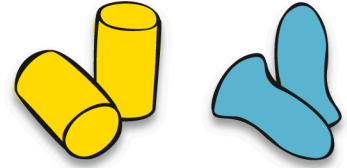
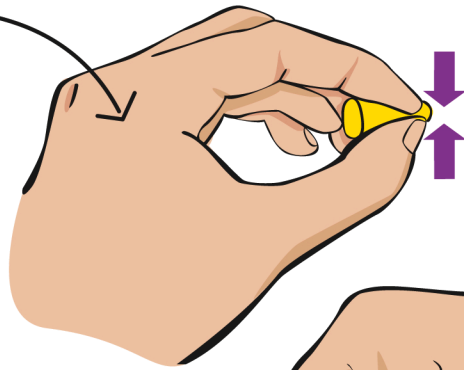


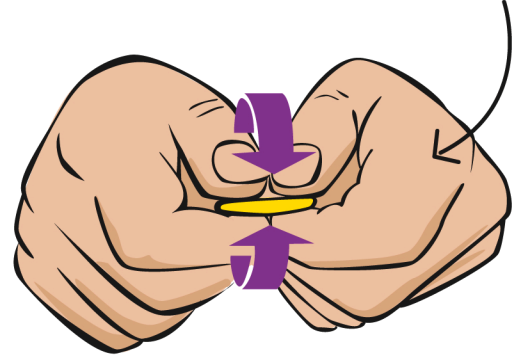
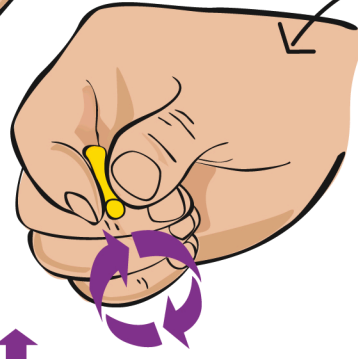
# Comment insérer correctement vos bouchons à former



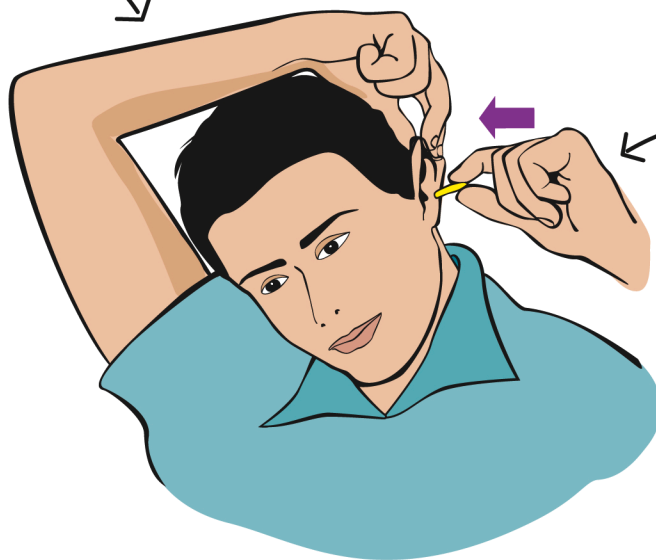
- 1 Modelez le bouchon de manière à former un tout petit cylindre de 2 à 3 millimètres.



Roulez le bouchon sans l'écraser en le serrant progressivement soit avec une main, soit avec deux mains.

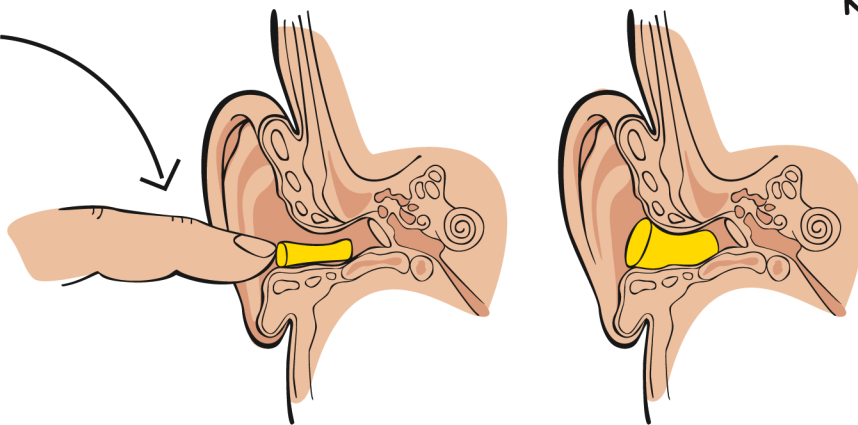


- 2 Passez la main opposée par-dessus la tête, attrapez l'oreille entre le pouce et l'index, tirez-la vers le haut et légèrement en arrière.



- 3 Avec l'autre main continuez à rouler le bouchon et amenez-le jusqu'à votre oreille pour l'insérer dans le conduit auditif. Faites-le entrer progressivement. Ne forcez pas !

- 4 Attendez 30 secondes jusqu'à ce que le bouchon prenne forme dans le conduit auditif. Puis recommencez la même opération pour l'autre l'oreille.



- 5 Quand les deux bouchons sont insérés, faites le test acoustique : placez les mains sur les oreilles, puis relâchez. Si vous n'entendez aucune différence c'est que vos bouchons sont bien insérés.

