

Lire attentivement cette notice avant d'utiliser votre poche thermique **ACTIPOCHE**.

COMPOSITION :

Gel à base de : Glycérine – Propylène glycol – Carboxyméthylcellulose – Mélange d'isothiazolines - Colorant - Eau.

UTILISATION :

ACTIPOCHE Genou permet de soulager rapidement la douleur par son action à chaud (thermothérapie) ou à froid (cryothérapie), et ce naturellement (sans médicament). Sa forme est spécialement étudiée pour s'adapter au genou.

Utilisations à froid : entorses, élongations, coups et hématomes, etc.

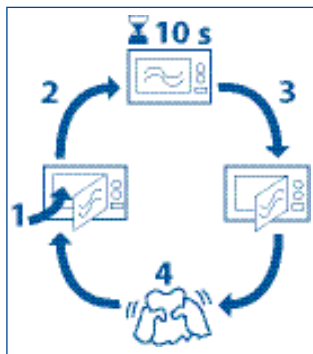
Utilisations à chaud : contractures musculaires, douleurs articulaires, etc.

MODE D'EMPLOI :

• À chaud (thermothérapie) :

1) Chauffage au four à micro-ondes :

- Placer la poche thermique **sans sa housse** à plat au centre du four à micro-ondes.
- Veiller à ce que les bords de celle-ci ne touchent pas les parois du four.
- Régler le four à 850 W et réchauffer pendant 10 secondes. Sortir la poche du four et la malaxer avec les mains pour que la température se répartisse de façon homogène (retirer la poche du four avec précaution, en utilisant par exemple des gants de cuisine ou un tissu).
- Répéter l'opération 2 fois jusqu'à obtenir la température souhaitée (voir tableau 2 au verso).
- Si la poche est trop chaude, la laisser refroidir.
- Lorsque la température souhaitée est atteinte, insérer la poche dans sa housse.
- Appliquer sur la zone douloureuse environ 20 à 30 minutes.



Attention :

- Ne jamais dépasser un total de 30 secondes de temps de chauffe (à 850 W).

- Arrêter le chauffage si la poche commence à se gonfler comme un ballon : cela indique qu'elle est surchauffée et qu'elle risque d'éclater. Laisser refroidir avant de la retirer.
- **Toute surchauffe peut endommager le produit et provoquer des brûlures cutanées.**
- En cas d'éclatement de la poche dans le four à micro-ondes, bien nettoyer (à l'eau) le four afin d'éliminer toute trace de gel.
- Ne pas mettre la housse dans le four à micro-ondes.

2) Chauffage à l'eau chaude :

- Faire chauffer de l'eau dans un récipient jusqu'à ce qu'elle frémissse (suffisamment pour recouvrir la poche) puis retirer le récipient de la source de chaleur.
- Immerger la poche thermique dans l'eau chaude **sans sa housse**, pendant 40 secondes maximum.
- Retirer la poche de l'eau avec précaution sans utiliser d'ustensile pointu, l'essuyer avec une serviette.
- Vérifier que la poche ne présente pas de fuite.
- Malaxer le gel avec les mains pour bien répartir la chaleur, puis insérer la poche dans sa housse.
- Appliquer sur la zone douloureuse environ 20 à 30 minutes.

A titre indicatif, ci-dessous les temps de chauffe recommandés au micro-ondes et dans l'eau chaude non bouillante (pour une poche conservée à température ambiante) :

Au four à micro-ondes (puissance 850 W)	Dans l'eau chaude (non bouillante)
3 x 10 secondes	40 secondes

Attention : Ne pas réchauffer au four traditionnel ou au grill. Ne jamais réchauffer immédiatement une poche thermique ACTIPOCHE sortie du congélateur.

• **À froid (cryothérapie) :**

Placer la poche sans sa housse au réfrigérateur pendant environ 2 heures ou pendant 30 minutes maximum au congélateur.

Insérer la poche dans sa housse et appliquer sur la zone douloureuse 20 minutes maximum. Vous pouvez également conserver la poche en permanence au réfrigérateur pour une utilisation immédiate. **Ne pas conserver la poche au congélateur.**

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI :

Usage externe exclusivement.

TENIR HORS DE PORTÉE DES ENFANTS.

Ne pas percer. Ne pas utiliser si la poche est endommagée. Ne pas ingérer.

Ne jamais appliquer directement sur la peau à chaud comme à froid : avant toute application, insérer la poche dans la housse de protection fournie. Ne pas appliquer sur une peau lésée.

Ne pas utiliser avec des produits analgésiques et / ou anesthésiques (tels que crèmes, baumes, lotions, liniments...).

Lors de son utilisation, ne pas exercer de fortes pressions sur la poche.

En cas de diabète ou de problèmes vasculaires et circulatoires, consultez impérativement un médecin avant d'utiliser ce produit.

Ne pas utiliser le mode à froid en cas d'hypersensibilité au froid.

Si l'usage du chaud ou du froid devient inconfortable, enlevez la poche.

Consultez votre médecin pour déterminer l'application chaude ou froide la plus efficace.

CONSERVATION :

- Pour optimiser la conservation d'ACTIPOCHE Genou, stocker la poche dans la pochette plastique fournie dans l'étui, à température ambiante et à l'abri de la lumière.

- Avec le temps et les utilisations, l'aspect du gel peut évoluer (apparition de bulles, aspect plus spongieux, etc.). Cela est tout à fait normal et n'affecte en rien l'efficacité du produit.

UTILISATION DES HOUSSES : ACTIPOCHE Genou peut être maintenue en place au niveau du genou grâce à sa housse avec bandes élastiques auto-agrippantes.

- Avant toute utilisation, vérifier que la housse est bien fermée.

- Ne pas s'appuyer sur la housse contenant la poche.

- Ne pas trop serrer la housse afin d'éviter de couper la circulation.



Schéma donné à titre indicatif.

ENTRETIEN :

Lavage de la housse à la main ou en machine à 30°C, séparément.



Intco Industries Co. Ltd,
3F Building 9 Block F No 188 Xinjun Ring Rd, Minhang, Shanghai, 201114, P.R. China



Lotus Global Co. Ltd, 15 Alexandra Road, London, UK

Distributeur :



COOPÉRATION PHARMACEUTIQUE FRANÇAISE
Place Lucien Auvert - 77020 Melun Cedex - FRANCE



Année d'apposition du marquage CE : 2013

CPF 2 350 015
V00 - Novembre 2012