

Lire attentivement cette notice avant d'utiliser votre coussin thermique **Actipoche**.

### COMPOSITION

Gel à base de : Propylène glycol – Polyacrylate de sodium – Colorant – Eau.

### UTILISATION

**Actipoche** permet de soulager rapidement la douleur par son action à chaud (thermothérapie) ou à froid (cryothérapie).

Utilisations à froid : entorses, élongations, coups et hématomes, maux de tête ou de dents.

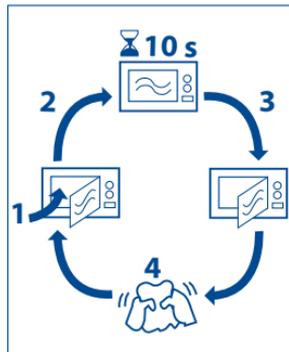
Utilisations à chaud : torticolis, contractures musculaires, maux de dos, lumbagos, douleurs menstruelles.

### MODE D'EMPLOI

#### À CHAUD (thermothérapie) :

##### 1) Chauffage au four à micro-ondes :

- Placer le coussin thermique **sans sa housse** à plat au centre du four à micro-ondes.
- Veiller à ce que les bords de celui-ci ne touchent pas les parois du four.
- Régler le four à 600 W et réchauffer pendant 10, 15 ou 30 secondes selon la dimension du coussin (voir tableau au verso). Sortir le coussin du four et le malaxer avec les mains pour que la température se répartisse de façon homogène (retirer le coussin du four avec précaution, en utilisant par exemple des gants de cuisine ou un tissu).
- Pour les moyen et grand modèles, répéter l'opération jusqu'à obtenir la température souhaitée (voir tableau au verso).
- Si le coussin est trop chaud, le laisser refroidir.
- Lorsque la température souhaitée est atteinte, insérer le coussin dans sa housse.
- Appliquer sur la zone douloureuse environ 20 à 30 minutes.



#### Attention :

- **Ne jamais dépasser les temps de chauffe indiqués dans le tableau au verso (à 600 W max).**
- Arrêter le chauffage si le coussin commence à se gonfler comme un ballon : cela indique qu'il est surchauffé et qu'il risque d'éclater. Laisser refroidir avant de le retirer.
- **Toute surchauffe peut endommager le produit et provoquer des brûlures cutanées.**
- En cas d'éclatement du coussin 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 frémisses (suffisamment pour recouvrir le coussin) puis retirer le récipient de la source de chaleur.
- Immerger le coussin thermique dans l'eau chaude **sans sa housse**, pendant le temps indiqué dans le tableau au verso.
- Retirer le coussin de l'eau avec précaution sans utiliser d'ustensile pointu, l'essuyer avec une serviette.
- Vérifier que le coussin ne présente pas de fuite.
- Malaxer le gel avec les mains pour bien répartir la chaleur, puis insérer le coussin 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 un coussin conservé à température ambiante) :

Dimensions du coussin	Au four à micro-ondes (puissance 600 W)	Dans l'eau chaude (non bouillante)
Petit modèle 10 x 15 cm	10 secondes	10 secondes
Moyen modèle 11 x 27 cm	3 x 15 secondes	1 minute
Grand modèle 20 x 30 cm	3 x 30 secondes	2 minutes

**Attention** : Ne pas réchauffer au four traditionnel ou au grill. Ne jamais réchauffer immédiatement un coussin thermique **Actipoche** sorti du congélateur.

### À FROID (cryothérapie) :

- Placer le coussin sans sa housse au réfrigérateur pendant environ 2 heures ou pendant 20 minutes maximum au congélateur.
- Insérer le coussin dans sa housse et appliquer sur la zone douloureuse 20 minutes maximum. Vous pouvez également conserver le coussin en permanence au réfrigérateur pour une utilisation immédiate. **Ne pas conserver le coussin au congélateur.**

### PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

- **Usage externe exclusivement.**
- **TENIR HORS DE PORTÉE DES ENFANTS.**
- Ne pas percer. Ne pas utiliser si le coussin est endommagé. Ne pas ingérer.
- **Ne jamais appliquer directement sur la peau à chaud comme à froid : avant toute application, insérer le coussin 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 le coussin.
- En cas de diabète ou de problèmes vasculaires et circulatoires, consulter 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, enlever le coussin.
- Consulter un médecin pour déterminer l'application chaude ou froide la plus efficace.

### CONSERVATION

- Stocker le coussin thermique **Actipoche** à plat, sans le plier, 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

Les housses des moyen et grand modèles peuvent être maintenues en place au niveau de la zone douloureuse (genou, dos, etc.) grâce à leurs bandes élastiques auto-agrippantes.

- Avant toute utilisation, vérifier que la housse est bien fermée.
- Ne pas s'adosser ou s'appuyer sur la housse contenant le coussin.
- Ne pas trop serrer la housse afin d'éviter de couper la circulation.

Moyen modèle



Grand modèle



Schémas donnés à titre indicatif.

### ENTRETIEN

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



Année de marquage CE : 2007