

# POCHE CHAUD/FROID

mon-materiel-  
medical-en-  
pharmacie.fr

NOTRE  
PHARMACIEN  
VOUS CONSEILLE

## Manuel d'utilisation

Merci de lire attentivement la notice du produit avant toute utilisation. Notice à conserver • En cas de perte, vous la retrouverez sur [www.mon-materiel-medical-en-pharmacie.fr](http://www.mon-materiel-medical-en-pharmacie.fr) •

Références produits : 45973/ 45974/ 45975/ 45976

---

Les poches chaud/froid permettent de soulager efficacement vos douleurs au quotidien grâce à une compresse flexible et malléable, qui s'adapte à n'importe quelle partie du corps.

### **POCHES CHAUD/FROID :**

- ✓ **MULTI-ZONES\_ELSA**
- ✓ **ARTICULATION\_BIANCA**
- ✓ **DOS\_MARIA**

## INDICATIONS

L'application d'une poche de chaud est généralement indiquée en cas de douleurs musculaires et de raideur, en dehors de toute inflammation.

Le chaud décontracte et relaxe, il est idéal pour soulager les crampes et les douleurs persistantes ainsi que le mal de dos et les douleurs cervicales.

→ Pour la thérapie par la chaleur, retirez la housse de protection et placez la compresse à plat dans le four à micro-ondes. Pour la poche multi-zones Elsa, placez directement la compresse dans le four à micro-ondes.

Chauffer à une puissance de 700 à 800 watts, pas plus de 50 secondes.

Augmenter ou diminuer le temps de chauffage par intervalles de 10 secondes pour atteindre la température désirée. Remettez la housse de protection avant toute application sur la peau.

Pour chauffer sans micro-ondes, retirez la housse de protection et placez la compresse dans une casserole. Versez de l'eau bouillante dessus et laissez la compresse dans l'eau pendant 2 minutes ou plus pour qu'elle soit suffisamment chaude. À l'aide d'une pince, retirez la compresse de la casserole. Ne pas appliquer plus de 20 minutes consécutives. Attendre 20 minutes pour une nouvelle application.

L'application d'une poche de froid est généralement indiquée en cas de gonflement, de douleur aiguë et d'inflammation. L'utilisation de la thérapie par le froid se révèle efficace, en particulier si elle est effectuée immédiatement après le choc pour réduire rapidement l'œdème.

→ Pour la thérapie par le froid, retirez la housse de protection et placez la compresse au congélateur pendant au moins une heure avant de l'utiliser. Pour une utilisation immédiate, vous pouvez conserver la compresse au congélateur. Remettez la housse de protection avant

toute application sur la peau. Ne pas appliquer plus de 20 minutes consécutives. Attendre 20 minutes pour une nouvelle application.

<b>POCHE CHAUD/FROID</b>	<b>SOULAGE EN CAS DE :</b>	<b>TAILLE</b>
MULTI-ZONES ELSA	Douleur musculaire (contracture, déchirure) Douleur dentaire Coup, hématome Syndrome du canal carpien Arthrite	10x10cm
ARTICULTION BIANCA	Entorse Œdème Tendinite Arthrite Syndrome du canal carpien Déchirure, contracture	10x26cm
DOS MARIA	Mal de dos Douleur lombaire Sciatique Douleur menstruelle	20x30cm

## **STOCKAGE**

Conserver à l'abri de la chaleur extrême et des flammes. Conserver dans un endroit sec à température ambiante.

## **PRÉCAUTIONS D'EMPLOI**

La compresse peut atteindre une température élevée ou basse. Avant de l'appliquer sur la peau, il faut toujours remettre la housse de protection. Les personnes souffrant de problèmes circulatoires connus ou suspectés ne doivent pas utiliser de compresses chaudes ou froides, sauf sous la supervision directe d'un médecin. Si la thérapie par le chaud ou le froid devient inconfortable retirez la compresse pendant quelques instants, puis réappliquez-la.

## **AVERTISSEMENT**

Convient pour usage externe uniquement. Nocif en cas d'ingestion. En cas d'ingestion du liquide (gel), boire plusieurs verres d'eau et contacter immédiatement un centre antipoison. Ne pas percer le sac extérieur. Si la compresse se rompt et que le liquide entre en contact avec la peau ou les yeux, rincer immédiatement à l'eau et appeler un médecin. Tenir hors de portée des enfants. Ne pas mélanger avec des matériaux combustibles.

## INDICATIONS

La thérapie par la chaleur procurée par ce masque oculaire est particulièrement indiquée pour soulager les dysfonctionnements méibomiens impliqués dans les cas de blépharite, de sécheresse oculaire, de rosacée oculaire ou de chalazion. À l'inverse, la thérapie par le froid est parfaitement adaptée en cas d'eczéma de contact, de dermatite atopique, d'œdème palpébral, de maux de tête ou de sinusite.

→ Pour la thérapie par la chaleur, retirez la housse de protection et placez le masque à plat dans le four à micro-ondes et chauffez en suivant les indications ci-dessous. Puis, laissez-le reposer dans le micro-ondes pendant 30 secondes avant de le toucher. Chauffer par intervalles de 5 secondes jusqu'à atteindre la température désirée. Ne pas dépasser le temps de chauffage total de 60 secondes. Remettez la housse de protection avant toute application sur la peau.

TEMPÉRATURE / PUISSANCE	TEMPS MAXIMUM
600W-800W	15 SECONDES
850W-1000W	12 SECONDES
1050W-1250W	10 SECONDES
Température ambiante	

→ Pour la thérapie par le froid, retirez la housse de protection et conserver le masque à température ambiante ou placez-le au congélateur pendant au moins deux heures. Remettez la housse de protection avant toute application sur la peau.

## ENTRETIEN

Nettoyer régulièrement la surface avec une éponge humide et sécher à l'air libre avant utilisation.

NE PAS laver en machine. Ne pas immerger dans un liquide. Conserver dans un endroit frais et sec.

## AVERTISSEMENT

Testez la température du masque avant de l'appliquer afin d'éviter de vous brûler. Ce produit n'est pas destiné aux diabétiques, aux personnes ayant une mauvaise circulation sanguine ou une peau sensible, ni aux personnes souffrant d'une infection. En cas de problème médical, consulter un médecin avant toute utilisation. Tenir hors de portée des enfants. Chauffer plus longtemps que ce qui est indiqué peut endommager le masque.

Changez continuellement la position de ce produit lorsqu'il est utilisé. Une chaleur faible et continue à un endroit donné peut vous brûler.

*Date d'expiration des poches : 01/07/2027*

