

Actipoche

Chaud / Froid

Poches thermiques
réutilisables

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

COMPOSITION :

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

UTILISATION :

Les poches thermiques ACTIPOCHE permettent de traiter la douleur soit par le froid (cryothérapie), soit par la chaleur (thermothérapie), et ce naturellement (sans médicament).

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

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

MODE D'EMPLOI :

• A 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 600 W et réchauffer pendant 10 s, 15 s ou 30 s selon la dimension de la poche (voir tableau au verso).
- Répéter l'opération afin d'obtenir la température souhaitée pour les moyen et grand modèles (voir tableau au verso). Entre chaque opération, 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).
- 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 le temps de chauffe pour le petit modèle (10 s pour une puissance de **600 W max**).
- Arrêter le chauffage si la poche commence à 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 (suffisamment pour recouvrir la poche).
- Retirer le récipient de la source de chaleur.
- Immerger la poche thermique dans l'eau chaude sans sa housse le temps indiqué (voir tableau au verso).
- 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 et l'insérer dans sa housse.
- Malaxer le gel avec les mains pour bien répartir la chaleur.
- Appliquer la poche dans sa housse 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 (pour une poche conservée à température ambiante) :

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

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

• **A froid (cryothérapie) :**

Placer la poche sans sa housse au réfrigérateur pendant environ 2 heures ou pendant 20 minutes maximum au congélateur. **Ne pas conserver la poche 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.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI :

Usage externe exclusivement.

TENIR HORS DE LA PORTEE 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 locaux (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.

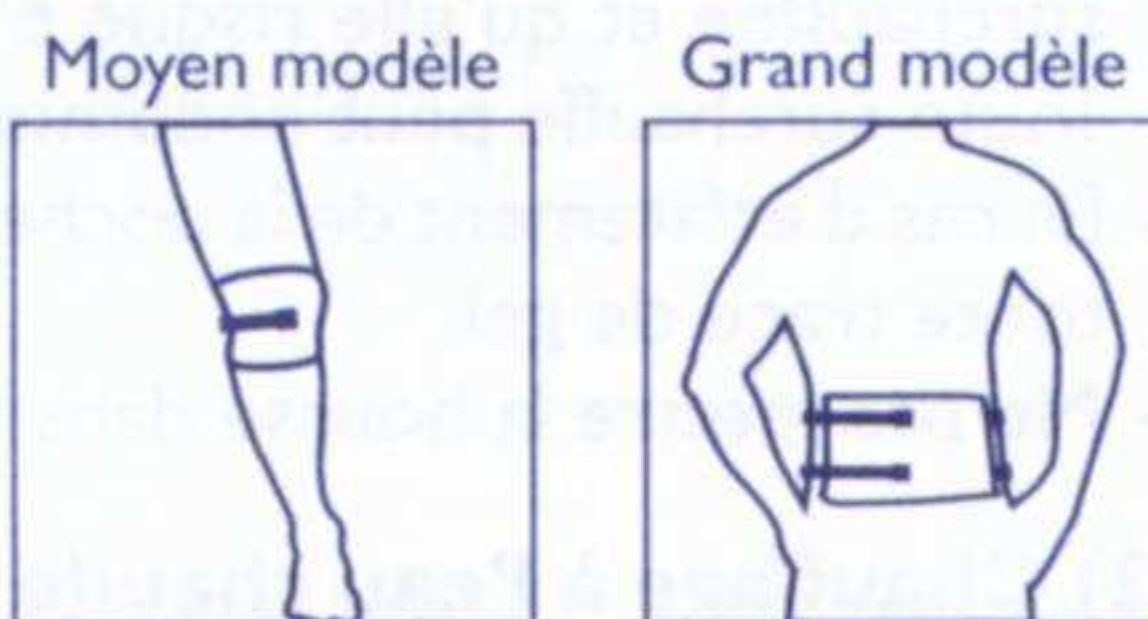
Si l'usage du chaud ou du froid devient inconfortable, enlevez la poche pendant quelques instants puis appliquez-la de nouveau.

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

CONSERVATION : Ranger ACTIPOCHE à plat sans la plier.

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



Schémas donnés à titre indicatif.

ENTRETIEN : lavage de la housse à la main ou en machine à 30°C.



COOPERATION PHARMACEUTIQUE FRANCAISE
Place Lucien Auvert - 77020 MELUN Cedex



CPF 8024879
V01 - Janvier 2012