

ANTI-SNORING MOUTHPIECE

Guide d'utilisation du L08

Français



Breathe Will be Nice



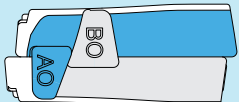
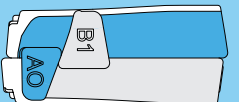
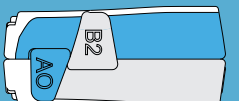
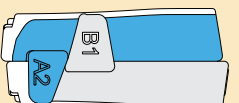
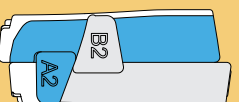
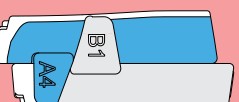
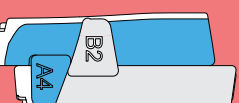
TABLE DES MATIÈRES

DESCRIPTION DU PRODUIT	1
COMPOSANTS	2
UTILISATION PRÉVUE	3
PRINCIPE DE FONCTIONNEMENT	4
CONTRE-INDICATIONS	5
AVERTISSEMENTS	5
RAPPELS PRÉLIMINAIRES	6
INSTRUCTIONS D'UTILISATION	7
NETTOYAGE ET RANGEMENT	12
GUIDE DE RÉAJUSTEMENT MATINAL	13
FAQ	14

DESCRIPTION DU PRODUIT

Le dispositif d'avancement mandibulaire L08 est disponible en sept configurations, permettant à l'utilisateur de choisir la distance d'avancement mandibulaire la plus adaptée.

Les configurations sont les suivantes :

MAD	Configuration	Distance d'avancement	Temps d'adaptatio
Léger	 A0 + B0	0mm	1 semaine
	 A0 + B1	1mm	1 semaine
	 A0 + B2	2mm	1 semaine
Modéré	 A2 + B1	3mm	1 semaine
	 A2 + B2	4mm	2 semaines
Sévère	 A4 + B1	5mm	2 semaines
	 A4 + B2	6mm	Non recommandé

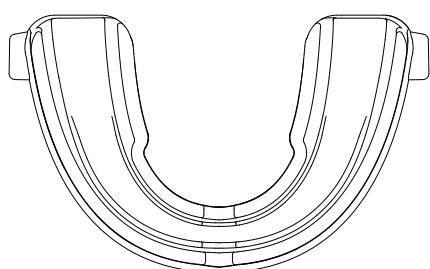
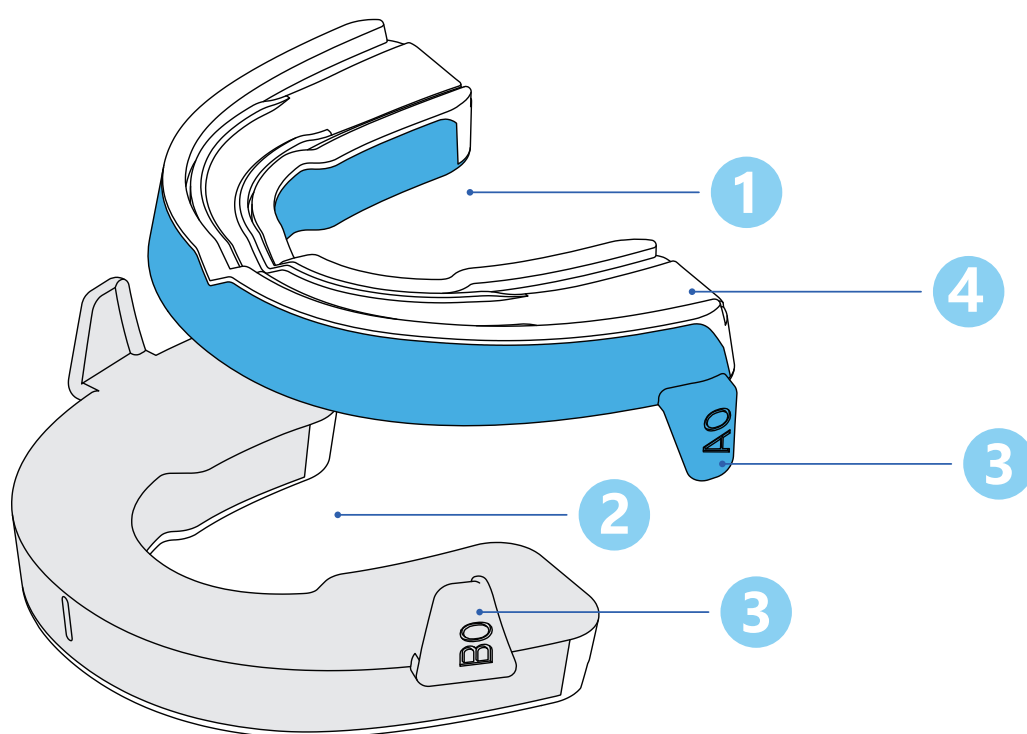
Conseils :

1. Plus le niveau est élevé, plus l'avancement mandibulaire est large.
2. Si le niveau « modéré » fonctionne bien, il n'est pas recommandé d'utiliser le niveau « sévère », dont la distance d'avancement est plus grande, et l'inconfort plus marqué.
3. Lors de la première utilisation du MAD, veuillez commencer par la configuration A0 + B0.

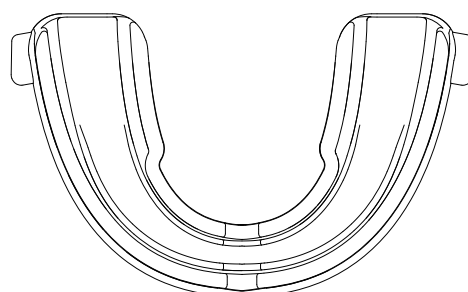
COMPOSANTS

Component List

- 1 Plateau supérieur
- 2 Plateau inférieur
- 3 Indicateur de distance d'avancement
- 4 Élément thermoformable



Version standard



Version large

Le MAD existe en deux versions : Standard et Large.
La seule différence entre les deux est la taille.



UTILISATION PRÉVUE

Le dispositif d'avancement mandibulaire est conçu pour avancer la mâchoire inférieure de l'utilisateur et maintenir cette position pendant l'usage, afin d'ouvrir les voies respiratoires et de réduire le ronflement durant le sommeil.

Il est destiné aux adultes de 18 ans ou plus.

Durée de vie : 6 à 12 mois avec un entretien approprié

Durée maximale de stockage : 2 ans

Paramètre	Conditions de fonctionnement	Conditions de stockage
Plage de température	+5°C à +40°C (41-104°F)	-20°C à +45°C (-4-113°F)
Humidité relative	10 %-90 % RH	10 %-90 % RH

Avant la première utilisation, veuillez lire attentivement le manuel d'instructions, car une utilisation correcte est essentielle pour garantir l'efficacité du dispositif.



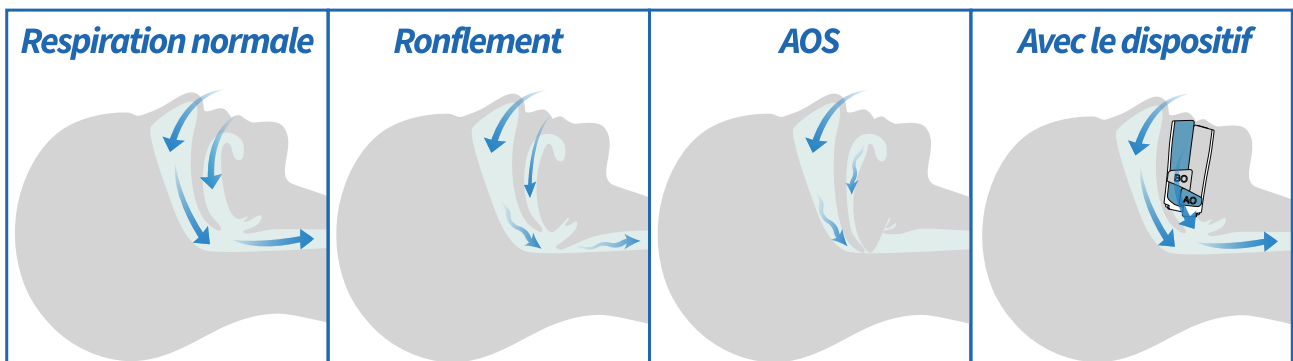
PRINCIPE DE FONCTIONNEMENT

Respiration normale : Un tonus musculaire suffisant au niveau de la gorge et de la langue maintient les voies respiratoires ouvertes.

Ronflement : La relaxation musculaire entraîne une obstruction partielle des voies respiratoires ; l'air circulant plus rapidement dans le passage rétréci crée des turbulences, provoquant la vibration des tissus.

Apnée obstructive du sommeil (AOS) : Une relaxation musculaire complète provoque une obstruction totale des voies respiratoires, empêchant le passage de l'air et entraînant des pauses respiratoires temporaires.

Avec le dispositif : En maintenant la mâchoire inférieure en position avancée, les voies respiratoires restent ouvertes, permettant une respiration normale.



CONTRE-INDICATIONS

N'utilisez pas le dispositif si l'une des conditions suivantes s'applique :

- ✗ Moins de 18 ans, car cela pourrait affecter le développement des dents et des mâchoires chez les adolescents.
- ✗ Diagnostic d'apnée centrale du sommeil (ACS), différente de l'AOS.
- ✗ Présence de maladies respiratoires sévères telles que l'asthme, l'AOS grave ou l'emphysème.
- ✗ Maladie parodontale, y compris dents mobiles, saignement gingival, ulcères buccaux ou caries.
- ✗ Troubles de l'articulation temporo-mandibulaire (ATM) ou autres problèmes de l'ATM.
- ✗ Pose d'implants dentaires au cours des 12 derniers mois.
- ✗ Traitement orthodontique en cours ou port d'appareils dentaires, de prothèses complètes ou d'autres dispositifs buccaux.
- ✗ Malocclusion sévère ou problèmes d'alignement (douleur de la mâchoire ou des dents lors de la fermeture).

AVERTISSEMENTS

- ⚠ 1. L'utilisation du dispositif peut entraîner :
 - Déplacement des dents ou modification de l'occlusion
 - Sensibilité des dents ou des gencives
 - Inconfort articulaire
 - Irritation de la muqueuse buccale
 - Hypersalivation
 - Difficulté à respirer par la bouche
 - Sécheresse buccale
- ⚠ 2. En cas de réactions indésirables sévères, d'allergies, de difficultés respiratoires ou d'autres problèmes respiratoires, cessez immédiatement d'utiliser le dispositif et consultez un médecin.
- ⚠ 3. Le dispositif ne convient pas au traitement de l'apnée obstructive du sommeil (AOS).



RAPPELS INITIAUX

1. The effectiveness of the device varies from person to person. Some may notice a significant reduction in snoring within a few days, while others may need several weeks. Both scenarios are normal.
2. Sleeping on one side or stomach enhances the effectiveness of the device. Lying on the back may cause the mouth to open and the device to fall out.
3. The device may restrict mouth breathing. If nasal congestion occurs during sleep, it is advised to temporarily discontinue use of the device or use medication to clear the nasal passages.
4. Mouth breathing can cause dry mouth, tooth movement, and reduced sleep quality. If you are accustomed to mouth breathing, consider using a chin strap to keep the jaw closed during sleep; this also reduces the likelihood of the device falling out.
5. If discomfort or dislodgment wakes you during sleep, remove the device and continue sleeping.
6. It takes time to adapt to a Mandibular Advancement Device. It's normal to feel slight discomfort or to find the device dislodge initially.

⚠ Si vous ne pouvez pas utiliser le dispositif en raison d'une contre-indication, veuillez nous contacter ; nous organiserons un remboursement.

⚠ **Veuillez faire preuve de patience lors du moulage du dispositif.**

Raisons :

1. Un moulage correct améliore le confort durant le sommeil.
2. Le dispositif que nous proposons est plus économique ; comparé aux solutions disponibles en hôpital ou en clinique, il permet de réduire les coûts tout en obtenant un résultat similaire.

⚠ **Remplacement :**

Si le modèle de dispositif pré-ajusté que vous avez choisi est épuisé ou perdu, vous pouvez acheter un ensemble correspondant séparément dans notre boutique.

INSTRUCTIONS D'UTILISATION

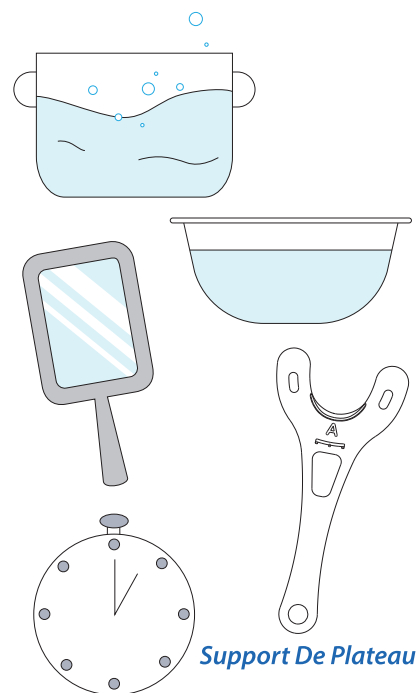
1. Préparation

1. Outils nécessaires

- **Chauffage & Refroidissement** : Un récipient pour l'eau chaude, un bassin d'eau froide / robinet, un outil pour chauffer l'eau
- **Outils auxiliaires** : Miroir, support, minuteur

◆ Remarque

- Le kit comprend un support de plateau destiné au chauffage et au moulage du plateau.
- Le récipient contenant l'eau chaude doit avoir une capacité suffisante et contenir assez d'eau afin de garantir que le plateau soit entièrement immergé et chauffé de manière uniforme.



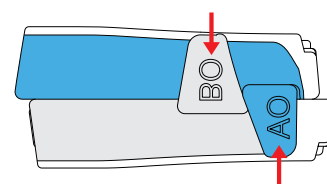
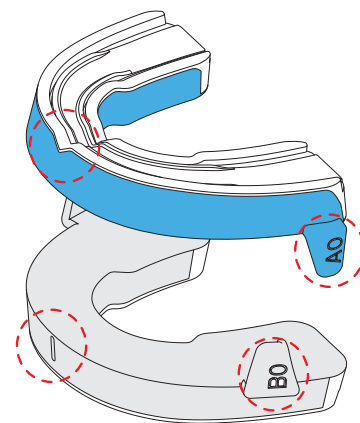
Support De Plateau

2. Identification des plateaux MAD & Préconfiguration

- **Plateau supérieur (A)** : Encoche en forme de V, flèche au dos, marque latérale « A ».
- **Plateau inférieur (B)** : Longue protrusion à l'avant, marque latérale « B ».
- Les deux plateaux sont reliés par des ergots qui les verrouillent fermement entre eux.

Astuce : Des chiffres plus petits indiquent une distance d'avancement plus courte, tandis que des chiffres plus grands correspondent à un avancement plus important.

- Après l'assemblage, vérifiez l'alignement de la flèche sur le côté du plateau supérieur avec le chiffre correspondant sur le plateau inférieur pour confirmer la distance d'avancement.
- Pour les nouveaux utilisateurs, commencez par la configuration **A0 + B0** (avancement minimal).



3. Préparation au thermoformage

- **Brossage des dents** : Nettoyez soigneusement vos dents pour éviter que des résidus n'affectent le moulage.
- **Faire bouillir l'eau** : Maintenez une température d'au moins 95°C ; une eau fraîchement bouillie est recommandée.



2. Chauffage du plateau

1. Les plateaux supérieur et inférieur doivent être moulés séparément. Commencez par fixer le plateau supérieur sur le support, puis placez-le du côté marqué « A ».

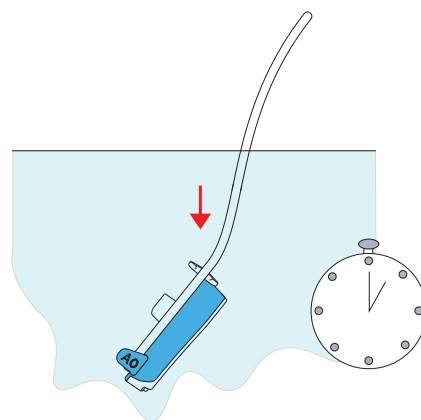
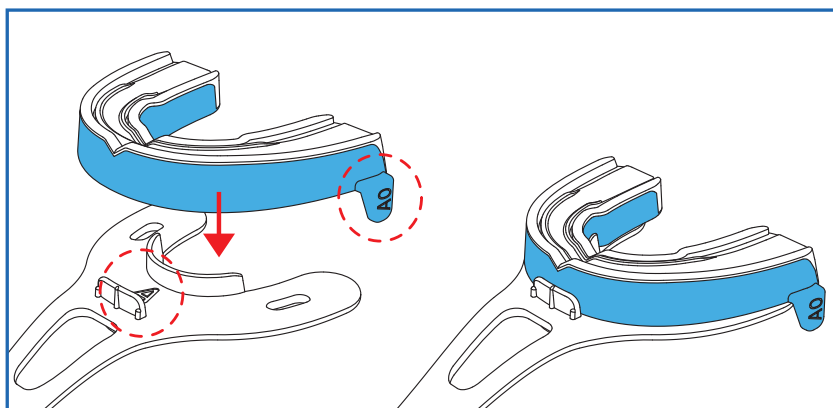
◆ Remarque

- La lettre sur le support doit correspondre à celle indiquée sur le côté du plateau (A avec A, B avec B).

2. Placez le plateau supérieur avec son support dans un récipient rempli d'eau chaude. Assurez-vous que la quantité d'eau est suffisante et que le plateau est entièrement immergé.

3. Laissez tremper pendant 2 minutes. Si le support flotte pendant le chauffage, appuyez légèrement dessus afin de garantir que le plateau reste complètement immergé dans l'eau chaude pendant toute la durée du chauffage.

4. Après chauffage, la partie modelable peut ramollir et présenter un léger collage, ce qui est normal. En cas de collage excessif, retirez immédiatement le plateau de l'eau chaude.

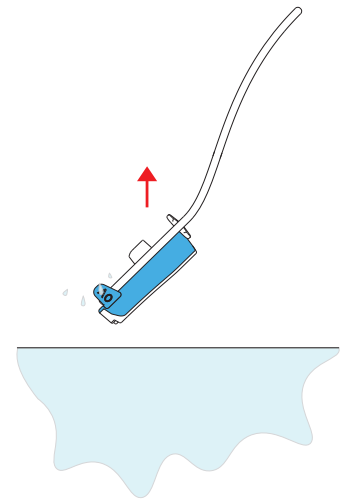


3. Égouttage et refroidissement

1. Retirez le support de l'eau, secouez délicatement pour enlever l'excès d'eau et laissez refroidir 3 à 5 secondes.

⚠ Précautions

- Ne pas secouer fortement.
- Attention à l'eau chaude (risque de brûlure).
- Ne pas trop refroidir, afin de ne pas altérer le moulage.

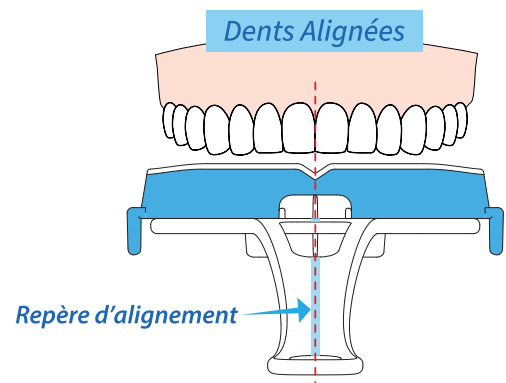


4. Thermoformage du plateau supérieur

1. Placez le plateau supérieur avec son support dans la bouche. Ajustez la position, sans mordre. Retirez immédiatement en cas de chaleur excessive.

2. À l'aide d'un miroir, alignez le repère du support :

- **Dents alignées** : centre des dents supérieures
- **Dents non alignées** : axe entre le nez et le menton

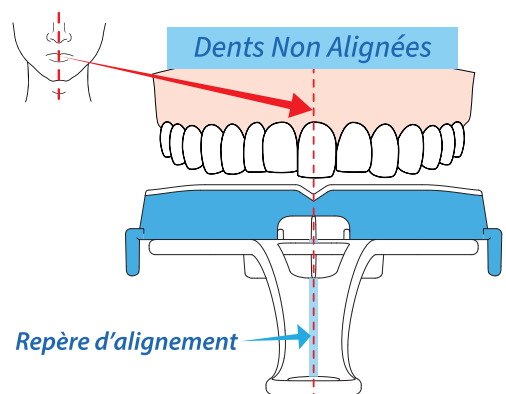


3. Mordez légèrement pour fixer le plateau, puis retirez le support.

4. Mordez uniformément pendant 1 minute, en appuyant les dents supérieures dans le plateau.

5. Retirez le plateau verticalement, sans le bouger.

6. Refroidissez la partie modelable vers le bas dans de l'eau froide ou sous un jet doux.



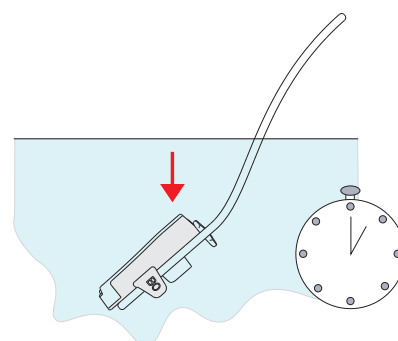
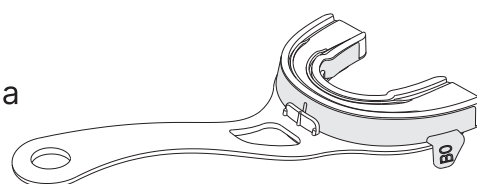
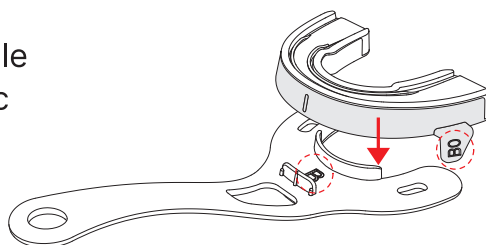
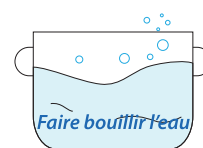
5. Thermoformage du plateau inférieur

1. Utilisez de l'eau chaude fraîchement chauffée.
2. Fixez le plateau inférieur et placez-le du côté « B ».

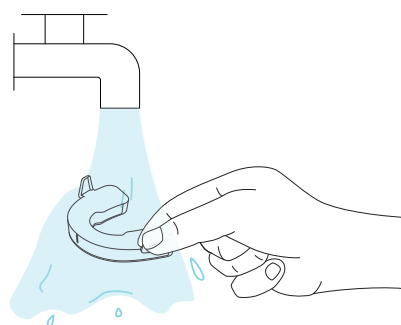
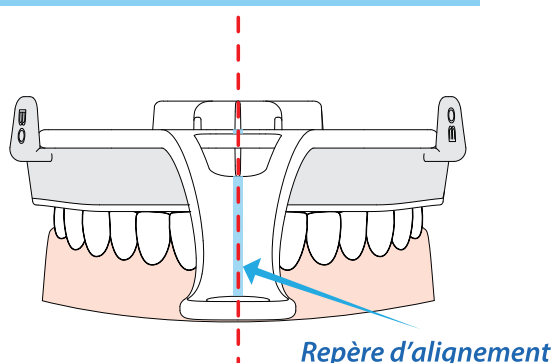
✦ Remarque

- La lettre sur le support doit correspondre à celle indiquée sur le côté du plateau (A avec A, B avec B).

3. Chauffez, égouttez et refroidissez comme précédemment.
4. Placez le plateau inférieur avec son support dans la bouche. Ajustez la position, sans mordre pour le moment.
5. À l'aide d'un miroir, alignez le repère du support avec le même axe central que celui utilisé pour le plateau supérieur.
6. Mordez doucement afin de fixer le plateau inférieur, puis retirez le support.
7. Mordez uniformément en appuyant les dents inférieures dans la partie supérieure du plateau pendant 1 minute.
8. Retirez le plateau verticalement, sans le bouger, afin d'éviter toute déformation.
9. Refroidissez la partie modelable orientée vers le bas dans de l'eau froide ou sous un filet d'eau douce.



*Alignez-vous sur le même axe central
que pour le plateau supérieur*



6. Test d'ajustement

1. Assemblez les plateaux supérieur et inférieur, puis placez-les dans la bouche.

2. Vérifiez la stabilité et le confort :

- **Ajustement sûr** : Indique que le moulage est réussi.
- **Ajustement lâche ou inconfort important** : Indique un échec du moulage — réchauffez et remodellez.



Suggestions d'Ajustement

- Si la forme n'est pas correcte, cela peut être dû à un temps de refroidissement trop long ou à une mauvaise position de morsure.

Suivez les étapes suivantes :

① Réchauffez le plateau → ② Égouttez et laissez refroidir (réduisez le temps de refroidissement si nécessaire) → ③ Remodellez le plateau → ④ Laissez refroidir de nouveau → ⑤ Testez l'ajustement

7. Ajustement

Lors de la première utilisation, une légère douleur ou sensibilité des dents ou de la mâchoire constitue une réaction normale d'adaptation et s'atténue généralement avec le temps.

Une période d'adaptation est nécessaire. Commencez toujours par la position A0 + B0, puis augmentez progressivement les réglages (par ex. A0 + B1, A0 + B2) après adaptation, jusqu'à un réglage efficace.

Il est déconseillé de débiter avec un réglage élevé, afin d'éviter l'inconfort ou la douleur.

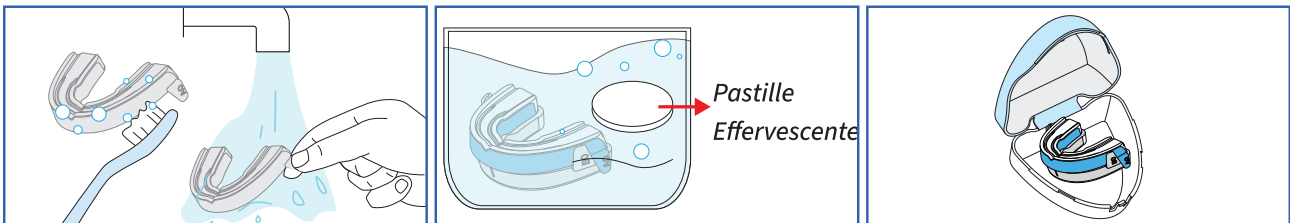
Pendant la phase d'adaptation, le réglage utilisé peut ne pas encore améliorer le ronflement, ce qui est normal. Veuillez faire preuve de

patience et poursuivre l'utilisation, puis ajuster le réglage après adaptation suffisante.

- En cas de douleur intense, d'inconfort important de la mâchoire, de claquements articulaires ou de sensation de pression excessive, cessez immédiatement l'utilisation. Une pause d'une nuit peut être envisagée ; si les symptômes persistent ou s'aggravent, consultez un professionnel de santé.
- Pour les nouveaux utilisateurs, il est recommandé de porter l'appareil 15 minutes avant le coucher, puis d'augmenter progressivement la durée de port.

NETTOYAGE ET RANGEMENT

- Utilisez une brosse à dents pour nettoyer le dispositif avec un nettoyant spécialisé pour prothèses dentaires ou un nettoyant doux pour biberons pendant 3 à 5 minutes, puis rincez-le avec de l'eau à 25–30 °C.
- Vous pouvez également faire tremper le dispositif dans de l'eau contenant une pastille effervescente de nettoyage buccal pendant 5 minutes. Utilisez ensuite une brosse à dents à poils souples pour appliquer la solution nettoyante, brossez pendant 3 à 5 minutes, puis rincez à l'eau à 25–30 °C.
- Après le nettoyage, laissez le dispositif sécher dans un endroit bien ventilé, puis rangez-le dans une boîte une fois qu'il est complètement sec.



Avertissements

- Ne pas nettoyer le dispositif avec des produits chimiques agressifs, tels que l'éthanol.
- Ne pas nettoyer le dispositif avec un bain de bouche.
- Évitez le nettoyage par ultrasons.
- Ne pas utiliser d'eau chaude au-delà de 45 °C (113 °F), car cela pourrait déformer l'appareil.
- Évitez l'exposition directe au soleil lors du séchage et conservez le dispositif dans un endroit frais et à l'abri de la lumière.
- Le dispositif contient de petites pièces ; rangez-le correctement pour éviter tout risque d'ingestion accidentelle par les enfants.

Recommandations

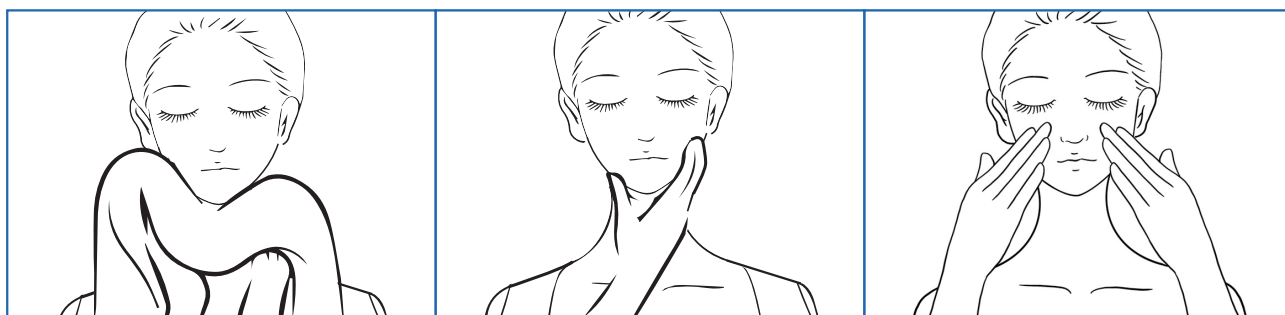
- Évitez de consommer du café, du thé ou du cola avant de porter l'appareil, car ils peuvent tacher le matériau.
- Brossez toujours vos dents avant de porter l'appareil.
- Lorsque vous ne l'utilisez pas, rangez l'appareil dans sa boîte de stockage et assurez-vous que celle-ci est bien fermée.

GUIDE DE RÉAJUSTEMENT MATINAL

Comme votre mâchoire a été maintenue en position avancée pendant la nuit, il est normal qu'elle reste en position avancée au réveil. Elle retrouve généralement une occlusion normale une à deux heures après avoir retiré le dispositif.

Voici quelques exercices simples pour aider à soulager l'inconfort ou à réinitialiser la position de votre mâchoire :

- Avant de commencer les exercices, appliquez une compresse chaude et humide sur les zones sensibles de chaque côté de la mâchoire pendant 10 minutes.
- Placez votre index et votre majeur sur les côtés de votre mâchoire. Vous pouvez localiser la zone correcte en serrant légèrement la mâchoire.
- Détendez les muscles de la mâchoire et massez doucement en effectuant des mouvements circulaires. Évitez de masser pendant plus de 10 minutes.
- Envisagez de faire une pause d'une nuit afin de permettre aux muscles de votre mâchoire de se reposer complètement.
- Ne remettez pas l'appareil avant que votre mâchoire n'ait retrouvé sa position normale.
- Si les symptômes persistent longtemps ou si la douleur s'intensifie, arrêtez d'utiliser l'appareil et consultez votre médecin.





Q1 : Pourquoi le MAD semble-t-il compliqué à utiliser ?

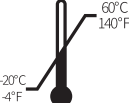
R : Le MAD nécessite un moulage initial afin de s'adapter à votre occlusion. Comme la structure buccale varie selon les personnes, une phase d'adaptation est normale. Un moulage correct améliore le confort et l'efficacité. Une fois cette étape terminée, l'utilisation devient plus simple.

Q2 : Quelle est la différence avec un MAD fourni par un hôpital ou une clinique du sommeil ?

R : Les MAD fournis par les hôpitaux ou cliniques sont généralement fabriqués sur mesure et plus coûteux. Ce produit repose sur le même principe fonctionnel, mais grâce à l'auto-moulage, il offre une solution plus économique.

Q3 : Comment choisir le bon réglage ?

R : Commencez par le réglage initial (A0 + B0), puis augmentez progressivement après adaptation jusqu'à trouver un réglage efficace. Il est déconseillé de commencer directement avec un réglage élevé. En cas de douleur persistante, cessez l'utilisation et consultez un professionnel de santé.

 Se référer au manuel d'instructions	 Date de fabrication	 Fabricant	 Limites d'humidité
 Ne contient pas de latex naturel	 Date d'expiration	 Numéro de lot	 Avertissement
 Éviter la lumière directe du soleil	 Limites de température Limites de température pour le stockage et le transport		

Manufactured By:
SHENZHEN SANY PIONEER TECHNOLOGY CO., LTD.

503A, 302, No.2 Factory Building, Fukang Road, Pinghu
Community, Pinghu Street, Longgang District, Shenzhen,
Guangdong, China, 518000