

# **INSTRUCTIONS et GUIDE D'UTILISATION**

**Lire ces instructions attentivement avant  
toute utilisation de l'appareil**

**À utiliser uniquement selon les directives**



Découvrez la solution éprouvée de PureSleep<sup>®</sup> dès ce soir !

# Pourquoi ronfle-t-on ?

Les ronflements sont généralement causés par une obstruction partielle des voies respiratoires supérieures (la région derrière la langue). Lorsque nous sommes réveillés, celles-ci sont ouvertes, permettant une respiration libre.

Mais lorsque nous dormons, les muscles se relâchent et les voies respiratoires peuvent se rétrécir. Pour la majorité des gens qui ronflent, l'air qui passe à travers l'ouverture étroite cause une vibration des tissus souples qui entourent les voies respiratoires causant ainsi ce bruit bien connu du ronflement.



L'appareil éprouvé PureSleep® est aussi facile à utiliser qu'un appareil de rétention.



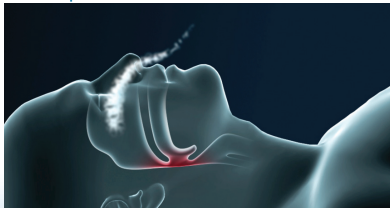
## Le saviez-vous ?

Rien qu'aux États-Unis, plus de 23 % des couples mariés indiquent dormir séparément pour éviter d'interrompre leur sommeil; le ronflement étant la cause la plus courante.

# Pourquoi l'appareil dentaire PureSleep® fonctionne-t-il ?

L'appareil dentaire contre le ronflement, PureSleep®, est conçu pour réduire le ronflement en maintenant la mâchoire inférieure légèrement à l'avant de sa position normale durant le sommeil. Ceci permet d'élargir les voies respiratoires supérieures et l'air n'est plus forcé à travers une ouverture étroite. PureSleep® fonctionne, car il ouvre les voies respiratoires supérieures et réduit les vibrations du ronflement que nous connaissons bien. C'est aussi simple et efficace !

## Voies respiratoires rétrécies — causant le ronflement



Les tissus souples à l'arrière de la gorge se relâchent pendant le sommeil et bloquent partiellement les voies respiratoires. L'air qui y passe cause des vibrations — et le bruit unique du ronflement.

## Voies respiratoires ouvertes grâce à PureSleep®



Le principe de PureSleep® est simple : il fait avancer la mâchoire inférieure et ouvre assez les voies respiratoires pour permettre le passage libre de l'air, réduisant ainsi les vibrations



#### AVERTISSEMENT, NE PAS UTILISER SI :

- Vous avez moins de 18 ans
- On a diagnostiqué que vous souffrez d'apnée centrale du sommeil
- Vous souffrez d'asthme chronique, d'emphysème ou de tout autre trouble respiratoire grave, sauf si votre médecin vous a spécifiquement conseillé d'utiliser PureSleep®
- Vous avez des dents qui bougent, un abcès, des lésions buccales ou si vous souffrez de saignements des gencives ou d'une maladie des gencives grave
- Vous avez reçu un implant dentaire au cours des 3 derniers mois
- On a diagnostiqué que vous souffrez d'un trouble de l'articulation temporomandibulaire (ATM), sauf si votre dentiste ou votre médecin vous a spécifiquement conseillé d'utiliser PureSleep®
- Vous ressentez de la douleur à la bouche ou à la mâchoire, car vous serrez ou grincez les dents, ou vous avez d'autres douleurs des dents ou à la mâchoire
- Vous portez des prothèses complètes, ou vous utilisez un autre appareil d'orthodontie pour dormir



#### CONSULTEZ VOTRE DENTISTE AVANT TOUT USAGE SI :

- Les muscles autour de votre mâchoire sont douloureux ou rigides
- Vous souffrez fréquemment de maux de tête, de douleurs au cou et au visage ou toute autre douleur qui s'aggrave quand vous serrez les dents
- Votre mâchoire clique, craque, frotte ou se bloque quand vous ouvrez la bouche
- Vous avez de la difficulté à ouvrir la bouche ou ressentez de la douleur quand vous ouvrez la bouche, mangez ou bâillez
- Vos mâchoires inférieures et supérieures ne s'alignent pas toujours
- Vous avez des obturations ou des capsules dentaires mal fixées

# Préparation à l'utilisation

1. **Se brosser les dents.** Se brosser les dents évite que des aliments se logent dans l'appareil quand il est porté. Si vous portez une prothèse partielle, veuillez l'enlever.
2. **Déterminer son type d'alignement des mâchoires.**
  - Si les dents supérieures avant recouvrent légèrement les dents inférieures avant, il s'agit d'une occlusion normale. Utilisez le réglage OCCLUSION NORMALE
  - Si les dents supérieures avant se posent directement sur les dents inférieures avant ou s'alignent légèrement à l'arrière de celles-ci, utilisez le réglage SOUS-OCCLUSION LÉGÈRE
  - Si les dents supérieures avant sont bien derrière les dents inférieures avant, utilisez le réglage SOUS-OCCLUSION SÉVÈRE
  - Si les dents supérieures avant sont très avancées par rapport aux dents inférieures avant, utilisez le réglage SUR-OCCLUSION
3. **Joindre les parties supérieure et inférieure de l'appareil PureSleep® selon l'alignement qui vous convient le mieux.** Les éléments supérieur et inférieur de PureSleep® sont conçus pour se joindre. L'élément supérieur se compose de deux « dents » en plastique à l'avant de l'appareil. Vous trouverez également des attaches en plastique qui s'insèrent dans les crans des éléments inférieurs, en trois positions possibles, comme le montre le schéma sur la page suivante.



### **OCCLUSION NORMALE**

- Utilisez les crans les plus proches de l'avant de l'appareil

### **SOUS-OCCLUSION LÉGÈRE**

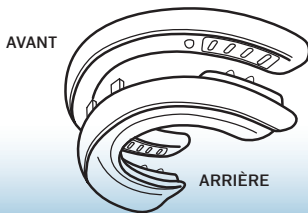
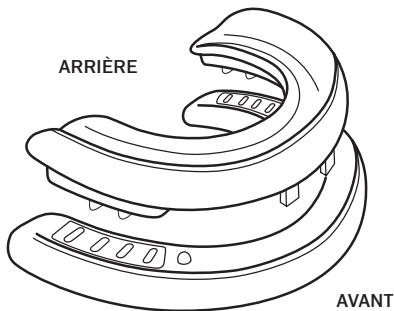
- Utilisez les deux crans centraux

### **SOUS-OCCLUSION SÉVÈRE**

- Utilisez les deux crans les plus proches de l'arrière

### **SUR-OCCLUSION**

- Utilisez les deux crans centraux et tournez l'appareil afin que l'élément supérieur se trouve en bas



# Conseils pratiques & astuces importantes

## CE DONT VOUS AUREZ BESOIN :

- une casserole de taille moyenne pour chauffer un à deux litres d'eau
- une spatule, de préférence une écumoire
- un chronomètreur qui compte les secondes
- une brosse à dents et du dentifrice
- des ciseaux à cuticules
- une serviette



## APERÇU DU PROCESSUS D'AJUSTAGE :

Il est essentiel d'utiliser un chronomètreur qui compte les secondes pour bien réussir l'ajustage de PureSleep®. Voici comment faire...

- Chauffez l'appareil dans de l'eau à **ébullition légère** pendant **2 minutes**
- Sortez PureSleep® de l'eau et laissez refroidir pendant **15 secondes**
- Tout en maintenant votre mâchoire vers l'avant, mordez fermement pour faire une empreinte de vos dents dans le plastique ramolli. Tenez cette position pendant 30 secondes

Si vous avez des questions sur l'ajustage, appelez la ligne d'aide PureSleep® des

États-Unis et du Canada au 1-866-879-3777

ou au 1-415-578-3882 (DU LUNDI AU VENDREDI, DE 8 H 30

À 22 H, HEURE DE L'EST).



# Erreurs courantes à éviter...

Plusieurs détails importants peuvent faire une grande différence lors de l'ajustage de PureSleep®. Voici les erreurs les plus courantes et comment les éviter :

- Si vous n'attendez pas au moins 15 secondes après avoir retiré PureSleep® de l'eau chaude, vous pouvez vous brûler la bouche. Mais si vous attendez plus longtemps, le plastique ramolli se durcira à nouveau et vous n'obtiendrez pas une empreinte assez profonde de vos dents
- La plupart des gens ont tendance à déplacer la mâchoire inférieure vers l'arrière lorsqu'ils mordent. Mais ceci causera un mauvais ajustage et vous devez donc résister à cette tendance. Pour assurer un ajustage approprié, continuez de maintenir la mâchoire inférieure vers l'avant pendant que vous mordez
- N'ayez pas peur de mordre aussi fermement que possible. Une impression profonde vous donnera un confort accru et une meilleure efficacité de l'appareil

## Le saviez-vous ?

Selon une étude récente de l'U.S. National Sleep Foundation, parmi les répondants qui ont un partenaire qui ronfle, 38 % ont indiqué avoir des problèmes dans leur relation à cause de troubles du sommeil.

**Vous êtes à present prêt à utiliser PureSleep®**

# Comment personnaliser votre appareil

Lisez toutes les instructions avant l'utilisation.

1. Portez un à deux litres d'eau à **ébullition légère** dans une casserole moyenne. Surveillez toujours l'eau qui bout.

2. **Chauffez le PureSleep®**. À l'aide de la spatule, placez doucement le PureSleep® dans l'eau bouillante pendant **2 minutes**. Évitez tout mouvement inutile, qui pourrait faire que les éléments se séparent. Si cela arrive, laissez refroidir l'appareil pendant une minute et recommencez cette étape.

Si vous avez des questions sur l'ajustage, appelez la ligne d'aide PureSleep® des États-Unis et du Canada au 1-866-879-3777 ou au 1-415-578-3882 (DU LUNDI AU VENDREDI, DE 8 H 30 À 22 H, HEURE DE L'EST).

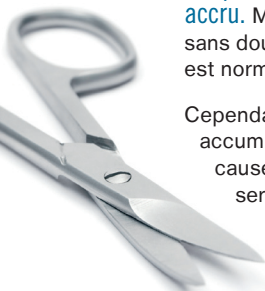
# PureSleep® en quelques minutes

3. Placez le PureSleep® dans la bouche. Tenez l'appareil hors de l'eau à l'aide de la spatule pendant **15 secondes**. Ensuite, le plus rapidement possible :
- Portez votre mâchoire vers l'avant, aussi loin que vous êtes à l'aise de le faire
  - Placez PureSleep® dans la bouche
  - Tout en maintenant la mâchoire vers l'avant, mordez aussi fermement que possible

**Note importante :** la plupart des gens ont tendance à déplacer leur mâchoire inférieure vers l'arrière lorsqu'ils mordent. Mais ceci causera un mauvais ajustage et vous devez donc résister à cette tendance.

4. Tenez cette position pendant **30 secondes**. Retirez ensuite le PureSleep® de la bouche et placez-le sous l'eau froide du robinet.

**Remarque :** il est normal que vos dents et vos gencives soient très chaudes lors de ce processus. Si cela devient trop inconfortable, retirez et replacez votre appareil PureSleep® au besoin.



**5. Coupez le surplus de matériel à l'aide de ciseaux pour un confort accru.** Maintenant que vous avez ajusté le PureSleep® vous réaliserez sans doute qu'un peu de plastique souple a fondu ensemble. Ceci est normal ; c'est pour tenir les deux parties ensemble.

Cependant, il y a peut-être un surplus de plastique souple qui s'est accumulé lors de l'ajustage. Ceci pourrait déranger la langue ou causer une irritation. Tout en tenant le PureSleep® à l'aide d'une serviette, coupez doucement le surplus de matériel à l'aide de ciseaux à cuticules.

**6. PureSleep® fonctionne mieux lorsque vous faites une impression profonde de vos dents dans le plastique souple.**

Si vous pensez que vous n'avez pas obtenu la meilleure impression possible de vos dents, répétez les étapes 1 à 5. Essayez d'éviter de répéter ces étapes plus de trois fois, car l'appareil PureSleep® peut s'en affaiblir.

# Avant d'utiliser PureSleep®...

- Brossez-vous les dents
- Enlevez les prothèses partielles
- PureSleep® a été ajusté spécifiquement pour votre bouche. Ne laissez personne d'autre utiliser votre appareil PureSleep®
- PureSleep® fonctionne mieux si vous dormez sur le côté ou sur le ventre
- Au début, certaines gens ont du mal à dormir avec PureSleep® et certains d'autres peuvent même saliver excessivement ou avoir l'impression d'un léger « haut-le-cœur ». Si cela vous arrive, assurez-vous que vous avez bien coupé tout l'excès de plastique souple, tel que décrit ci-dessus. Aussi, en plaçant le PureSleep® dans votre bouche bien avant de vous coucher, vous pouvez vous y habituer avant d'aller dormir
- Si l'appareil vous réveille, retirez-le avant de vous rendormir. Vous devriez pouvoir dormir un peu plus longtemps chaque nuit, muni de l'appareil, et bientôt vous dormirez toute la nuit sans ronfler !



# À quoi s'attendre au réveil...

Il est normal que vous ressentiez une légère douleur à la mâchoire, mal de dents et de gencives et que vous vous sentiez fatigué au cours des cinq premiers jours, alors que vous vous habituez à la nouvelle position pour dormir. Aussi, si vous n'utilisez pas votre PureSleep® pendant plusieurs jours, il se peut que vous ayez besoin de vous « réhabituer ». Si la gêne persiste au-delà de cinq jours, interrompez l'utilisation et communiquez avec le service à la clientèle au 1-866-879-3777 ou au 1-415-578-3882.



**Avertissement :** Il n'est pas normal de ressentir de douleurs vives et aiguës ni de manquer de mobilité au niveau de la mâchoire. Ces symptômes peuvent être une indication d'un problème plus grave au niveau de l'articulation de la mâchoire, soit l'articulation temporomandibulaire (ATM). Un claquement ou des bruits secs lorsque vous bouger la mâchoire est un autre symptôme d'un trouble l'articulation temporomandibulaire. Si vous avez ces symptômes ou pensez que vous souffrez d'un trouble l'articulation temporomandibulaire, interrompez immédiatement l'utilisation de l'appareil et communiquez avec The Pure Sleep Company pour obtenir un remboursement conformément à la garantie de remboursement de 30 jours sur le PureSleep®. Si ces symptômes persistent ou si vous continuez à ressentir de la douleur au niveau des dents ou des gencives, veuillez communiquer avec votre dentiste. Si votre ronflement s'amplifie ou si vous éprouvez de la difficulté à respirer avec ou sans PureSleep®, interrompez toute utilisation de l'appareil et communiquez avec votre médecin. L'utilisation de l'appareil peut causer : un déplacement des dents, un changement d'occlusion, mal aux gencives, aux dents ou à la mâchoire, une obstruction de la respiration par la bouche et une salivation excessive. Garder hors de la portée des enfants.

# S'habituer à la position avant



Chaque matin, votre mâchoire aura tendance à rester dans une position « avant » après avoir retiré le PureSleep®, car les muscles se sont habitués à cette position pendant la nuit. Ceci est normal. Votre mâchoire devrait retrouver sa position normale peu après avoir retiré le PureSleep®.

Vous pouvez réduire ce temps en effectuant des exercices simples d'« étirement de la mâchoire ». Poussez doucement votre mâchoire vers l'arrière, relâchez les muscles et tenez cette position pendant environ une minute.

Exercice du matin : Poussez doucement votre mâchoire vers l'arrière, relâchez les muscles et tenez cette position pendant environ une minute.



**Avertissement :** si votre mâchoire ne se remet pas en position normale ou si vous ressentez un déplacement des dents problématique, interrompez l'utilisation de l'appareil et communiquez avec The PureSleep Company. Si les symptômes persistent, communiquez avec votre dentiste ou votre médecin.

# Soigner son PureSleep®

- Conservez le PureSleep® dans un endroit frais et sec
- Nettoyez périodiquement le PureSleep® à l'aide d'une brosse à dents et de dentifrice ou faites-le tremper dans de l'eau avec une tablette effervescente pour le nettoyage d'appareils dentaires
- N'utilisez pas de produits chimiques forts ou de produits ménagers de nettoyage comme l'eau de javel ou l'ammoniac

Prescrit uniquement aux É.-U.

Les résultats individuels peuvent varier

Fabriqué aux É.-U.

Brevet américain no 5,499,633

®, MD et © 2014 mondialement

Sleep Science Partners, Inc.

Tous droits réservés.

Rev07

PSINSBKCAN – 01/2014



Fabriqué pour  
Sleep Science Partners, Inc.  
Larkspur CA 94939  
États-Unis



Emergo Europe  
Molenstraat 15  
2513 BH The Hague  
Pays-Bas



**PUREsleep®**

Dispositif Dentaire Anti-Ronflement

Le ronflement résolu...Enfin™

## Avez-vous des questions ?

Des É.-U. & du Canada, composez le 1-866-879-3777  
International, composez le 1-415-578-3882, du lundi  
au vendredi, de 8 h 30 à 22 h, heure de l'Est

ou rendez-vous sur [www.puresleep.com](http://www.puresleep.com) et cliquez sur  
**CONTACTEZ-NOUS** pour envoyer une question ou vos  
commentaires.

