

*Merci d'avoir choisi un produit de la gamme Mikrohot ! Nos compresses et bouillottes d'argile thermiques, à effet chauffant ou refroidissant, sont réutilisables et dotées d'un témoin visuel de contrôle de température unique garantissant une utilisation sûre et pratique. Les compresses Mikrohot se distinguent par leur efficacité, leur robustesse et leur longévité. Grâce à leur capacité à soulager de nombreuses douleurs et à accompagner la préparation et la récupération sportives, nos produits sont devenus un incontournable pour les professionnels et les particuliers.*

Découvrez notre gamme de compresses : compresse 20cmx40 cm (réf.mh2040) / compresse 30cmx40 cm (réf.mh3040) / compresse cervicale 20cmx55 cm (réf.mh2055)

### **Bienfaits de la thermothérapie**

**La chaleur** : elle aide à soulager diverses douleurs telles que le lumbago, les courbatures, les contractures, les maux de dos, de ventre et d'estomac, les douleurs menstruelles, les rhumatismes, l'arthrite, les raideurs articulaires, les cervicalgies et les torticolis. Elle favorise également la détente musculaire.

**Le froid** : il est efficace pour apaiser les contusions, les entorses, les élongations, les maux de tête, les migraines, la fièvre, les douleurs dentaires, les piqûres d'insectes, les crampes nocturnes dans les mollets, les œdèmes et les inflammations des muscles et des articulations. Il soulage également les jambes lourdes et fatiguées, les douleurs liées aux rhumatismes, et permet de traiter les saignements de nez et les hématomes. L'effet anesthésique du froid facilite également un retour rapide à la pratique sportive.

## **Notice d'utilisation**

### **Utilisation de la compresse chaude**

**Réchauffage de la compresse au four à micro-ondes** : Pour les modèle mh2040 et mhH3040, replier la compresse en 2 dans le sens de la longueur, la chauffer ensuite 1mn à 2 minutes sur chaque face. Si besoin recommencer en chauffant 30 secondes à 1 minute par face jusqu'à ce que la température souhaitée soit atteinte. Entre chaque passage au four à micro-ondes, malaxez la compresse pour répartir la chaleur de manière homogène. Si nécessaire, utilisez des gants ou enveloppez-la dans un tissu pour vous protéger de la chaleur.

Pour le modèle mh2055, replier les 2 côtés de la compresse vers le milieu et la replier une deuxième fois sur ceux-ci. Chauffer la compresse 2 mn au four à micro-ondes. Si besoin recommencer en chauffant 30 secondes par face jusqu'à obtention de la température désirée. Malaxer la compresse entre chaque passage au four à micro-ondes pour répartir uniformément la chaleur. Si nécessaire, utilisez des gants ou enveloppez-la dans un tissu pour vous protéger de la chaleur.

**Réchauffage de la compresse au bain-marie ou en cuve hydrotherme (pour tous les modèles)** : chauffer la compresse dans de l'eau à une température maximale de 60°C. Pour éviter d'endommager le logo thermochromique, il est recommandé de protéger la compresse en la plaçant dans un sachet hermétique (type sachet de congélation à zip), afin d'éviter tout contact direct avec l'eau. Ensuite malaxer pour répartir uniformément la chaleur et assouplir la compresse.

**Utilisation** : Avant chaque utilisation, s'assurer le témoin visuel de sécurité réversible est entièrement rouge (voir l'illustration à droite). Si le message « **ATTENTION SURFACE BRÛLANTE** » apparaît, attendre que la compresse ait suffisamment refroidie et que le témoin soit redevenu entièrement rouge. Envelopper la compresse dans un linge protecteur avant de l'appliquer sur la zone à soulager. La chaleur peut provoquer des brûlures, restez toujours vigilant lors de l'utilisation.



## Utilisation de la compresse froide

**Refroidissement de la compresse :** Placer la compresse dans la partie la plus froide du réfrigérateur pendant au moins 12 heures. En cas d'utilisation en urgence placer la compresse au congélateur 40 minutes maximum.

Ne jamais plier la compresse si le froid l'a rendu rigide sous peine de l'endommager.

**Utilisation :** Envelopper la compresse dans un linge protecteur avant de l'appliquer sur la zone à soulager. Si elle était placée au congélateur attendre quelques minutes avant de l'utiliser. Le froid peut provoquer des gelures, restez vigilant lors de l'utilisation.

**Entretien des compresses Mikrohot :** Nettoyer la compresse avec un chiffon humide ou utiliser uniquement un détergent doux.

## Utilisation du bandeau de maintien (en option)

Le bandeau de maintien (taille unique) permet le maintien de la compresse très facilement grâce à une fixation velcro. Il permet aussi d'optimiser et de concentrer la chaleur vers le corps, augmentant la capacité à garder la chaleur de la compresse et sa durée d'utilisation chaude. La fixation scratch permet de l'adapter facilement à toutes les morphologies. **Pour le dos** (modèle mh2040, mh3040), placer la ceinture puis la compresse contre le dossier d'une chaise (velcro coté compresse). S'asseoir et s'appuyer contre elle, ensuite refermer le bandeau sur lui-même pour fixer le velcro. Ajuster son positionnement si besoin. On peut aussi placer la ceinture et la compresse sur un lit s'allonger dessus et attacher la ceinture. **Pour la nuque** (modèle mh2055), placer la compresse cervicale correctement, ensuite mettre le bandeau par-dessus et refermer celui-ci devant sur la poitrine en forme de col en V pour ne pas être gêné. (vous pouvez recouper l'excédent de bandeau si vous le désirez)

**Entretien du bandeau de maintien :** Nettoyez uniquement avec un chiffon humide et essuyez avec un chiffon sec (ne pas utiliser de produits nettoyants).

**Stockage :** Veillez à stocker tous vos articles de la gamme Mikrohot dans un lieu sec, propre, à température ambiante constante et à l'abri de la lumière.

### Avertissements :

Il est fortement recommandé de consulter un médecin avant d'utiliser les produits Mikrohot et de le recontacter si les douleurs persistent. Les informations fournies concernant ce produit ne remplacent en aucun cas un avis médical. En cas de doute sur son utilisation, veuillez consulter et demander l'avis d'un professionnel de santé.

*L'utilisation des produits Mikrohot ne doit se faire que par ou sous la surveillance d'un adulte responsable respectant la procédure d'utilisation et les avertissements décrits dans la présente notice.*

Avant d'utiliser ce produit, consultez un professionnel de santé si vous souffrez de troubles de la circulation sanguine, de douleurs chroniques, d'inflammations sévères, de problèmes de peau, de diabète, de maladies cardiovasculaires, en cas de grossesse, ou si vous avez des antécédents de sensibilité excessive à la chaleur ou au froid. (Ne jamais l'utiliser sans avis médical préalable favorable).

*Ne pas utiliser les produits Mikrohot si vous souffrez d'une analgésie congénitale à la douleur (ICD) ou tout autre pathologie/facteur pouvant altérer la perception de la douleur (troubles psychiatriques, traitement médical, hypoesthésie, hypoalgésie, anesthésie, insensibilité de la peau, maladie de Raynaud...) et ne pas utiliser sur les enfants de moins de 7 ans ou les personnes âgées, sur les personnes impotentes, ainsi que sur toute personne pouvant avoir des difficultés à l'exprimer ou la verbaliser.*

*En cas d'effets secondaires (engourdissement, douleur intense, rougeur excessive, réaction cutanée, irritation ou allergie, etc.), cessez l'utilisation immédiatement des produits Mikrohot et consultez un professionnel de santé.*

*Les produits Mikrohot sont destinés à un usage externe uniquement. Ne pas les appliquer sur des plaies, coupures ou autres lésions.*

*Toujours utiliser un tissu protecteur entre les produits Mikrohot et la peau. Ne pas utiliser sur des zones sensibles du corps telles que les yeux, le visage ou les organes génitaux.*

*Lors du transfert de l'article à une tierce personne assurez-vous de lui remettre également la notice d'utilisation.*

*Le témoin visuel de contrôle de température est un indicateur qui ne doit pas se substituer à vos ressentis pour éviter tout risque de blessure ou lésion.*

*Ne jamais chauffer et utiliser la compresse à une température supérieure à 60°C, ne jamais refroidir et utiliser une compresse à une température inférieure à 5°C (risques de brûlures, gelures, d'endommagement du produit et d'altérer le fonctionnement du témoin visuel de contrôle de la température de façon irréversible).*

*Ne jamais placer de charge lourde sur les compresses Mikrohot. Chauffer uniquement votre compresse dans un four micro-ondes à plateau tournant et d'une puissance maximale de 800W. Suivre les instructions de nettoyage et de stockage pour éviter toute dégradation du produit et garantir son efficacité. Si la compresse présente des signes d'usure ou de défectuosité (perte de liquide, fissures), cessez immédiatement son utilisation. Ne pas utiliser un produit endommagé et ne pas ingérer son contenu. En cas de contact avec la peau, nettoyer immédiatement la zone touchée à l'eau et ne plus utiliser la compresse. Déposez l'article et les matériaux d'emballage dans un point de collecte prévu à cet effet conformément à la réglementation locale.*

*L'utilisateur est responsable de l'utilisation correcte de nos produits en suivant les instructions et avertissements présents dans cette notice. Le fabricant et ses représentants ne peuvent être tenus responsables en cas de détérioration du produit, de dommages, blessures ou réactions résultant d'une utilisation non appropriée et ne respectant pas les instructions d'utilisation et avertissements présents dans cette notice.*

