

NAVÄGE®

Système d'hygiène nasale

L'irrigation nasale, ça marche.
Lisez attentivement pour une première
expérience réussie!



Capsule SaltPod®

Nettoyeur Nasal
Modèle SDG-2

Manuel du propriétaire

L'hygiène nasale sera au 21e siècle ce que l'hygiène buccale était au 20e siècle!

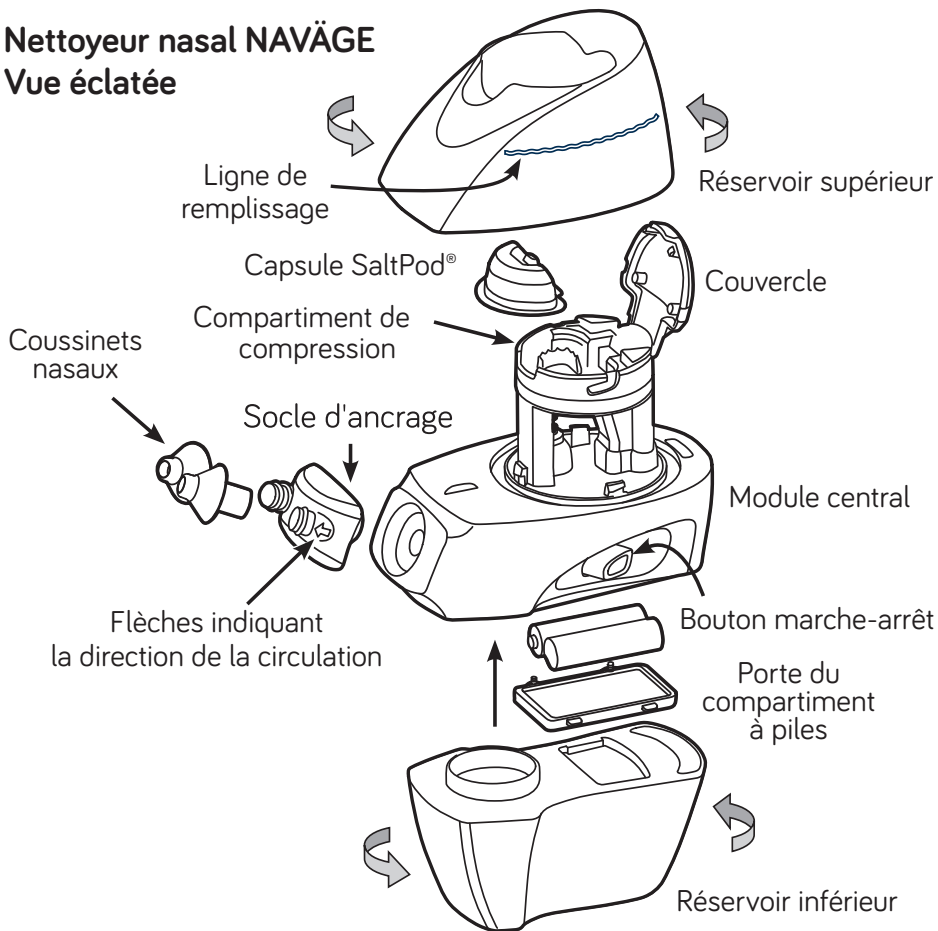
TAKE THE NAVÄGE CHALLENGE!

Nous vous remercions d'avoir acheté le Système d'hygiène nasale Naväge®, le seul irrigateur nasal avec succion légère au monde. Mieux encore, Naväge promet un soulagement rapide et sans médicaments de la congestion, et un nez plus propre que jamais! Afin de pouvoir profiter pleinement de cet appareil, veuillez lire ce manuel attentivement. Vous avez acheté un appareil Naväge pour régler un problème de congestion nasale. Peut-être une sinusite, des allergies ou un ronflement la nuit? Peut-être voulez-vous simplement mieux respirer par le nez?

AACCEPTEZ CE DÉFI: Utilisez Naväge deux fois par jour pendant deux semaines, et découvrez par vous-même comment une respiration sans obstruction peut changer votre vie!

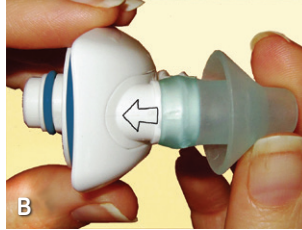
Nettoyeur nasal NAVÄGE

Vue éclatée



ASSEMBLAGE

- Déverrouillez et retirez les deux réservoirs (supérieur et inférieur) (ill. A). Lavez les réservoirs et les coussinets nasaux à la main avant la première utilisation.
- Installez les piles AA incluses et refermez le couvercle en le vissant fermement. Mettez les réservoirs en place.
- Fixez solidement les coussinets nasaux sur les embouts du socle d'ancrage nasal (ill. B).
- Fixez le socle d'ancrage au module central. Assurez-vous que les anneaux noirs soient bien à leur place (ill. C). Le socle est pivotant de façon à permettre une circulation dans les deux sens.



INSTRUCTIONS DÉTAILLÉES *Il est préférable d'être debout à l'évier pour apprendre la marche à suivre.*

Le chargement d'une capsule SaltPod® est simple comme bonjour!

1. Remplissez le réservoir supérieur avec de l'eau tiède jusqu'à la ligne de remplissage (ill. 1). (Référez-vous à la page 6 pour de l'information importante sur l'eau à utiliser).
2. Insérez une capsule SaltPod® neuve, inutilisée, dans le compartiment de compression, le côté aluminium orienté vers le bas (ill. 2).
3. Refermez fermement le couvercle jusqu'à ce que vous entendiez **un clic et ne le rouvrez pas** (ill. 3).



Le bouton d'alimentation ne peut pas être poussé sans une nouvelle SaltPod dans la chambre de broyage et le couvercle se referma.

Ne regardez pas!

Si vous ouvrez à nouveau le couvercle après avoir inséré une capsule, l'appareil ne fonctionnera pas correctement.



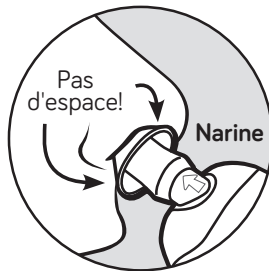
INSTRUCTIONS DÉTAILLÉES (SUITE)

- Agitez doucement l'appareil pendant quelques secondes afin de bien mélanger l'eau et le contenu de la capsule SaltPod®.
- Localisez le bouton marche-arrêt. Ce bouton comporte deux étapes tout comme le bouton d'une caméra qui fait la mise au point d'abord et prend la photo après. Pressez le bouton à moitié pour démarrer la pompe. Pressez-le jusqu'au fond pour ouvrir la soupape et permettre à la solution saline de circuler immédiatement par l'un des coussinets nasaux.

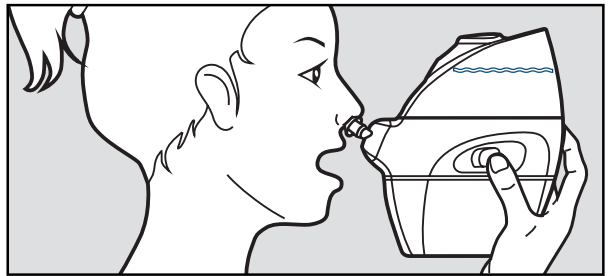
Conseil de pro: Ressentez la succion: Bouchez l'orifice des coussinets nasaux du bout de vos doigts et pressez le bouton marche-arrêt à moitié. Vous ressentirez une légère succion à un des coussinets.

- Versez un peu d'eau sur les coussinets nasaux, pour qu'ils glissent mieux dans vos narines. (Si vos narines sont très petites, vous pouvez mettre un peu de vaseline sur l'extrémité des coussinets pour faciliter l'insertion.)
- Insérez les coussinets nasaux et centrez-les dans vos narines de façon à ce que les orifices ne soient pas obstrués. Appuyez fermement pour éliminer tout espace afin d'empêcher toute fuite. Utilisez la tige flexible de chaque coussinet pour centrer les coussinets et obtenir un ajustement étanche et confortable (ill. 4).

Conseil de pro: L'ajustement des coussinets est important pour que la première expérience soit bonne. Le secret d'une irrigation nasale réussie est de faire avec vos cavités nasales un circuit fermé séparé de votre cavité buccale. C'est ce qui empêche la solution saline de s'écouler dans la gorge et lui permet de circuler d'une narine à l'autre.



4. Bon ajustement



5. Bonne posture

- Détendez-vous...Tenez-vous debout, la colonne droite, la tête droite, et le menton légèrement vers l'avant (ill. 5). **Souriez** et respirez normalement par la bouche. Maintenant, appuyez à moitié sur le bouton marche-arrêt. Vous pouvez presser le bouton marche-arrêt à moitié pour ressentir la succion, ou le presser jusqu'au fond dès le début. Expérimentez et vous verrez ce qui vous convient le mieux. **Ressentez la solution saline qui circule à travers votre nez!**

Conseil de pro: L'irrigation nasale est efficace et ne comporte aucun risque, et les médecins conseillent de la pratiquer aussi souvent que vous le désirez. Nous vous recommandons d'utiliser le Nettoyeur nasal Navège plusieurs fois de suite au début afin de pouvoir maîtriser rapidement l'art de l'irrigation nasale. Ce qui pourrait être un défi pour certains peut rapidement devenir une addition pratique et rafraichissante à votre routine d'hygiène quotidienne. Nez propre, vie saine!®

- Un cycle Navège peut durer environ 10 à 60 secondes, selon l'anatomie de votre nez et votre degré de congestion. Le cycle est complet lorsque le réservoir supérieur est vide.
- Relâchez le bouton et retirez les coussinets de vos narines. La plupart des utilisateurs ont une petite quantité de solution saline qui leur reste dans le nez. Mouchez-vous doucement.
- Déverrouillez le réservoir inférieur et videz-le. Nettoyez votre appareil selon les instructions de la page 6.

Pour de l'aide personnelle, email support@navage.com ou composez le (800) 931-7828.

CONSEILS DE DÉPANNAGE

1. Problème: La solution saline descend dans le fond de ma gorge.

Le secret d'une irrigation nasale réussie est de former un circuit fermé avec vos cavités nasales. C'est ce qui permet à la solution saline d'entrer dans une narine et de sortir par l'autre et de ne pas s'écouler dans votre gorge.

Anatomie 101: Dans votre bouche se trouve le voile du palais (situé à l'arrière au-dessus de la gorge) qui est le prolongement du palais et qui est fait de tissus et de muscles mous. Le voile du palais scelle les cavités nasales en les isolant de la cavité buccale. Lorsque le voile du palais est fermé, la solution saline **ne peut s'écouler** dans la gorge. Pour la plupart des gens, cela se fait naturellement et automatiquement, mais pas pour tout le monde. Voici certains conseils éprouvés. Essayez-les tous; vous en trouverez sûrement un qui vous conviendra.

- **Détendez-vous. C'est très important. Plus vous serez détendu, plus l'expérience sera facile et meilleure. Un nettoyage nasal est efficace, ne comporte aucun risque, et des millions de personnes le font chaque jour. N'ayez aucune crainte, vous serez vous aussi en mesure de maîtriser cette démarche!**
- **Continuez de respirer par la bouche. C'est ce qui permet au voile du palais de se refermer.**
- **Pendant l'irrigation, dites "Ähh... Sérieusement, prenez une grande respiration par la bouche et dites ou chantez "Ähhh..." comme lorsque vous êtes chez le médecin et qu'il examine votre gorge. Ensuite, prenez une autre respiration et chantez encore!**
- **Changez la direction de la circulation en faisant pivoter le socle d'ancrage de 180 degrés. La solution saline circulera dans la direction opposée et peut faire toute la différence dépendant de l'anatomie unique de chacun.**

2. Problème: La solution saline s'échappe de mon nez.

Si la fuite se produit où sont les coussinets nasaux, appuyez-les un peu plus fermement contre vos narines et expérimentez avec des angles différents pour obtenir une bonne étanchéité. **Faites attention de ne pas bloquer l'orifice des coussinets contre les parois intérieures de vos cavités nasales.** Les fuites cesseront.

3. Problème: Le bouton marche-arrêt ne peut être pressé, Solution 1.

Afin d'actionner le bouton marche-arrêt, une nouvelle capsule SaltPod® doit être insérée dans le compartiment de compression et le couvercle doit être fermé de façon à entendre un clic. **L'appareil est conçu de façon à fonctionner uniquement si une nouvelle capsule SaltPod® est utilisée; cette mesure de sécurité est importante, car elle réduit le risque d'utiliser de l'eau ordinaire non salée dans votre nez, ce qui causerait une sensation douloureuse de picotement.** Donc, ceci est très important: si vous rouvrez le couvercle, le bouton marche-arrêt ne fonctionnera plus avec la capsule déjà installée, même si vous refermez le couvercle. Le bouton se verrouillera automatiquement et ne pourra être pressé. Voilà pourquoi vous ne pouvez pas regarder!

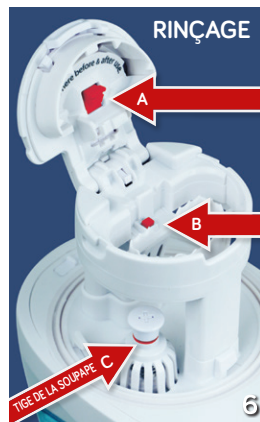
4. Problème: Le bouton marche-arrêt ne peut être pressé, Solution 2.

Rincez l'appareil à l'eau chaude pendant au moins 30 secondes aux trois endroits marqués A, B et C (ill. 6). Ceci élimine l'accumulation de cristaux de sel qui pourraient nuire au fonctionnement de l'appareil. Après le rinçage, soulevez la tige de la soupape (C) afin de vérifier qu'elle n'est pas coincée.

5. Problème: Le bouton peut être pressé, mais la pompe ne démarre pas.

Assurez-vous que les piles sont en place dans la bonne position à l'intérieur du compartiment à piles. Des piles AA neuves devraient durer au moins 3 mois si vous utilisez votre appareil chaque jour.

6. Vous pouvez obtenir plus d'aide, y compris des vidéos de démo et d'autres conseils en visitant www.navage.com. Vous pouvez également nous faire parvenir un courriel à support@navage.com ou communiquer avec nous au (800) 931-7828 pendant les heures régulières d'ouverture.



INSTRUCTIONS DE NETTOYAGE

- **Réservoirs supérieur et inférieur, coussinets nasaux et socle d'ancrage.** Ces pièces doivent être retirées de l'appareil puis lavées après chaque usage. Un savon à vaisselle antibactérien ou du vinaigre blanc dilué (moitié vinaigre, moitié eau) sont les agents nettoyeurs recommandés.
- **Module central.** Essayez le module central à l'aide d'un linge humide. **Ne le submergez pas, car il n'est pas étanche à l'eau.**
- **Couvercle du compartiment de compression.** Rincez le dessous du couvercle du compartiment à l'eau chaude pour faire fondre les cristaux de sel.
- **Drain.** Rincez en soulevant la tige de la soupape et en faisant circuler de l'eau dans le drain de la soupape (ill. 6, page 5).
- **Le Nettoyeur nasal Naväge ne va pas au lave-vaisselle.** L'exposition des réservoirs à la chaleur d'un lave-vaisselle pourrait les faire onduler et nuire à leur étanchéité dans le module central. **Laver le Nettoyeur nasal au lave-vaisselle aura pour effet d'annuler la garantie.**

MISES EN GARDE

- **Cessez l'emploi immédiatement si vous éprouvez de la douleur pendant l'utilisation, et consultez un praticien de soins de santé.**
- Le rinçage des voies nasales à l'eau ordinaire, non salée, pourrait occasionner une sensation intense de brûlure.
- N'utilisez pas l'appareil si vos voies nasales sont complètement obstruées ou si vous êtes incapables de respirer par une narine ou les deux.
- N'utilisez pas l'appareil si vous avez une otite ou si vos oreilles sont bouchées.
- Si vous avez subi une chirurgie de l'oreille ou du nez au cours des six derniers mois, consultez votre médecin avant d'en faire l'usage.
- N'utilisez pas l'appareil de façon continue pendant plus de cinq minutes.
- **À PROPOS DE L'EAU.** Selon le Département de médecine familiale de l'Université du Wisconsin, il n'y a aucun risque en Amérique du Nord à utiliser de l'eau tiède du robinet provenant des systèmes municipaux d'approvisionnement en eau potable ou de puits intacts d'une profondeur de plus de 40 pieds pour le Nettoyeur nasal. Si ces critères ne sont pas respectés ou si la salubrité de l'eau est douteuse, il est recommandé d'utiliser de l'eau distillée ou de l'eau du robinet bouillie puis refroidie à la température ambiante. La FDA des États-Unis recommande d'utiliser de l'eau filtrée, distillée ou bouillie au préalable pour l'irrigation nasale, et déclare que l'eau qui traverse un filtre ayant un diamètre de pore absolu d'un micron ou moins ne présente aucun risque pour l'irrigation nasale.
- La majorité des utilisateurs préfèrent réchauffer l'eau avant de l'utiliser. Si c'est votre cas, prenez garde de ne pas surchauffer l'eau. L'eau devrait être tiède au toucher, c'est-à-dire qu'elle ne doit pas être plus chaude que 29 à 32°C (85 à 90°C).
- Afin d'éviter une contamination croisée entre les utilisateurs, il est recommandé de ne pas partager le Nettoyeur nasal Naväge.
- Ne doit pas être utilisé par des enfants âgés de moins de 12 ans.
- Cessez l'utilisation si aucune solution saline n'apparaît pas dans le réservoir inférieur après 60 secondes.
- Consultez un praticien de soins de santé si vous utilisez le Nettoyeur nasal Naväge® pour soulager la congestion due à une maladie nasale et qu'il n'y a aucune amélioration après avoir utilisé le produit; si vos symptômes persistent ou s'aggravent; si le mucus est constamment épais et jaune ou vert; ou si la peau à la base des narines devient à vif ou squameuse.
- Nettoyez les coussinets nasaux et l'appareil après chaque usage selon les instructions de nettoyage.
- L'utilisation de ce produit de pair avec des drogues illicites, de l'alcool, ou des médicaments d'ordonnance sauf lorsque prescrits par un médecin, est strictement prohibée, aura pour effet d'annuler la garantie, et pourrait causer de graves blessures.
- Utilisez ce produit uniquement selon les instructions fournies ou selon l'avis d'un praticien de soins de santé.

FOIRE AUX QUESTIONS

Quels sont les bienfaits de l'irrigation nasale à l'eau saline?

D'abord et avant tout, l'irrigation nasale réduit la congestion due aux sinusites, au rhume, aux allergies, au rhume des foins, au pollen, à l'air sec, à la pollution environnementale, etc. Quelle que soit la cause de la congestion, le nettoyage et l'humidification des cavités nasales facilitent la respiration par le nez. L'irrigation quotidienne et un nez propre ont des bienfaits additionnels: les personnes qui respirent par le nez ont beaucoup moins tendance à ronfler; les utilisateurs quotidiens déclarent mieux dormir et plus profondément; la présence de sécrétions croûtées et sèches et la méthode plutôt grossière de les enlever sont pratiquement éliminées; et les sécrétions post-nasales sont considérablement réduites.

Qu'arrive-t-il pendant un cycle de nettoyage nasal?

La solution saline pénètre dans le nez par une narine et circule jusqu'à l'arrière où se trouvent des orifices (méats) situés entre le rebord arrière de la cloison du nez et la paroi arrière de la cavité nasale. La solution traverse ces orifices et revient vers l'avant du nez où elle sort par l'autre narine, expulsant tout, allant d'organismes microscopiques, d'allergènes et de pollen jusqu'à la poussière, les polluants environnementaux et les sécrétions croûtées et sèches.

Comment le Système Naväge se démarque-t-il des autres systèmes d'irrigation nasale?

Naväge® est le seul système d'irrigation nasale au monde qui utilise une succion légère. Il aspire la solution nasale à travers le nez alors que les autres appareils comme le pot neti et la bouteille à pression poussent la solution. C'est grâce à la pompe à vide miniature de pointe combinée à la commodité unique des capsules SaltPods® de Naväge que cette action est possible, et plus important encore, l'expérience de l'utilisateur est meilleure et plus harmonieuse.

À quelle fréquence devrais-je irriguer?

Aussi souvent que vous le désirez. Chez RhinoSystems, nous croyons que *l'hygiène nasale sera au 21e siècle ce que l'hygiène buccale était au 20e siècle*, et que se rincer le nez est tout aussi important que se brosser les dents. Nous vous suggérons d'utiliser Naväge deux fois par jour, mais vous pouvez l'utiliser plus souvent sans aucun risque. Découvrez ce qui convient le mieux en l'utilisant sur une base régulière pendant deux semaines et jugez vous-même des résultats!

Mon nez coule, même plusieurs heures après mon irrigation! Que se passe-t-il?

Durant le cycle d'irrigation, la solution saline circule le long de minuscules canaux qui relient les sinus paranasaux à la cavité nasale. Une petite quantité de solution saline peut à l'occasion s'introduire dans un sinus paranasal, y demeurer, puis ressortir plus tard. Cela peut être ennuyant et même gênant, mais c'est complètement normal. Pour éviter que cela se produise, essayez ce qui suit: Après avoir complété un cycle, penchez-vous vers l'avant et inclinez votre tête d'un côté pendant quelques secondes, puis de l'autre. Cela aura pour effet de laisser s'échapper la solution saline résiduelle. Mouchez-vous doucement.

La narine droite ou la narine gauche?

Ceci vous semblera bizarre, cependant, nous savons par expérience que, comme vous pouvez être droitier ou gaucher de la main, il en est de même pour les narines de votre nez. Tout est question d'anatomie individuelle, alors ne soyez pas surpris si le cycle Naväge se fait plus rapidement dans une direction que dans l'autre. Essayez les deux sens, vous n'avez qu'à faire pivoter le socle d'ancrage de 180 degrés.

Combien de temps durent les piles?

Le Nettoyeur nasal Naväge® est alimenté de 2 piles AA qui devraient vous permettre de l'utiliser sur une base quotidienne pendant plusieurs mois. Si vous constatez que le moteur de la pompe fonctionne à une hauteur tonale plus basse ou qu'il y a moins de succion, c'est probablement le temps de changer les piles.

Garantie limitée

Le Nettoyeur nasal Naväge® est couvert par une garantie limitée d'un an, pièces et main-d'œuvre. Si votre appareil devient défectueux pendant la période de garantie, veuillez visiter navage.com ou composer le (800) 931-7828 pour plus d'information sur la procédure de réparation ou de remplacement.

Mise au rebut et recyclage

Nous vous prions de recycler. Les capsules SaltPod® Naväge® sont faites de PEHD, code de recyclage #2. Le plateau des capsules est fait de PTER (PTE recyclé), code de recyclage #1. Le Système Naväge est sans BPA.

Propriété intellectuelle

Le Nettoyeur nasal Naväge® et les capsules SaltPod® sont protégés mondialement par des brevets. Visitez navage.com pour consulter les avis sur les brevets selon le pays. Naväge®, SaltPod®, Respirez mieux dès maintenant!® et Nez propre, vie saine!® sont quelques-unes des marques déposées appartenant à RhinoSystems, Inc.

RhinoSystems, Inc., est le fabricant du Nettoyeur nasal Naväge® et des capsules SaltPod®

Les capsules SaltPod® Naväge® sont fabriquées aux États-Unis. Le Nettoyeur nasal Naväge® est conçu aux É.-U. et assemblé en Chine. Les capsules SaltPod® sont homologuées par Santé Canada et portent le NPN 80035721. RhinoSystems s'engage à améliorer sans cesse ses produits à travers la recherche et le développement sur une base continue. RhinoSystems est certifié ISO 13485:2003, certificat no SCC-0219a. Nous nous efforçons de maintenir la plus haute qualité qui soit dans tout ce que nous faisons.

LE SOCLE D'ANCRAGE TOURNE!
Essayez chaque direction et découvrir
ce qui est le mieux pour vous.



RhinoSystems, Inc. • 800 Resource Drive, Unit 12 • Brooklyn Heights, Ohio 44131 • (800) 931-7828

Compatibilité électromagnétique Le Nettoyeur nasal Naväge® a été conçu et testé pour se conformer aux exigences en matière de compatibilité électromagnétique (CEM) conformément à la norme CEI60601-1-2 dans les secteurs résidentiel, commercial et légèrement industriel. Pour plus de détails, reportez-vous à la section "Guide et déclaration du fabricant - Émissions électromagnétiques et immunité" comme suit.		
Guide et déclaration du fabricant - Émissions électromagnétiques et immunité		
Le Nettoyeur nasal Naväge® est destiné à être utilisé dans l'environnement électromagnétique spécifié ci-dessous. Il est de la responsabilité du client ou de l'utilisateur de s'assurer qu'il est utilisé uniquement dans un tel environnement.		
Essai de contrôle des émissions	Conformité	Environnement électromagnétique - Guide
Émissions RF CISPR11	Groupe 1	Le Nettoyeur nasal Naväge® utilise de l'énergie RF uniquement pour son fonctionnement interne. Par conséquent, ses émissions RF sont très faibles et ne devraient pas causer d'interférence avec l'équipement électronique environnant.
Émissions RF CISPR11	Classe B	Le Nettoyeur nasal Naväge® est un appareil médical alimenté par des piles à courant continu et qui peut être utilisé dans tous les établissements. Il n'est pas conçu ou adapté pour être raccordé au réseau public de distribution de courant alternatif à basse tension.
Émissions harmoniques IEC 61000-3-2	Ne s'applique pas	
Émissions dues aux fluctuations de tension/au papillotement IEC61000-3-3	Ne s'applique pas	
Mises en garde: Les dispositifs médicaux requièrent des précautions particulières en matière de CEM et le Nettoyeur nasal Naväge® doit être installé et mis en service conformément à l'information sur la CEM fournie dans le présent document. L'appareil peut être affecté par des équipements de communication avec RF portatifs et mobiles. Il ne doit pas être utilisé à proximité d'autres équipements ni posé sur ou sous d'autres équipements. S'il est impossible de l'utiliser autrement, vous devez vous assurer qu'il fonctionne normalement lorsqu'il est placé à l'endroit où il sera utilisé. Le produit s'est avéré ne pas avoir de performance essentielle et ne requiert pas de tests d'immunité.		