

# cefar<sup>®</sup> myo<sup>x2</sup>

# cefar<sup>®</sup> activ<sup>x2</sup>



	USERS GUIDE.....	3		INSTRUKCJA OBSŁUGI .....	99
	GEBRAUCHSANWEISUNG.....	15		ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ.....	111
	MODE D'EMPLOI.....	27		HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ.....	123
	MANUAL DE INSTRUCCIONES.....	39		BRUKSANVISNING.....	135
	ISTRUZIONI PER L'USO .....	51		İSTİML SURETİ.....	147
	MANUAL DE INSTRUÇÕES.....	63		BRUKSANVISNING.....	159
	GEBRUIKERSHANDLEIDING.....	75		BRUGSANVISNING.....	171
	ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ И УХОДУ.....	87		KÄYTTÖOHJEET .....	183

## SOMMAIRE - GUIDE DE L'UTILISATEUR POUR CEFAR MYO X2 ET CEFAR ACTIV X2



Précautions à prendre.....	28
Vue d'ensemble - Comment utiliser votre stimulateur .....	29
Boutons .....	29
Symboles d'affichage .....	30
Avant de commencer .....	31
Fonctionnement.....	31
Instructions pas à pas.....	31
CEFAR EASY TOUCH™ - RÉGLAGE AUTOMATIQUE D'INTENSITÉ (AUTO) .....	31
Réglage manuel de l'intensité .....	32
Guide des programmes.....	33
CEFAR EASY TRAINING™ - Séries et répétitions (Reps) .....	33
Repos actif.....	33
Niveaux.....	33
Description des programmes.....	33
CEFAR MYO X2.....	33
CEFAR ACTIV X2 .....	35
Verrouillage du clavier.....	36
Marquer une pause dans le programme.....	36
Conseils d'entretien .....	36
Piles.....	36
Instructions d'entretien .....	36
Recherche de panne.....	36
Caractéristiques techniques.....	37
Information relative à la compatibilité électromagnétique (CEM).....	37
Définition des symboles.....	38
Guide de positionnement des électrodes .....	195

## PRÉCAUTIONS À PRENDRE

- Vérifiez toujours le matériel avant de l'utiliser.
- Observez toujours les instructions de fonctionnement lorsque vous utilisez le stimulateur.
- Seuls des accessoires Cefar devront être utilisés avec le stimulateur.

### AVERTISSEMENT

- Les personnes porteuses de stimulateur cardiaque (pacemaker), de défibrillateur intracardiaque ou d'autre implant médical actif, ne doivent pas être traitées avec la méthode TENS.
- Les femmes enceintes ne doivent pas utiliser le TENS pendant le premier trimestre de leur grossesse (12 semaines).
- N'utilisez jamais le stimulateur à proximité du sinus carotidien, ni sur le cou, à proximité de l'artère carotide. Vous risqueriez de provoquer une chute de la tension artérielle.
- N'utilisez jamais le stimulateur lorsque le patient est branché à un équipement chirurgical à haute fréquence. Ceci pourrait causer des brûlures cutanées sous les électrodes et endommager le stimulateur.
- N'utilisez jamais le stimulateur à proximité d'appareils de thérapie à ondes courtes ou à micro-ondes, car sa puissance nominale peut en être affectée.
- Conservez toujours le stimulateur hors de portée des enfants.

### ATTENTION

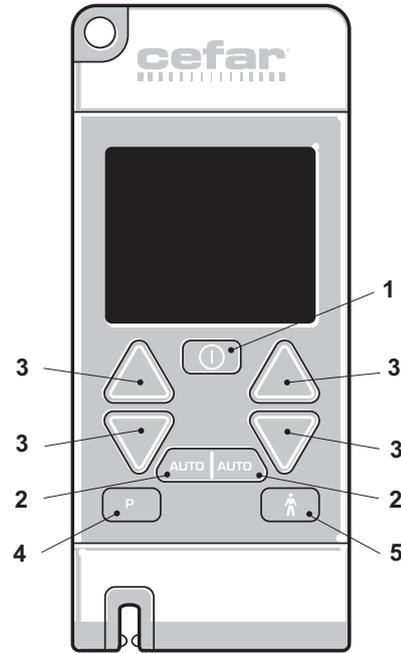
- Stimuler avec précaution lors du traitement de l'angine de poitrine.
- Placez uniquement les électrodes sur une peau saine. Assurez-vous d'un bon contact entre les électrodes et la peau, de manière à éviter tout risque d'irritation.
- Ne placez pas les paires d'électrodes directement sur l'utérus ou ne connectez pas de paires d'électrodes sur l'abdomen si vous êtes enceinte. La raison en est que, théoriquement, le courant risque d'affecter le cœur du fœtus (bien qu'il n'existe aucun rapport indiquant que cette procédure soit dangereuse).

- En cas d'irritation cutanée, il est préférable d'interrompre temporairement le traitement. Si le problème persiste, consultez la personne responsable du traitement. Dans certains cas isolés, une hypersensibilité au gel ou à la bande adhésive peut se produire. Ce type de problème disparaît généralement lorsque l'on change de marque de gel ou de bande adhésive.
- N'utilisez pas d'électrodes dont la surface est inférieure à 12 cm<sup>2</sup>, car elles pourraient entraîner des brûlures cutanées. Soyez toujours extrêmement prudent en présence d'intensités de courant supérieures à 2 mA/cm<sup>2</sup>.
- Veuillez observer une grande prudence lors d'usage d'électrothérapie sur un patient relié à un appareil de contrôle par le biais d'électrodes. La stimulation risque d'interférer avec les signaux de l'appareil de contrôle.
- N'ouvrez jamais le couvercle de la pile pendant la stimulation, afin d'éviter tout risque de choc électrique.
- Avant de retirer les électrodes de la peau, mettez le stimulateur en position OFF (arrêt). Si une électrode se décolle, éteindre le stimulateur avant de toucher l'électrode. Les impulsions de courant du stimulateur sur les doigts sont gênantes mais ne présentent toutefois aucun danger.
- Soyez prudent lorsque le stimulateur est utilisé à proximité des téléphones portables activés, lesquels risquent d'avoir un impact sur la puissance utile du stimulateur.
- Faites particulièrement attention en cas de stimulation durant la conduite. Un changement d'intensité de la stimulation risque de détourner l'attention de la route et de provoquer une situation dangereuse.



# VUE D'ENSEMBLE – COMMENT UTILISER VOTRE STIMULATEUR

## BOUTONS

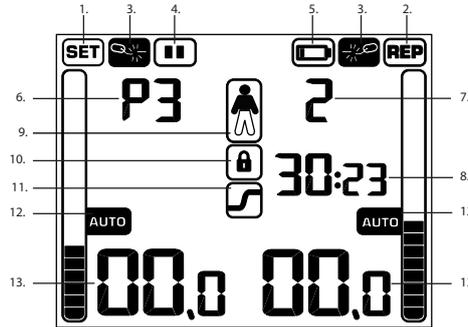


1.  Allume/éteint le stimulateur.  
**NB** : Ce bouton peut être utilisé à tout moment pour interrompre la stimulation.
2.  Lance le mode test AUTO.  
Confirme le niveau d'intensité choisi en mode test AUTO.
3.  Augmente ou diminue l'amplitude (la puissance de stimulation) pour chaque canal.  
**NB** : Augmentez toujours l'amplitude avec prudence.  
 désactive également le verrouillage de clavier.
4.  Sélectionne le programme d'entraînement.  
Également utilisé pour marquer une pause dans un programme en cours.
5.  Sélectionne la stimulation pour le haut ou le bas du corps.



# VUE D'ENSEMBLE – COMMENT UTILISER VOTRE STIMULATEUR

## SYMBOLES D'AFFICHAGE



### 1. SETS

Nombre total ou restant de séries dans le programme sélectionné. Si SET n'est pas affiché, le graphique en barres montre l'amplitude de stimulation pour le canal gauche.

### 2. REPS

Nombre total ou restant de répétitions dans chaque série. Si REP n'est pas affiché, le graphique en barres montre l'amplitude de stimulation pour le canal droit.

### 3. DISCONTINUITÉ

Indique une discontinuité sur le circuit (connexion entre le stimulateur et l'électrode).  
Pour plus d'informations, vous reportez à Recherche des pannes.

### 4. PAUSE

Le programme de stimulation marque une pause.

### 5. ÉTAT DES PILES

Piles vides. Ce symbole apparaît lorsque les piles sont presque vides.

### 6. NUMÉRO DE PROGRAMME

Numéro de programme choisi. Vous reportez à la Description du programme pour plus d'informations.

### 7. NUMÉRO DE NIVEAU

Niveau d'intensité. Vous reportez à la Description du programme pour plus d'informations.

### 8. TEMPS RESTANT

Temps du programme restant en minutes et secondes. Le temps clignote durant le réglage de la minuterie. Compte à rebours des temps de pause entre les séries.

### 9. PARTIE DU CORPS

Partie du corps choisie pour la stimulation – indiquée par la partie du corps grisée.

### 10. VERROUILLAGE CLAVIER

Le verrouillage du clavier est activé.

### 11. TRAVAIL/REPOS

La section supérieure clignote durant le travail, la partie inférieure durant les périodes de pause.

### 12. MODE STIMULATION AUTO

Réglage automatique de intensité activé. « AUTO » clignote en mode test et s'allume de manière continue durant la stimulation.

### 13. NIVEAU INTENSITÉ

Intensité choisie en mA (non illustrée en mode stimulation Auto).

Pour plus d'informations sur les symboles se trouvant au dos du stimulateur, vous reportez à la section Définition des symboles.



## AVANT DE COMMENCER

Afin d'atteindre votre objectif et de profiter au maximum de votre entraînement, la stimulation doit être ressentie comme suffisamment intense mais non douloureuse. Le corps s'adapte initialement à l'intensité de stimulation choisie. Il est par conséquent nécessaire d'ajuster graduellement l'intensité pour atteindre le niveau de stimulation optimal.

### CEFAR EASY TOUCH™ – RÉGLAGE AUTOMATIQUE D'INTENSITÉ (AUTO)

La fonction CEFAR EASY TOUCH™ prend en compte les résultats de l'analyse effectuée lors du TEST généré instantanément dès que vous utilisez le mode auto, de manière à régler et à ajuster automatiquement l'intensité en cours de programme.

L'intensité augmente graduellement en cours du programme, afin de garantir l'entraînement le plus efficace possible. Vous pouvez quitter le mode auto à tout moment en appuyant sur les boutons flèche  ou .

## FONCTIONNEMENT

### INSTRUCTIONS PAS À PAS

1. Connectez les électrodes à un câble.
2. Fixez les électrodes sur votre corps.

Suivez les recommandations dans le Guide de positionnement des électrodes qui se trouve à la fin du présent guide d'utilisation.

3. Branchez le câble sur l'un des deux canaux du stimulateur.
4. Appuyez sur  pour allumer le stimulateur.
5. Appuyez sur  pour sélectionner la stimulation des muscles du haut ou du bas du corps.
6. Appuyez sur  jusqu'à ce qu'apparaisse le numéro de programme souhaité.

Vous trouverez de plus amples informations sur chaque programme et son niveau à la section *Description du programme*.

**N B :** Le programme peut uniquement être modifié ou sélectionné lorsque l'amplitude est de 0,0 mA.

Pour démarrer la session d'entraînement, vous reporter à 'CEFAR EASY TOUCH™ – Réglage automatique de l'intensité (AUTO)' (recommandé) ou à 'Mode manuel'.

### CEFAR EASY TOUCH™ – RÉGLAGE AUTOMATIQUE D'INTENSITÉ (AUTO)

Préparez le matériel tel que décrit dans la section Instructions pas à pas, étapes 1-6.



7. Appuyez sur  pour lancer l'autotest de fonctionnement.

Le symbole « AUTO » clignote sur l'écran et intensité augmente progressivement.

8. Appuyez de nouveau sur  quand vous notez la première réponse musculaire visuelle.

Si vous appuyez trop tard sur **AUTO**, ou si souhaitez redémarrer pour une raison quelconque, appuyez et maintenez le bouton **AUTO** pendant 2 secondes pour recommencer la procédure.

9. Le symbole « **AUTO** » se met à clignoter sur l'autre canal.

- Si vous n'utilisez qu'un canal : Patientez quelques secondes que le symbole « AUTO » cesse de clignoter.
- Si vous utilisez les deux canaux : Appuyez sur le  de l'autre canal, pour confirmer l'utilisation des deux canaux. L'autotest de l'autre canal est activé. Répétez l'étape 8 pour définir l'intensité.

L'Intensité est maintenant optimisée et le programme d'entraînement démarre après quelques secondes. L'heure clignote « 00:00 » lorsque le programme est terminé.

 ou  peut être utilisé pour augmenter ou réduire à tout moment l'intensité de stimulation, jusqu'à ce que l'on ressente une sensation agréable, à condition que le verrouillage de clavier soit désactivé. Dans ce cas, le réglage automatique intensité est désactivé et le stimulateur passe en mode de réglage d'intensité manuel.

## RÉGLAGE MANUEL DE L'INTENSITÉ

Préparez le matériel tel que décrit dans la section Instructions pas à pas, étapes 1-6

7. Appuyez sur  pour régler l'intensité et démarrer la stimulation.

8. Augmentez ou réduisez l'intensité à l'aide de  et  jusqu'à l'obtention d'un niveau d'intensité confortable. Augmentez toujours intensité avec prudence.

Lorsque le programme est terminé, l'intensité revient automatiquement à 0, et la minuterie clignote « 00:00 ».

**NB** : N'oubliez pas de régler l'intensité pour le mode Repos actif (en mode manuel uniquement), voir la section Repos actif .



# GUIDE DES PROGRAMMES

## CEFAR EASY TRAINING™ – SÉRIES ET RÉPÉTITIONS (REPS)

Les programmes qui sont physiquement exigeants consistent en une suite de séries et de répétitions (reps), comme dans une authentique séance de musculation. Une pause est intégrée entre chaque série et le compte à rebours de la minuterie calcule le temps restant jusqu'au début de la prochaine série.  indique si la série se trouve en phase de travail ou de repos. La section supérieure clignote durant le travail, la section inférieure durant le repos.

## REPOS ACTIF

Dans les programmes d'entraînement où l'intensité est suffisamment élevée pour générer des contractions musculaires, la stimulation entre les contractions, appelée Repos actif, est également active. La stimulation doit initier des vibrations musculaires. Le but est de permettre une récupération avant la prochaine contraction et de diminuer les courbatures qui s'ensuivent.

**NB :** N'oubliez pas de régler l'intensité pour le Repos actif en mode manuel. En mode auto, l'intensité se règle automatiquement en Repos actif.

## NIVEAUX

Certains des programmes ont trois niveaux différents : niveau 1, 2 et 3 par exemple. Utilisez ces niveaux pour augmenter graduellement votre niveau d'entraînement. Nous recommandons aux personnes qui s'adonnent à des sports de loisirs non compétitifs de commencer avec le niveau 1 et d'augmenter progressivement en fonction de leur forme.

## DESCRIPTION DU PROGRAMME

Comment lire le tableau :

NOM DU PROGRAMME	
<b>(P) Numéro de programme: (lvl) Niveau d'entraînement</b>	
Objectif du programme.	

### CEFAR MYO X2

ÉCHAUFFEMENT	
<b>P1 : lvl 1</b>	<b>P2 : lvl 2</b>
Prépare le muscle à l'effort.	

FORCE PYRAMIDALE		
<b>P3 : lvl 1</b>	<b>P4 : lvl 2</b>	<b>P5 : lvl 3</b>
Des séries d'intensité croissante puis décroissante pour le développement de la force.		

FORCE MAXIMALE		
<b>P6 : lvl 1</b>	<b>P7 : lvl 2</b>	<b>P8 : lvl 3</b>
Permet de gagner en force et de développer sa masse musculaire.		

**FORCE EXPLOSIVE****P9 : lvl 1****P10 : lvl 2****P11 : lvl 3**

Augmente la capacité à développer une force maximale instantanée.

**ENDURANCE****P12 : lvl 1****P13 : lvl 2****P14 : lvl 3**

Améliore la capacité à maintenir un effort de longue durée.

**RÉSISTANCE****P15 : lvl 1****P16 : lvl 2****P17 : lvl 3**

Améliore la capacité à développer un niveau de force élevé pendant une période de temps prolongée.

**CAPILLARISATION****P18 : lvl 1****P19 : lvl 2**

Augmente la vascularisation du muscle.

**RÉCUPÉRATION****P20**

Améliore la circulation et élimine l'acide lactique accumulé pendant l'effort.

**RÉCUPÉRATION ACTIVE****P21**

Augmente l'aptitude à retrouver une capacité musculaire après un entraînement ou une compétition.

**MASSAGE****P22**

L'effet vibratoire améliore la circulation et favorise le relâchement des muscles.

**DRAINAGE****P23**

L'effet vibratoire améliore la circulation et favorise l'élimination des toxines.

**TENS CONVENTIONNEL****P24**

Programme pour le soulagement de la douleur. Il peut être utilisé à tout moment pour soulager la douleur.

**TENS ENDORPHINIQUE****P25**

Programme pour le soulagement de la douleur.

**Remarque :** Le programme TENS ne traite pas toujours la cause de la douleur. Si la douleur persiste, consultez un médecin.



## CEFAR ACTIV X2

### ÉCHAUFFEMENT

**P1**

Prépare le muscle à l'effort.

### BODY TONING

**P2 : lvl 1**

**P3 : lvl 2**

**P4 : lvl 3**

Programme d'entretien du tonus musculaire accessible à tous.

### BODY SCULPTING

**P5 : lvl 1**

**P6 : lvl 2**

**P7 : lvl 3**

Produit un travail intense comparable à des séances régulières de musculation.

### ABDOS/FESSIERS

**P8 : lvl 1**

**P9 : lvl 2**

**P10 : lvl 3**

Programme de renforcement musculaire, spécialement adapté à la zone Abdos/Fessiers.

### AEROBIC

**P11 : lvl 1**

**P12 : lvl 2**

**P13 : lvl 3**

Entraîne le muscle à un travail de type aérobie par de longues sessions d'effort sous-maximal.

### RÉCUPÉRATION

**P14**

Améliore la circulation et élimine l'acide lactique accumulé pendant l'effort.

### DRAINAGE

**P15**

L'effet vibratoire améliore la circulation et favorise l'élimination des toxines.

### MASSAGE RELAXANT

**P16**

Procure un effet décontractant pour les muscles.

### TENS CONVENTIONNEL

**P17**

Programme pour le soulagement de la douleur. Il peut être utilisé à tout moment pour soulager la douleur.

### TENS ENDORPHINIQUE

**P18**

Programme pour le soulagement de la douleur.

**Remarque :** Le programme TENS ne traite pas toujours la cause de la douleur. Si la douleur persiste, consultez un médecin.



## VERROUILLAGE DU CLAVIER

Le verrouillage de clavier est activé  si aucun bouton n'est utilisé pendant 10 secondes et si le programme de stimulation est activé.

1. Pour désactiver le verrouillage de clavier, appuyez sur .

## MARQUER UNE PAUSE DANS LE PROGRAMME

Si le verrouillage est activé, appuyez sur l'un des boutons DIMINUTION  pour le désactiver.

1. Appuyez sur  pour marquer une pause dans le programme.
2. Appuyez de nouveau sur  pour poursuivre la stimulation.

 indique que le programme est en pause et qu'aucune intensité n'est générée. Si la stimulation est interrompue momentanément plus de cinq minutes, ce dernier s'éteint automatiquement afin d'économiser les piles.

## CONSEILS D'ENTRETIEN

### PILES

Le  sur l'écran indique lorsqu'il est recommandé de remplacer les piles. Les piles peuvent être utilisées jusqu'à ce que l'effet de stimulation diminue ou que le stimulateur s'éteigne.

1. S'assurer que le stimulateur est hors tension.
2. Retirer le couvercle du compartiment en le poussant d'abord vers le bas, puis en le poussant vers le haut.

3. Remplacer les piles usagées par des neuves (type AA 1,5 V). S'assurer que la polarité des piles (+ et -) est correcte.
4. Remonter le couvercle du compartiment.
5. Mettre les piles usagées au rebut conformément à la réglementation locale en vigueur.

### INSTRUCTIONS D'ENTRETIEN

L'entretien et le nettoyage des CEFAR ACTIV X2 et CEFAR MYO X2 sont élémentaires, à condition d'observer les instructions suivantes :

- Conserver le stimulateur et ses accessoires dans leur housse d'origine lorsqu'ils ne sont pas utilisés.
- Ne jamais exposer le stimulateur à l'eau. L'essuyer avec un linge humide au besoin.
- La meilleure manière de protéger les câbles est de les laisser branchés au stimulateur entre les séances.
- Ne pas tirer brusquement sur les fils les câbles.
- Humecter les électrodes réutilisables avec un peu d'eau pour leur redonner leur adhérence. Les conserver dans un sac en plastique hermétique et les recouvrir d'un papier de protection lorsqu'elles ne sont pas utilisées.

## RECHERCHE DE PANNE

### La stimulation ne produit pas la sensation habituelle

- Vérifier que tous les paramètres de réglage sont corrects et assurez-vous que les électrodes sont bien positionnées.
- Modifier légèrement la position des électrodes.



### La stimulation cause de l'inconfort

- La peau est irritée. Vous reporter à la section Précautions à prendre, concernant les soins de la peau.
- Les électrodes commencent à perdre de leur adhérence et n'offrent pas un contact satisfaisant sur la peau. Humidifier les surfaces adhésives qui seront appliquées sur la peau avec quelques gouttes d'eau.
- Les électrodes sont usées et doivent être remplacées.
- Modifier légèrement la position des électrodes.

### L'effet de stimulation est faible ou inexistant

- Vérifier si les piles ont besoin d'être remplacées. Vous reporter à la section Piles.
- Les électrodes sont trop vieilles et doivent être remplacées.

### Le symbole discontinuité apparaît sur l'écran

Le symbole de discontinuité indique une résistance trop élevée ou une rupture de câble.

- Une résistance trop élevée peut provenir d'un contact insatisfaisant entre les électrodes et votre peau, ou bien signifier qu'il est temps de remplacer les électrodes.
- Vérifier s'il s'agit d'une rupture de câble en mettant les fiches du câble l'une contre l'autre et en augmentant l'amplitude du canal correspondant à environ 11 mA. Si l'amplitude chute à 0,0 mA et que la valeur se met à clignoter, le câble devra être remplacé.

**N B :** Ne jamais augmenter l'intensité au-dessus de 20 mA lors du contrôle de discontinuité sur une câble. Ceci risquerait d'endommager le stimulateur.

## CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Les modèles **CEFAR MYO X2** et **CEFAR ACTIV X2** sont des stimulateurs électriques à deux canaux destinés à l'entraînement musculaire et au soulagement de la douleur. Les stimulateurs génèrent un courant constant de 100 mA à une charge résistive de 1 000 ohms. Lorsque la charge résistive passe de 100 à 1000 ohms, la variation du courant de stimulation est de moins de 10 % par rapport à la valeur préréglée. Les stimulateurs sont alimentés soit par deux piles ordinaires jetables de 1,5 V AA, soit par deux piles rechargeables 1,2 V AA dans un chargeur séparé.

### Information relative à la compatibilité électromagnétique (CEM).

Les stimulateurs **CEFAR MYO X2** et **CEFAR ACTIV X2** sont des appareils à usage domestique ou professionnel. Ils sont certifiés conformément à la norme de sécurité CEM harmonisée EN 60601-1-2.

Les émissions des stimulateurs **CEFAR MYO X2** et **CEFAR ACTIV X2** dans les champs de radiofréquences (RF) sont de très faibles niveaux. Par conséquent, ils ne sont pas susceptibles de provoquer aucune interférence avec l'équipement électronique à proximité (radios, ordinateurs, téléphones, etc.).

Les stimulateurs **CEFAR MYO X2** et **CEFAR ACTIV X2** sont conçus pour résister aux perturbations prévisibles dues aux décharges électrostatiques (DES), aux champs magnétiques provenant de l'alimentation secteur et aux récepteurs/émetteurs de radiofréquences (tels que les téléphones portables).



## CEFAR MYO X2 & CEFAR ACTIV X2

Nombre de canaux .....	2
Courant constant .....	Jusqu'à une résistance de 1 000 ohms.
Courant de stimulation/canal .....	0-100 mA
Forme d'impulsion .....	Impulsion biphasique symétrique, 100 % compensée
Nombre de programmes pré-réglés	
CEFAR MYO X2 .....	50
CEFAR ACTIV X2 .....	36
Modes de stimulation .....	Stimulation continue : Conventionnelle A largeur d'impulsion modulée Fréquence modulée Stimulation intermittente
Largeur d'impulsion maxi .....	350 µs
Fréquence maxi .....	80 Hz
Conditions de transport, d'usage et de stockage .....	Température 10 °C à 40 °C Humidité de l'air 30 % à 75 % Pression atmosphérique 700 hPa à 1060 hPa
Alimentation .....	2 piles ordinaires jetables de 1,5 V AA ou 2 piles de 1,2 V AA rechargeables
Consommation de courant avec un canal, 80 Hz, 30 mA .....	150 mA
I r.m.s. max/canal .....	11 mA
Dimensions externes .....	120 x 50 x 30 mm
Poids .....	env. 180 g

## DÉFINITION DES SYMBOLES



Lire le mode d'emploi avant l'utilisation du stimulateur.



Partie patient type - Body Floating.



Mettre le stimulateur usagé au rebut, conformément aux réglementations locales et nationales en vigueur.

**Un ou plusieurs des marquages ci-après apparaissent sur votre appareil :**



0413

Conforme à la directive communautaire médicale MDD (93/42/CEE).

Organisme notifié Intertek ETL Semko (0413).



Conforme aux normes UL 69050-1, SCA C22.2 No. 69050-1.

Certification délivrée par SGS.

Le stimulateur dispose d'une garantie de deux ans contre tout défaut de fabrication, à condition d'être utilisé de manière appropriée.





