



La Nature Rêvée

Notice complète d'utilisation



Mise en œuvre de nos articles
au chaud comme au froid

INTRODUCTION

Mille Oreillers® fabrique de nombreux articles naturels à base de garnissages végétaux, destinés à être utilisés chauds ou froids, selon les principes de la thermothérapie et pour la plupart en totale inspiration des remèdes d'autrefois.

De nombreux noyaux, pépins et graines possèdent en effet d'excellentes qualités pour emmagasiner la chaleur ou le froid et les restituer durablement avec bénéfice à de nombreuses reprises, sans perte d'efficacité au fil des utilisations.

Au-delà de la propriété de restitution thermique de tous ces matériaux, il est important de mentionner que certaines graines, notamment les graines de lin, dispensent une chaleur particulièrement intéressante quand un effet apaisant, assouplissant et anti-douleurs est recherché. Cette propriété est directement liée à la richesse en huile des graines de lin sélectionnées par Mille Oreillers®.

C'est la raison pour laquelle nos articles en graines de lin sont si nombreux, tant les emplois sont variés sur toutes les parties du corps en recherche d'effet de soulagement quasi instantané. On parle en médecine d'effet « antalgique » (du grec « anti » = contre, et « algos » = douleur).

D'autres articles, comme le Masque d'amarante® ou la Compresse Eclair®, pourront généralement s'employer directement par la simple fraîcheur ambiante d'une chambre sans chauffage, qui suffit à générer une fraîcheur de contact apaisante.

PRINCIPE GÉNÉRAL D'UTILISATION DU CHAUD ET DU FROID

L'utilisation d'applications chaudes sur le corps, appelée la thermothérapie, consiste à utiliser la chaleur en élevant la température des tissus à des fins thérapeutiques, pour soulager la douleur, détendre les muscles et améliorer la circulation sanguine. On constate que les humains ne sont d'ailleurs pas les seuls concernés par ces bénéfices, car vous pouvez très bien soulager un animal domestique par la chaleur.

La chaleur est connue pour diminuer les contractures musculaires, réduire les douleurs chroniques et améliorer la mobilité des articulations.

Dans un autre domaine, notre Masque d'amarante®, initialement conçu pour son effet frais insensibilisant et décongestionnant, connaît aussi un intérêt très important en application tiède sur les paupières, en vue de fluidifier les glandes de Meibomius en cas de sécheresse oculaire.

A l'inverse, on utilisera une compresse froide (on parle alors de cryothérapie) en cas de traumatisme très récent (entorses, contusions), œdèmes, douleurs aiguës, inflammations, et dans le cadre de la récupération sportive. L'application froide permet aussi d'atténuer le ressenti d'une douleur vive (par exemple un mal de tête) par son effet anesthésiant. Le but poursuivi ici est d'insensibiliser par le froid l'individu à la douleur présente et latente.

PRÉAMBULE

Veillez accorder toute votre attention à ces instructions avant de mettre en œuvre un de nos articles, car elles contiennent des informations importantes.

L'article que vous vous apprêtez à utiliser est un article textile destiné à être réchauffé ou refroidi, selon les propriétés thermiques recherchées. De nombreuses bouillottes, compresses et masques fabriqués par Mille Oreillers® présentent ce caractère de réversibilité, quelle que soit la nature des graines, noyaux ou pépins utilisés, avec une capacité à emmagasiner aussi bien la chaleur que le froid, à les restituer durablement, et sans détérioration ni perte d'efficacité à l'usage.

Dans des conditions normales d'utilisation, vous allez pouvoir utiliser ces articles à de multiples reprises sans qu'aucune caractéristique n'en soit modifiée.

Des housses lavables sont proposées en option pour la plupart de ces articles, même si la recherche d'intensité maximale chaude ou froide peut conduire à privilégier une application directe sur la partie du corps concernée.

AVERTISSEMENT

Nous vous recommandons la plus grande attention notamment dans le cas d'un passage dans un four, car il est bien évident qu'un article en tissu si trop chauffé n'a pas la résilience par exemple d'un aliment que vous faites réchauffer.

Quelle que soit la qualité de nos tissus, fils de piquage et garnissages naturels, un excès de chauffe en durée et/ou en puissance est potentiellement capable de provoquer un brunissement total ou partiel de la surface du tissu, des traces de brûlure voire des trous ou un dépiquage des coutures sous l'intensité de la chaleur, une odeur de brûlé voire une inflammation de l'article pouvant à son tour engendrer des dégâts à l'intérieur de votre four et des émanations alentour.

Aussi nous vous demandons de prêter la plus grande attention aux conseils contenus dans cette notice, notre responsabilité ne pouvant en aucun cas être engagée en cas d'incident, car seule la mise en œuvre et la vigilance de l'utilisateur sont à l'œuvre dans l'opération.

Personne ne pense à mettre en cause un fournisseur dans le cas d'un aliment trop cuit voire brûlé, un article en textile n'exempte pas davantage l'opérateur de sa responsabilité, qui est du même ordre.

ACTION DE RÉCHAUFFER AU FOUR À MICRO-ONDES

Le four à micro-ondes est un des moyens les plus efficaces et les plus rapides pour réchauffer nos articles. La raison en est qu'un tel four fonctionne par émission d'un champ électro-magnétique qui agite les molécules d'eau contenues à l'intérieur même des garnissages de nos articles, plutôt qu'à dispenser une chaleur environnante.

En effet, un garnissage végétal contient toujours un taux d'humidité naturel, qu'il préserve d'ailleurs au cours du temps.

Ainsi, dans des conditions normales, l'opération est sans risque, la chaleur n'altère pas la surface du tissu et une chaleur à cœur homogène est rapidement obtenue et dispensée ensuite en application cutanée.

Toutefois, la diversité et la croissante sophistication des modèles de fours à micro-ondes obligent à un certain nombre de recommandations préalables destinées à éviter tout dommage sur nos articles. Nous vous demandons d'y prêter la plus grande attention, surtout si vous n'êtes pas encore familier de ce type d'opérations.

N'utilisez jamais que la seule fonction Micro-ondes (« Microwave ») de votre four. N'utilisez en aucun cas une fonction four convecteur, grill, ou décongélation ni une fonction combinant plusieurs modes de chauffe à la fois, type micro-ondes + grill, vous altéreriez inévitablement votre article par brûlure.

Ces fonctions combinées, souvent proposées en touches avec pictogrammes en vue de réchauffer des aliments précis, sont totalement à proscrire car elles ne permettent pas de maîtriser le mode de chauffe.

N'utilisez jamais une fonction de cuisson express, qui mettrait en œuvre la puissance maximale de l'appareil.

Tous nos temps de chauffe indiqués plus bas sont donnés pour une puissance effective de 700 watts. C'est précisément cette puissance qu'il faut

pouvoir identifier sur votre four à micro-ondes avant de sélectionner un temps de chauffe. Il ne faut jamais en effet oublier que ce type d'opération consiste à réchauffer avec précision un article en tissu à une certaine puissance et pendant un certain temps.

En cas d'impossibilité d'afficher la puissance en watts sur l'écran de votre appareil, identifiez la « puissance maximale restituée » en fonction micro-ondes dans les caractéristiques techniques figurant dans la notice de l'appareil.

Ensuite, à défaut de sélecteur exprimé en watts, cherchez la fonction de réglage du pourcentage de puissance, souvent présente sur les appareils modernes, de type P100, P80, ou 100 %, 80 %... Elle consiste à sélectionner un niveau de puissance relative et proportionnelle par rapport à la puissance maximale proposée par l'appareil.

Par exemple, pour un four à micro-ondes annonçant une puissance maximale restituée de 950 watts, un réglage manuel à 74 % vous permet d'obtenir une puissance de : $(950/100) \times 74 = 700$ watts, qui est précisément la puissance que nous recommandons d'utiliser dans tous les cas et pour tous nos articles.

Sélectionnez ensuite un temps de chauffe selon nos indications.

Sur de nombreux appareils, vous disposerez souvent d'une fonction rapide de type « Start / + 30 s » qui vous permet d'enchaîner par pressions successives plusieurs tranches de chauffe additionnelles de 30 secondes. Avant d'utiliser cette fonction, assurez-vous d'abord dans la fonction « Micro-ondes » de

la puissance associée, nécessairement réglable, qui ne devra pas excéder 700 Watts.

Veillez à bien centrer le plateau tournant à l'intérieur du four, de même que l'article posé dessus, afin de vous assurer d'une rotation régulière et ininterrompue du plateau pendant la chauffe.

Posez notre article bien replié sur lui-même au centre du plateau tournant, en s'assurant qu'il ne déborde pas ni ne risque de s'étaler sur les parois du four, ce qui entraverait la rotation du plateau pendant la chauffe et pourrait engendrer des dégradations.

Vous pouvez poser notre article au choix directement sur un plateau bien propre ou bien utiliser un plat en verre ou en céramique compatible avec le four à micro-ondes. Ne jamais utiliser un récipient en aluminium ou en métal.

En cas de présence de bandes auto agrippantes cousues sur l'article, notamment la Ceinture au lin® et le Cale-nuque chauffant au lin, faire en sorte lors du pliage de les placer en retrait à l'intérieur non apparentes, afin de les préserver au maximum.

Ne pas mouiller l'article pour le chauffer, il est également tout à fait inutile d'ajouter un verre d'eau pendant la chauffe.

Le taux d'humidité de nos articles se reconstitue naturellement. Il n'y a aucune déperdition ni perte d'efficacité à force de les chauffer même à fréquence élevée.

TEMPS DE CHAUFFE AU FOUR À MICRO-ONDES À 700 WATTS DE PUISSANCE

- Tous nos formats bouillottes quel que soit leur contenu, la Comresse Numéro 1, le Tour de cou au lin[®], le Cale-nuque chauffant, le Coussin des Kinés[®], la Ceinture au lin[®], la Comresse Universelle, le Maki au lin[®], et plus généralement tous nos coussins chauffants de cette envergure : 2 minutes à 2 mn30 en fonction de l'intensité de chaleur recherchée.
 - Doudou Cerise[®] : faire tiédir entre 30 et 45 secondes.
 - Bonnet chauffant[®], Chaussons chauffants au lin : réchauffer jusqu'à 2 minutes maximum.
 - Compresse aromatiques telles que la Comresse Zen[®], la Comresse Solaire[®] : réchauffer pendant environ 40 secondes.
 - Linette[®] chauffante : la réchauffer pendant 50 à 60 secondes.
 - Masque d'amarante[®] : faire tiédir pendant environ 30 secondes.
-

Lors de vos premiers essais, procéder toujours par plusieurs tranches de temps courtes successives, pour calculer au plus juste l'effet de chaleur apprécié et pouvoir le reproduire ensuite d'une traite avec précision.

Au fil des utilisations, toujours s'assurer que l'appareil est programmé selon les mêmes caractéristiques. Ne jamais mettre en marche l'appareil de confiance sans vérifier ses réglages, surtout si des aliments ont pu être réchauffés entre-temps par vous-même ou une tierce personne.

L'article doit pouvoir se tenir dans les mains sans brûler. Tenir compte des zones du corps plus sensibles. En cas de chauffage d'un coussin chauffant pour un tiers et notamment d'un enfant ou d'une personne âgée, tenir compte de sa réceptivité et de sa sensibilité à la chaleur. S'assurer également de l'absence de toute lésion sur la partie du corps à réchauffer.

Une présence d'humidité en surface de l'enveloppe de l'article est possible lors des premières chauffes et constitue une réaction tout à fait normale s'agissant d'un article chauffant à garnissage naturel, cette trace d'humidité s'estompe très vite sans occasionner aucun dommage et disparaîtra au fil des utilisations.

ACTION DE RÉCHAUFFER AU FOUR À CHALEUR TOURNANTE

Le passage au four s'entend uniquement en fonction chaleur tournante. Aucune autre fonction ne doit être utilisée dans un four domestique. N'utilisez en aucun cas le grill.

Préchauffer le four à 120° pendant quelques minutes, température à conserver pour la suite de l'opération. Si vous utilisez comme support un plat ou une plaque de cuisson, laissez-les dans le four pendant le préchauffage pour les porter eux aussi à température.

Placer l'article à réchauffer à mi-hauteur du four sur le support choisi : grille, plaque de cuisson, dans un plat ou encore sur une feuille de papier cuisson.

Si le support est froid et n'a pas été réchauffé au préalable, retournez votre article chauffant en cours de chauffe pour bien répartir la chaleur sur les deux faces.

L'action de chauffer nos articles au four à chaleur tournante correspond à un processus de chauffe extrêmement différent de celui d'un four à micro-ondes. Quand ce dernier chauffe directement à cœur de votre article par rayonnement, le four domestique dispense, lui, une chaleur périphérique et enveloppante par un système de ventilation.

Il est donc normal que l'enveloppe en tissu de nos articles prenne plus vite la chaleur que son contenu. Il convient d'en tenir compte pour déterminer la chaleur nécessaire à vos applications et de prolonger la chauffe en conséquence si c'est utile.

En effet, le tissu refroidira bien entendu toujours plus vite que le garnissage de l'article. C'est donc la prise de chaleur du contenu de l'article chauffant qui doit guider votre appréciation du temps de chauffe à mettre en œuvre. Vous développerez très vite une grande maîtrise en la matière après quelques utilisations.

TEMPS DE CHAUFFE INDICATIFS AU FOUR À CHALEUR TOURNANTE À 120° DE TEMPÉRATURE

- **Tous nos formats bouillottes quel que soit leur contenu** : réchauffer entre 2 et 3 minutes en fonction de l'intensité de chaleur recherchée.
 - **Compresse Numéro 1, le Tour de cou au lin[®], Cale- nuque chauffant, Coussin des Kinés[®]** : réchauffer pendant 3 à 4 minutes.
 - **Bonnet chauffant[®], Ceinture au lin[®], Compresse Universelle, Maki au lin[®]** et plus généralement tous nos coussins chauffants les plus grands : réchauffer entre 4 et 8 minutes.
 - **Doudou Cerise[®]** : faire tiédir pendant environ 1 minute.
 - **Chaussons chauffants au lin** : réchauffer pendant 2m30 à 3 minutes.
 - **Linette[®] chauffante et compresses aromatiques telles que la Compresse Zen[®], la Compresse Solaire[®]** : réchauffer pendant environ 1mn30.
 - **Masque d'amarante[®]** : faire tiédir pendant environ 30 secondes.
-

Rester à proximité du four et tâter régulièrement en sortant la plaque avec un gant de cuisine pour déterminer la température idéale selon vous. Retourner l'article si la chaleur n'est pas totalement homogène.

Vous devez toujours pouvoir saisir l'article avec les mains sans vous brûler.

S'il est trop chaud, attendre un moment, ou commencer par l'utiliser enveloppé dans une housse ou un foulard avant d'envisager de l'utiliser nu directement sur la peau.

RÉCHAUFFER DANS UN CHAUFFE-SERVIETTES

Vous pouvez utiliser un chauffe-serviettes électrique pour faire tiédir ou réchauffer n'importe lequel de nos articles. Un petit modèle d'une capacité d'environ 15 litres est suffisant pour réchauffer quelques coussins chauffants.

Ces appareils sont d'utilisation très courante en instituts et centres de soins. On les fait chauffer en continu avec très peu de consommation d'énergie, pour disposer en permanence, sans danger ni besoin de surveillance particulière, d'articles toujours chauds et sans aucun risque de brûlure, avec une chaleur contrôlée de l'ordre de 70 °C.

Préchauffer le four pendant au moins une demi-heure avant de mettre nos articles à réchauffer puis compter à peu près la même durée pour obtenir une très bonne chaleur d'emploi.

Vous disposez ainsi de coussins chauffants toujours prêts si vous souhaitez enchaîner les applications au fil de la journée.

En cas d'utilisation d'une housse lavable de protection, il est conseillé de la laisser sur l'article pendant la chauffe afin de la porter elle aussi à la température idéale.

AUTRES MODES DE CHAUFFE POSSIBLES

Vous pouvez poser nos articles et laisser emmagasiner la chaleur sur la surface d'un radiateur non brûlant, ou encore à cheval sur les barres d'un sèche-serviette électrique mural de salle de bains.

En fonction de vos réglages sur le programmateur de ces appareils, vous pouvez ainsi disposer d'articles chauds au moment voulu, dès le matin au réveil ou au moment du coucher.

Ne jamais poser nos articles chauffants sur la surface brûlante d'un poêle ou d'une cuisinière.

REFROIDIR AU RÉFRIGÉRATEUR OU AU CONGÉLATEUR

Tous nos articles peuvent être également utilisés en application froide. C'est une excellente solution pour disposer d'une compresse apaisante et anti-inflammatoire sans humidité ni coulures (migraine, tendinite, enflure, ecchymose, suites opératoires, en fonction des consignes médicales qui ont pu vous être données).

Dans ce cas, passer au réfrigérateur ou au congélateur le temps voulu en les plaçant dans un sachet plastique.

L'effet de soulagement est immédiatement ressenti.

En cas de doute sur l'effet chaud ou froid à privilégier, consulter un professionnel de santé.

CONSIGNES D'ENTRETIEN

Nos articles peuvent être utilisés au chaud ou au froid un très grand nombre de fois sans aucune perte d'efficacité. Seul leur aspect général et leur usure naturelle décideront généralement de leur remplacement.

Les articles contenant des noyaux de cerises (bouillottes et tour de cou) sont pour la plupart ouvrables par zip, l'enveloppe est alors lavable séparément à 40° une fois vidée de son contenu dans un récipient.

Le Doudou Cerise® et les Bouillottes de mes envies au cassis, au colza, au raisin et au grand épeautre sont piqués fermés et peuvent être passés à l'eau en lavage à la main ou en machine à 40° avec séchage à plat. En machine, bien caler avec du linge pour éviter toute dégradation liée à la rotation du tambour pendant l'essorage. Faire sécher à plat sur un égouttoir.

Les articles garnis de graines de lin quels qu'ils soient ne sont pas lavables à l'eau, mais ils peuvent tous être confiés en lavage à sec à un pressing si nécessaire. Ne plongez en aucun cas un article garni de graines de lin dans de l'eau sous peine de

dommages irréversibles. En effet, le mucilage des graines de lin, c'est-à-dire leur prise de consistance visqueuse et gélatineuse, se déclencherait immédiatement au contact de l'eau et les ferait définitivement coller les unes aux autres.

Le Masque d'amarante® peut être passé à l'eau en lavage à la main à 40° et séché à plat sur un égouttoir.

Nos compresses aromatiques telles que la Compresse Eclair®, la Compresse Zen® et la Compresse Solaire® ne sont pas lavables étant donné leur teneur en plantes qu'il convient de préserver.

Conditions de conservation : garder tous nos articles au sec à l'abri de l'humidité.

CONTACT

En cas de doute sur la mise en œuvre d'un de nos articles, ou afin de vous aider à définir les modèles les plus adaptés à vos applications domestiques ou professionnelles, veuillez nous contacter à l'adresse suivante :

Mille Oreillers

21, avenue Jules Brame

59100 Roubaix - France

Tel : (+33) 03 20 06 68 47

Email : contact@milleoreillers.com

Dernière date à laquelle cette notice a été révisée : mars 2026



LE TRI
+ FACILE



BAG
DE TRI

