



ÉLECTROSTIMULATEUR

TERRAILLON - TRIO CARE

Pour soulager la douleur

Nous avons déjà essayé ce type d'appareil, le Bluetens, qui était connecté à un smartphone (voir LPP n° 413). Le Trio Care, lui, est autonome, avec les avantages et les inconvénients que cela implique.

Complet, mais pas très intuitif

Comme tous les appareils d'électrostimulation, celui-ci comporte un boîtier de commande sur lequel se raccordent des électrodes auto-collantes (15 € le pack de 2 électrodes de rechange). Les branchements sont simples. Les patches se collent et se décolle sans douleur, même sur les zones poilues. Les difficultés commencent lors du choix d'un programme. Les indications sur l'écran sont en anglais, ce qui rend obligatoire l'usage du manuel de l'utilisateur pour naviguer dans menus et réglages. Non pas

IL PEUT ATTÉNUER LA DOULEUR MAIS NE SOIGNE PAS

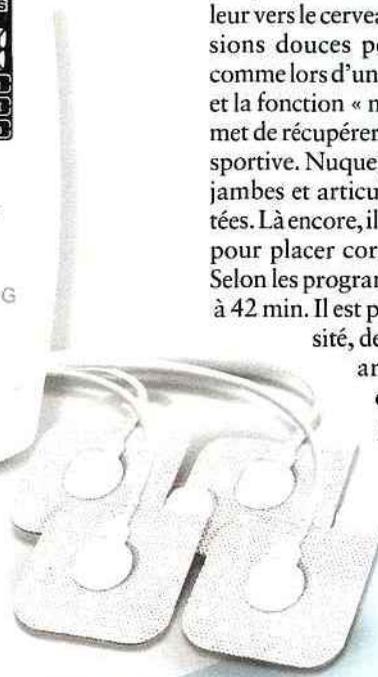
Un programme pour chaque zone du corps

que le vocabulaire soit compliqué, mais il n'est franchement pas facile de s'y retrouver tant la variété des programmes proposés est large. D'où un manque d'intuitivité des commandes et de la navigation. Gageons que cela ira mieux avec un peu de pratique. Autre petit défaut, le choix d'alimenter le boîtier avec 2 piles AAA (LR03). Y intégrer une batterie rechargeable aurait été plus judicieux.

Les premières pages du manuel sont consacrées aux contre-indications et aux mises en garde. Il est important de bien les lire au préalable. Par exemple, les personnes portant un stimulateur cardiaque, celles dont la peau est irritée ou infectée et les femmes enceintes ne doivent pas utiliser l'appareil.

Le Trio Care offre plusieurs modes de traitement : la stimulation électrique pour bloquer la transmission du signal de la douleur vers le cerveau (Tens), l'envoi d'impulsions douces pour solliciter le muscle, comme lors d'une activité physique (EMS), et la fonction « massage » (Mass), qui permet de récupérer plus vite après une séance sportive. Nuque, lombaires, bras, épaules, jambes et articulations peuvent être traitées. Là encore, il faut se reporter au manuel pour placer correctement les électrodes. Selon les programmes, la durée varie de 27 à 42 min. Il est possible d'en régler l'intensité, de 1 à 25. Ne soyez pas trop ambitieux, car elle varie d'elle-même au cours d'un programme. Si vous commencez très fort, vous risquez d'avoir une mauvaise surprise, croyez-en notre douloureuse expérience!

Benoit Henri



Les électrodes peuvent être lavées sous un filet d'eau, mais il faut bien les sécher avant une nouvelle utilisation.



TERRAILLON
TRIO CARE
terraillon.com

60 €

FICHE TECHNIQUE

- Dimensions : 11,5 x 5,3 x 2,5 cm
- Poids : 80 g (sans piles)
- 4 électrodes
- 2 piles AAA

LA PROMESSE DU PRODUIT

Une petite station d'électrostimulation portable bon marché.

NOTRE AVIS

- FINITIONS : ★★★★★
- PRIX : ★★★★★
- ERGONOMIE : ★★★★★
- FONCTIONS : ★★★★★

Note globale

★★★★★

LES +

- Le prix
- La simplicité des branchements
- Le manuel d'utilisation détaillé
- Les nombreux programmes

LES -

- Les menus en anglais
- La navigation dans les menus
- L'absence de batterie

VERDICT

PROMESSE TENUE MAIS...

Appliqué sur une contracture au mollet, le Trio Care a eu une réelle action sur la douleur. Mais attention à ne pas égarer le guide de l'utilisateur.