NOTICE D'UTILISATION & D'ENTRETIEN

1. Premier Déballage

- Sortez délicatement l'oreiller de sa housse de transport plastique.
- Laissez l'oreiller reprendre sa forme naturelle à plat pendant **1 à 2 heures** avant la première utilisation.
- Une légère odeur végétale peut être perçue à l'ouverture. Elle est totalement inoffensive et s'estompe rapidement en aérant la pièce.

2. Conseils d'Ergonomie de Couchage

Pour un alignement parfait des cervicales :

- **Position sur le côté :** Placez bien le grand côté de l'oreiller contre votre épaule pour combler entièrement le vide sous la nuque.
- **Position sur le dos :** Centrez votre tête au milieu de l'oreiller pour répartir uniformément les points de pression.

3. Instructions d'Entretien Rigoureuses

Composant	Instructions de Lavage
Housse extérieure (Coton Bio)	Déhoussable par fermeture éclair. Lavable en machine à **30°C / 40°C max**. Essorage doux. Sèche-linge interdit pour préserver les fibres biologiques.
Sous-housse intérieure	Lavable occasionnellement à la main à l'eau tiède.
Bloc de mousse à mémoire de forme	**ATTENTION : NE JAMAIS LAVER LA MOUSSE.** L'eau détruit la structure cellulaire de la mousse viscoélastique et annule les effets de la mémoire de forme. Ne pas exposer au soleil direct. Pour l'aérer, laissez-le simplement à l'air libre lors du changement de draps.