

## PRÉPARER SA CONSULTATION – HYPERPIGMENTATION

### Pourquoi préparer votre consultation ?

Les troubles pigmentaires (mélasma, lentigos, hyperpigmentation post-inflammatoire...) sont fréquents et souvent chroniques. Leur prise en charge nécessite une analyse précise de votre peau, de vos habitudes et de vos facteurs déclenchants.

### Avant votre rendez-vous

#### Peau

- Venez idéalement sans maquillage, ou avec un maquillage léger facilement retirable
- Évitez les soins irritants (gommages, acides, rétinoïdes) les jours avant la consultation

#### Exposition solaire

- Êtes-vous régulièrement exposée(e) au soleil ?
- Avez-vous récemment été exposé(e) de manière importante (vacances, ski, etc.) ?

#### Photoprotection

- Utilisez-vous une protection solaire quotidienne ? Si oui, SPF30 ou SPF50 ?
- A quelle fréquence en appliquez-vous ?
- Utilisez-vous d'autres mesures de protections (chapeau, lunettes, évitement, ...) ?

#### Traitements en cours ou passés

- Avez-vous déjà essayé des traitements pour vos taches ?
- Si oui : nom des traitements, durée d'utilisation et résultats obtenus

#### Routine de soins

Quels produits utilisez-vous quotidiennement ? (nettoyants, crèmes, sérums, acides, rétinoïdes, maquillage, ...)

#### Facteurs déclenchants

Avez-vous remarqué des facteurs qui aggravent vos taches ? Soleil, grossesse, contraception hormonale, médicaments, inflammation cutanée (acné, irritation, ...)

#### Évolution

- Depuis quand les taches sont-elles présentes ?
- Sont-elles stables, en aggravation ou en amélioration
- Si possible, apportez des photos de l'évolution



## CONSULTATIE VOORBEREIDEN – HYPERPIGMENTATIE

### Waarom uw consultatie voorbereiden ?

Pigmentstoornissen (melasma, lentigines, post-inflammatoire hyperpigmentatie...) komen vaak voor en zijn meestal chronisch. De behandeling vereist een grondige analyse van uw huid, uw gewoonten en mogelijke uitlokkende factoren.

### Vóór uw afspraak

#### Huid

- Kom bij voorkeur zonder make-up, of lichte make-up die gemakkelijk te verwijderen is
- Vermijd irriterende behandelingen (peelings, zuren, retinoïden) in de dagen vóór de consultatie

#### Zonblootstelling

- Wordt u regelmatig blootgesteld aan de zon ?
- Bent u recent sterk blootgesteld geweest (vakantie, skiën, ...)?

#### Zonbescherming

- Gebruikt u dagelijks zonnebescherming ? Zo ja: SPF30 of SPF50 ?
- Hoe vaak breng u deze aan ?
- Gebruikt u andere beschermingsmaatregelen (hoed, zonnebril, zon vermijden, ...) ?

#### Huidige en eerdere behandelingen

- Heeft u al behandelingen geprobeerd voor uw pigmentvlekken ?
- Zo ja : naam van de behandeling, duur van gebruik, resultaat

#### Verzorgingsroutine

Welke producten gebruikt u dagelijks ? (reinigers, crèmes, sérums, zuren, make-up, enz...)

#### Uitlokkende factoren

Heeft u factoren opgemerkt die uw vlekken verergeren ? Zon, zwangerschap, hormonale anticonceptie, medicatie, huidontsteking (acne, irritatie, ...)

#### Evolutie

- Sinds wanneer zijn de vlekken aanwezig ?
- Zijn ze stabiel, verergerend of verbeterend ?
- Indien mogelijk, breng foto's mee van de evolutie



## PREPARE YOUR CONSULTATION – HYPERPIGMENTATION

### Why prepare your consultation ?

Pigmentary disorders (melasma, lentigines, post-inflammatory hyperpigmentation, etc.) are common and often chronic. Their management requires a precise assessment of your skin, your habits, and potential triggering factors..

### Before your appointment

#### Skin

- Ideally come without makeup, or with light makeup that can be easily removed
- Avoid irritating skincare products (scrubs, acids, retinoids) in the days leading up to the consultation

#### Sun exposure

- Are you regularly exposed to the sun ?
- Have you recently had significant sun exposure (holidays, skiing, etc.) ?

#### Photoprotection

- Do you use daily sun protection? If so, SPF30 or SPF50 ?
- How often do you reapply it ?
- Do you use additional protective measures (hat, sunglasses, sun avoidance, etc.) ?

#### Current or past treatments

- Have you already tried treatments for your pigmentation ?
- If yes : name of the treatments, duration of use, and results obtained

#### Skincare routine

What products do you use on a daily basis ? (cleansers, creams, serums, acids, makeup, etc.)

#### Triggering factors

Have you noticed any factors that worsen your pigmentation?

Sun exposure, pregnancy, hormonal contraception, medications, skin inflammation (acne, irritation, etc.)

#### Evolution

- How long have the spots been present ?
- Are they stable, worsening or improving ?
- If possible, please bring photos showing their progression

