologue pourra vous conseiller tout au long de ce projet de tatouage. Le dermatologue pourra être de bons conseils en cas de complications. L'échange entre personnes vivants avec un diabète de type 1 elles-mêmes tatouées peuvent également vous apporter des conseils utiles via des associations de patients. Le Dr Nicolas Krugler, dermatologue, a beaucoup travaillé sur ce sujet, et ses écrits vous seront de bons conseils.

*Cet article vous est proposé
en collaboration avec Melody,
bénévole du Conseil JAD*

