Fabriqué en France



STIMULATION AURICULAIRE :

Toutes les étapes de démarrage de la séance de stimulation réunies dans un guide

actiTENS Mini

SOMMAIRE

Découvrez l'électrode auriculaire 03

Démarrez la thérapie 04

Positionnez l'électrode 06

Pilotez votre séance 07

Autre option : la stimulation avec électrodes rondes 08

Personnalisez votre traitement 10

Prenez soin de vos accessoires 11



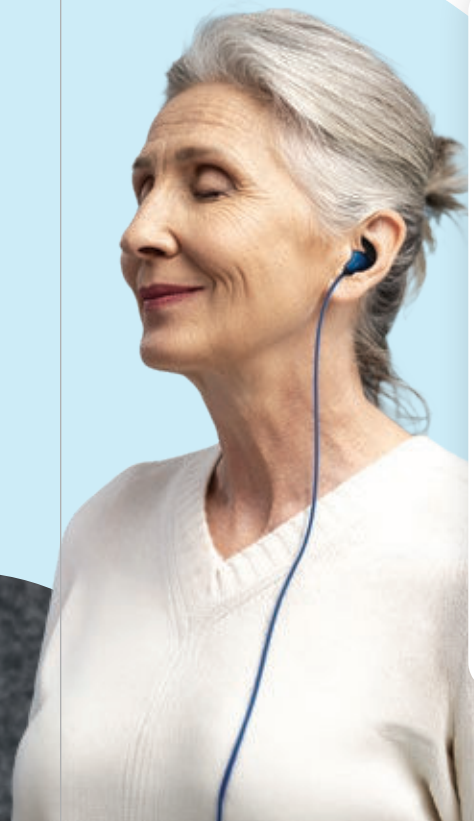
DÉCOUVREZ L'ÉLECTRODE AURICULAIRE

L'électrode auriculaire se place dans le creux de l'oreille comme un écouteur, pour réaliser vos séances sans électrode adhésive. Branchée à votre **actiTENS Mini**, elle vous permet de réaliser vos séances de stimulation auriculaire en 3 étapes.

1 **Branchez votre matériel**

2 **Positionnez votre électrode**

3 **Lancez la stimulation avec votre App actiTENS**



S'adapte à votre oreille
3 embouts en silicone de taille S, M et L sont fournis, pour choisir le plus confortable et le mieux adapté à votre oreille.

Sans rien à coller
Il n'y a pas d'électrode adhésive à fixer sur la peau : du gel conducteur sur les surfaces de contact suffit.

Durable et réutilisable*
Contrairement aux électrodes adhésives, à changer tous les 15 jours, l'électrode auriculaire se réutilise de séance en séance. Un simple nettoyage après chaque utilisation suffit à la garder en bon état.

4 programmes prêts à l'emploi
L'application propose 4 programmes préconfigurés pour la stimulation auriculaire. Votre professionnel de santé vous aide à choisir celui qui vous convient.

* La durée de vie de l'électrode auriculaire est estimée à un an. Consultez la notice d'utilisation pour plus d'informations.

DÉMARREZ LA THÉRAPIE

Avec l'électrode auriculaire





LE MATÉRIEL

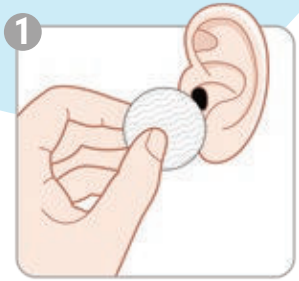
- 1 générateur **actiTENS Mini**
- 1 électrode auriculaire
- 1 tube de gel conducteur
- 1 brassard (70 cm)



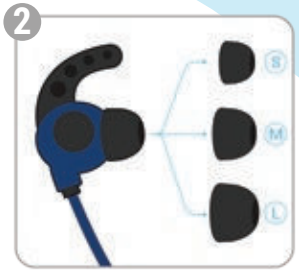




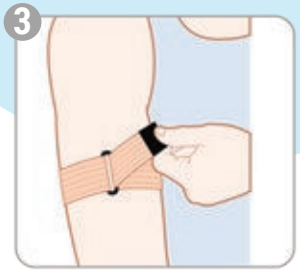
JE PRÉPARE MA SÉANCE



Nettoyez le creux de l'oreille gauche avec un coton ou une lingette sans alcool.



Choisissez l'embout en silicone le plus confortable et le plus adapté à votre oreille.



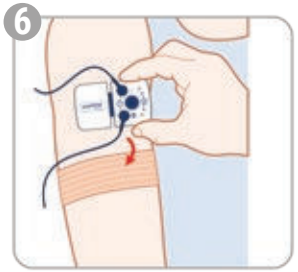
Attachez le brassard autour de votre bras (étape optionnelle).



Branchez les 2 connecteurs de l'électrode auriculaire sur le canal 1 ou le canal 2 de l'**actiTENS Mini**.



Allumez l'**actiTENS Mini**



Clipsez l'**actiTENS Mini** sur le brassard (étape optionnelle).



Appliquez une généreuse couche de gel sur les 2 surfaces de contact.



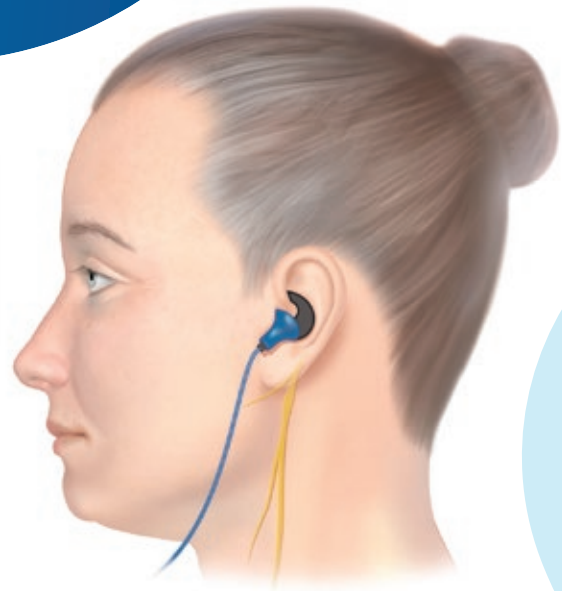
Placez l'électrode dans l'oreille gauche (positionnement détaillé p.6).

POSITIONNEZ L'ÉLECTRODE

Utilisez toujours l'électrode dans l'oreille gauche, par mesure de sécurité

L'électrode doit être positionnée dans l'oreille gauche, au niveau de la cymba conchae*.

N'hésitez pas à demander l'avis de votre professionnel de santé pour en savoir davantage sur la stimulation auriculaire et pour le choix du programme le plus adapté.





Consultez la vidéo explicative pour installer votre oreillette étape par étape.

*Pour en savoir plus, reportez-vous à la notice d'utilisation.

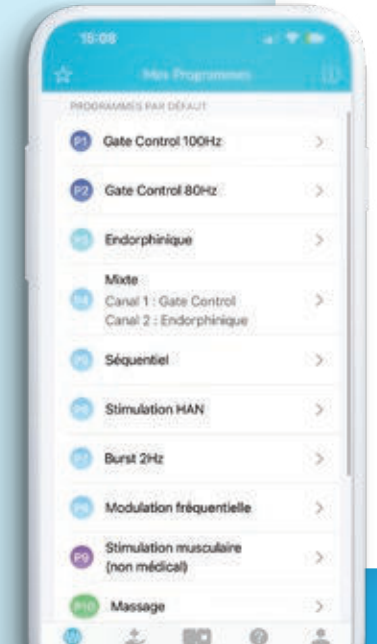
PILOTEZ VOTRE SÉANCE

Depuis l'application **actiTENS**, sélectionnez votre programme de stimulation auriculaire, puis augmentez l'intensité progressivement, jusqu'à ressentir un picotement net mais confortable.

Programmes		Fréquence et largeur d'impulsion	Durée de stimulation
Stimulation auriculaire	NV1	25 Hz, 100 µs	30 min
	NV2	10 Hz, 100 µs	
	NV3	1 Hz, 100 µs	
	NV4	30 Hz, 250 µs	

Maintenez l'oreillette en place pendant la montée en intensité du programme, puis relâchez-la.





ET AUSSI, AVEC L'APPLICATION...

Encore plus de programmes
En plus de la stimulation auriculaire, vous avez accès à plusieurs programmes de stimulation pour d'autres usages de votre **actiTENS Mini**.

Le suivi de vos séances
Le menu Ma Santé centralise l'ensemble des données de vos séances dans un espace unique. Vous pouvez les consulter et les exporter au format PDF* afin de les partager facilement avec votre professionnel de santé.

Le suivi de ma mobilité
Grâce au podomètre intégré, vous pouvez suivre et visualiser quotidiennement votre nombre de pas pour mieux accompagner votre activité physique.

*Ce document ne représente en aucun cas un diagnostic

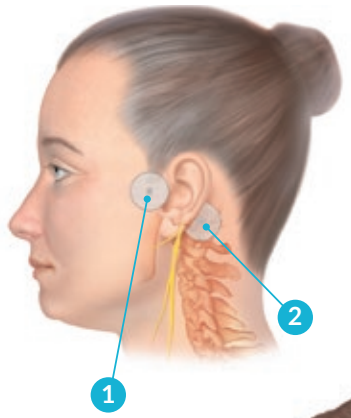
DÉMARREZ LA THÉRAPIE

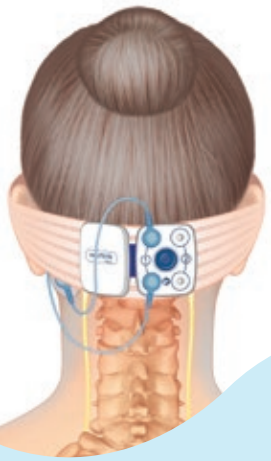
Avec les électrodes rondes Ø 32 mm

Si vous n'utilisez pas l'oreillette, vous pouvez réaliser votre séance de stimulation auriculaire avec 2 électrodes rondes.

LE MATÉRIEL

- 1 générateur **actiTENS Mini**
- 2 électrodes rondes Ø 32 mm
- 2 câbles (14 cm ou 40 cm)
- 1 brassard (70 cm)
- 1 électrode multisite (optionnelle)







LA MISE EN PLACE

1 Préparez votre peau
Nettoyez la peau autour de l'oreille gauche et assurez-vous qu'elle est propre et sèche avant de coller les électrodes.

2 Placez les électrodes
Collez une électrode sur la face avant du tragus (1) et l'autre juste derrière l'oreille, sur l'os mastoïde (2), côté gauche.

3 Maintenez l'ensemble
Utilisez le brassard comme bandeau pour maintenir les électrodes en place et comme support pour fixer l'**actiTENS Mini**. Vous pouvez aussi fixer l'**actiTENS Mini** à la base de la nuque avec une électrode multisite.

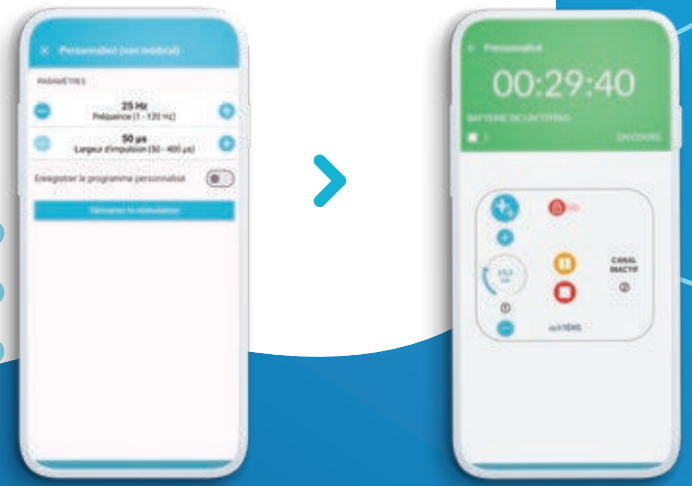
Comme avec l'oreillette, stimulez toujours le côté gauche, par mesure de sécurité.



LANCEZ VOTRE SÉANCE

Sélectionnez votre programme dans l'application et augmentez l'intensité progressivement, jusqu'à ressentir un picotement net mais confortable.

	Programmes	Fréquence	Largeur d'impulsion	Intensité	Durée de stimulation	Nombre de séances
Personnalisé	P15	25 Hz	50 µs	< 20 mA, ajustable via l'application, jusqu'à ressentir un picotement net mais confortable	de 20 à 30 minutes par séance	1 fois par jour



PERSONNALISEZ VOTRE THÉRAPIE

Programmes		Fréquence et largeur d'impulsion	Durée de stimulation	Nombre de séances
Stimulation auriculaire	NV1	25 Hz, 100 µs		
	NV2	10 Hz, 100 µs		
	NV3	1 Hz, 100 µs		
	NV4	30 Hz, 250 µs		

PRENEZ SOIN DE VOS ACCESSOIRES

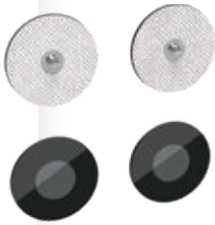


ÉLECTRODE AURICULAIRE

Nettoyez l'électrode : retirez le gel et essuyez les surfaces conductrices à l'aide d'un chiffon doux.

ÉLECTRODES RONDES Ø 32 MM

- Replacez les électrodes sur le film et rangez-les dans le sachet.
- Les électrodes peuvent être changées tous les 15 jours.





BRASSARD 70 CM

- L'accessoire textile est lavable en machine.



BESOIN D'AIDE POUR OBTENIR VOTRE TENS OU POUR L'UTILISER ?

Contactez notre service dédié, nous répondrons à l'ensemble de vos demandes :

Tél : 04 76 37 17 58
contact@subli-med.com

Consultez la vidéo explicative pour installer votre oreillette étape par étape.

EXPANSCIENCE®
LABORATOIRES

Téléchargez l'application **actiTENS**

Télécharger dans l'App Store

DISPONIBLE SUR Google Play



Réf : SBM7AM039 • V1 – 11/2026

LABORATOIRES EXPANSCIENCE SAS
1 Place des Saisons - 92048 Paris La Défense Cedex - FRANCE
Tél. +33 (0)1 43 34 60 00
www.expanscience.com

LIVRET

CE 2797

Le système **actiTENS Mini** est un assemblage de dispositifs médicaux, reportez-vous à la notice d'utilisation pour plus d'informations. Le neurostimulateur et l'application mobile sont des dispositifs médicaux de classe IIa, dont le marquage CE 2797 a été octroyé sous règlement dispositif médical 2017/745 le 7/06/2023 (certifié par le BSI), fabriqués par SUBLIMED 813 959 012 RCS Grenoble. Kit assemblé par SUBLIMED (au sens de l'article 22 du Règlement 2017/745).

L'électrode auriculaire est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Le mandataire est HyperCert Limited B.V. Keizersgracht 127, 1015CJ Amsterdam, The Netherlands.

Les électrodes **actiTENS** sont des produits de santé réglementés, qui portent, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Le mandataire est WellKang Ltd, Entreprise Hub, NW Business Complex, 1 Beraghmore Road, Derry, BT48 8SE, Northern Ireland.

Les câbles **actiTENS Mini** sont des produits de santé réglementés qui portent au titre de cette réglementation, le marquage CE. Le mandataire est SUUNGO Europe B.V. Fascinatio Boulevard 522, Unit 1.7, 2909VA Capelle aan den IJssel, The Netherlands.

Le gel conducteur est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Le mandataire est Parker Laboratories BV Bedrijvenpark Twente 305, 7602 KL Almelo, The Netherlands.