



Comment utiliser votre *Bouillotte* ?

Votre kinésithérapeute pourra vous conseiller sur l'utilisation idéale (chaude ou froide) de votre bouillotte

*****Chauffée*****

- **Micro-ondes :**

Placez *votre Bouillotte* (avec sa housse) dans un plat adapté, **en veillant à ce qu'elle ne soit pas en contact avec les parois internes du four.**

Programmez **1minute à 750W** maximum. **Contrôlez la température** si vous souhaitez une chaleur plus intense, prolongez par **palier de 15 secondes** tout en remuant les graines à chaque fois.

- **Four traditionnel :**

Placez *votre Bouillotte* dans un plat au four à **90°C** maximum, **pendant 10 minutes** (en répartissant les graines au bout de 5 minutes).

Contrôlez la température. Si vous souhaitez une chaleur plus intense, prolongez par **palier de 3 minutes** tout en remuant les graines à chaque fois.

*****Refroidie*****

- **Congélateur :**

Placez *votre Bouillotte* (avec sa housse) dans un sac étanche **2h** au congélateur.

ASTUCE : Ajoutez quelques gouttes d'huile essentielle de votre choix une fois chauffée.

CONSEILS D'ENTRETIEN :

- La housse amovible est lavable à 30°. Ne pas laver le coussin contenant les graines.
- Ranger le coussin dans un endroit sec.

IMPORTANT :

Ne pas chauffer ni trop fort ni trop longtemps : risque de combustion.

Mettre éventuellement un petit verre d'eau dans le four pour éviter le dessèchement des graines,

TOUJOURS TESTER LA TEMPÉRATURE DE VOTRE BOUILLOTTE AVANT DE L'UTILISER

Attendre le refroidissement avant de réchauffer.

A utiliser sous la surveillance d'un adulte.

❁ Je vous souhaite un agréable moment de détente ❁