

PACK FROID / CHAUD RÉUTILISABLE 10CM X 10CM

Référence : 70060

Description :



- Pack froid / chaud réutilisable conçu pour traiter les traumatismes légers, hématomes, coups et petites douleurs musculaires.
- Diffuse à la fois une chaleur relaxante et un froid intense grâce à un gel spécial capable de stocker le chaud ou le froid.
- Le gel reste souple, même à basse température, pour épouser facilement la zone à traiter (cheville, poignet, main, genou, front, etc.).
- Procure un soulagement naturel des douleurs musculaires et aide à réduire l'enflure après un choc ou une entorse.
- Livré avec une housse de protection lavable, simple à utiliser à la maison, au travail, à l'école ou en club sportif.

Caractéristiques techniques :

- **Dimensions** : pack froid / chaud carré d'environ 10 x 10 cm.
- **Composition du gel** : eau, glycérine et CMC (carboxyméthylcellulose) pour une texture souple non solidifiante.
- **Texture** : poche qui ne se rigidifie pas et reste flexible pour entourer facilement le membre ou la zone douloureuse.
- **Durée d'action** : efficacité d'environ 20 à 30 minutes par application, selon la température et l'environnement.
- **Conditionnement** : pack réutilisable livré avec sa housse de protection lavable ; autres formats disponibles (12 x 29 cm, 30 x 20 cm).

Usage froid :

- Placer le pack froid / chaud réutilisable 10cm x 10cm au congélateur pendant au moins 2 heures pour atteindre une température comprise entre -10 °C et -4 °C.
- Envelopper la poche dans un linge propre ou utiliser la housse fournie avant de l'appliquer sur la peau.
- Appliquer sur le membre blessé ou la zone douloureuse (cheville, poignet, genou, front, etc.) pendant environ 20 à 30 minutes.
- Utilisé en cryothérapie, le froid a un effet antalgique par ralentissement de la conduction nerveuse et aide à limiter la formation d'œdèmes.

Usage chaud :

- Réchauffer le pack au bain-marie pendant environ 5 minutes ou au micro-ondes pendant 30 secondes, puis par paliers jusqu'à la température souhaitée.
- Vérifier toujours la température du pack froid / chaud réutilisable 10cm x 10cm avant de l'appliquer sur la peau.
- Envelopper la poche dans un linge sec ou la housse, puis appliquer



PACK FROID / CHAUD RÉUTILISABLE 10CM X 10CM

Référence : 70060

- sur la zone à soulager pendant environ 20 à 30 minutes.
- Utilisation recommandée en chaleur douce pour les douleurs musculaires, lombalgies, torticolis ou raideurs articulaires.

DESTOCKAGE

Nous tenons à vous informer que ce produit atteindra sa date limite de consommation en **mai 2030**. Nous vous recommandons de l'utiliser avant cette date pour garantir une efficacité optimale.

Profitez de cette occasion pour bénéficier d'un tarif avantageux sur ce produit !

Pack froid / chaud réutilisable 10cm x 10cm : soulagement localisé des petites douleurs

Petite poche de gel souple conçue pour la **thermothérapie** locale : en **froid**, elle aide à limiter l'enflure et apaiser la douleur après un choc ; en **chaud**, elle diffuse une chaleur agréable pour détendre les muscles et articulations sensibles.

- **Double usage froid et chaud**
- **Petit format 10 x 10 cm**
- **Gel souple, non solidifié**
- **Action 20 à 30 minutes**
- **Housse lavable réutilisable**

Mode d'emploi :

- Nettoyer le pack avant la première utilisation et vérifier l'absence de fuite ou de perforation de l'enveloppe.
- Pour un usage froid, conserver le pack froid / chaud réutilisable 10cm x 10cm au congélateur afin de l'avoir prêt en cas de besoin.
- Pour un usage chaud, réchauffer le pack au bain-marie ou au micro-ondes en respectant les temps indiqués et en procédant par paliers.
- Insérer la poche dans sa housse de protection ou l'envelopper dans un linge propre avant de l'appliquer sur la zone douloureuse.
- Appliquer pendant environ 20 à 30 minutes, puis retirer et laisser la peau revenir à sa température normale avant une éventuelle nouvelle application.

Précautions d'utilisation :

- Ne jamais appliquer le pack directement sur la peau sans housse ou tissu de protection pour éviter les brûlures par



PACK FROID / CHAUD RÉUTILISABLE 10CM X 10CM

Référence : 70060

le froid ou la chaleur.

- Ne pas surchauffer le pack au micro-ondes et toujours vérifier la température avant de l'utiliser, en particulier chez l'enfant ou la personne âgée.
- Utiliser sous la surveillance d'un adulte et tenir le produit hors de portée des jeunes enfants.
- En cas de troubles circulatoires ou de pathologies particulières, demander un avis médical avant utilisation.
- Si le pack est perforé ou si le gel est accidentellement avalé ou projeté dans les yeux, rincer abondamment à l'eau, boire de l'eau et consulter un médecin en cas de doute.

Un mini pack froid / chaud réutilisable pour la thermothérapie du quotidien

Compact et polyvalent, le **pack froid / chaud réutilisable 10cm x 10cm** est idéal pour soulager rapidement les petits traumatismes du quotidien : coups, chocs, hématomes, entorses légères, tensions musculaires ou maux de tête. Utilisé en froid, il remplace avantageusement les poches de glace classiques tout en restant souple et facile à positionner. Utilisé en chaud, il se transforme en petite bouillotte pour détendre les muscles et apaiser les zones contracturées.

Sa housse de protection lavable et son format carré en font un indispensable des [armoires à pharmacie](#), infirmeries scolaires, clubs sportifs, entreprises et foyers. Réutilisable, simple à stocker au congélateur ou à réchauffer à la demande, ce pack de thermothérapie vous permet de disposer en permanence d'un moyen fiable d'appliquer le froid ou le chaud sur une zone localisée, en complément de vos autres **équipements de premiers secours**.