

# Hachoir à viande

## HVM2



MANUEL D'UTILISATION

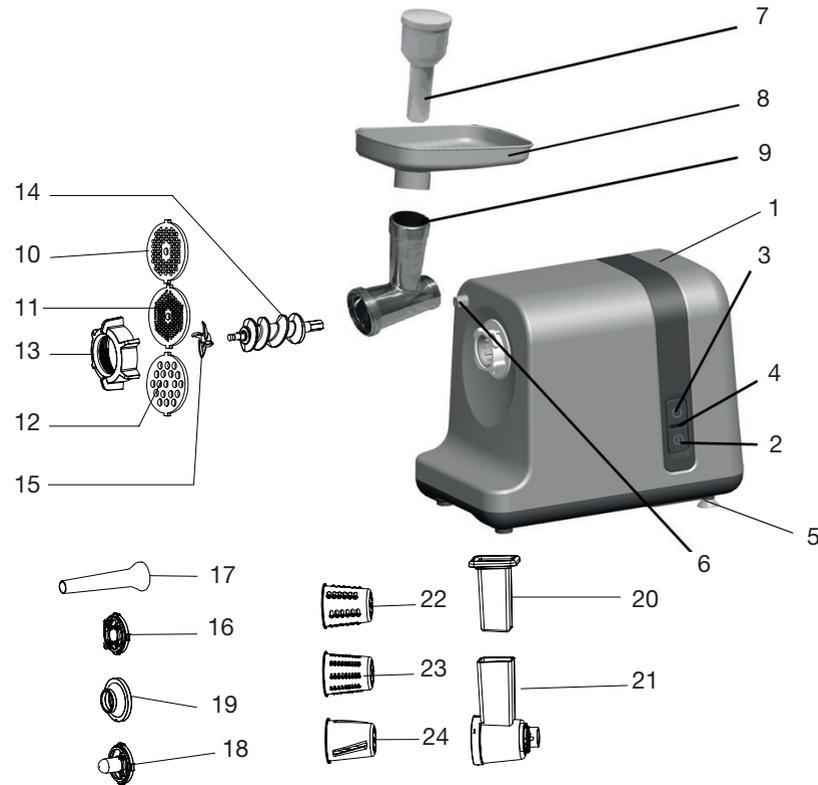
**miogo**

# Sommaire

4	Votre produit
4	Description de l'appareil
5	Caractéristiques techniques
6	Mise en service de l'appareil
6	Avant la première utilisation
6	Boutons de commande
7	Hacher de la viande
7	Montage du hachoir à viande
8	Utilisation du hachoir à viande
9	Conseils d'utilisation du hachoir à viande
9	Préparer des saucisses
9	Montage du kit à saucisses
10	Utilisation Du kit à saucisses
12	Préparer des kebbés (boulettes)
12	Montage du kit à kebbés (boulettes)
13	Utilisation Du kit à kebbés '(boulettes)
14	Trancher et râper
14	Montage Des cônes
15	Utilisation Des cônes
16	Conseils d'utilisation des Cônes
16	Démontage des accessoires
17	Nettoyage et entretien
17	Nettoyage du bloc moteur et du cordon d'alimentation
18	NETTOYAGE DES pièces amovibles
18	Astuces de Rangement
19	Interrupteur de sécurité

## Votre produit

### DESCRIPTION DE L'APPAREIL



- |  |   |
|--|---|
| 1. Bloc moteur   | 13. Écrou de fixation des grilles à hacher  |
| 2. Bouton marche/arrêt    | 14. Vis sans fin                            |
| 3. Bouton marche arrière  | 15. Couteau 4 lames                         |
| 4. Témoin lumineux d'alimentation  | 16. Accessoire à saucisse                   |
| 5. Pied antidérapant (x 2 du côté droit)   | 17. Entonnoir à saucisse                    |
| 6. Bouton de déverrouillage de l'accessoire  | 18. Accessoire à kebbés                     |
| 7. Poussoir d'aliment avec couvercle et espace de stockage des accessoires                                   | 19. Adaptateur à kebbés                     |
| 8. Plateau   | 20. Poussoir d'aliment du support des cônes |
| 9. Tube d'alimentation   | 21. Support des cônes                       |
| 10. Grille "hacher fin" (3 mm)   | 22. Cône à "râper fin"                      |
| 11. Grille "hacher moyen" (5 mm)   | 23. Cône à "râper moyen"                    |
| 12. Grille "hacher gros" (8 mm)  | 24. Cône à trancher                         |

### CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

- Puissance max : 2500 W
- 1 vitesse
- Fonction marche avant / arrière
- Kit à saucisses
- Kit à kebbés
- 3 grilles à hacher en acier inoxydable (fin 3 mm, moyen 5 mm, gros 8 mm)
- Couteau 4 lames en acier inoxydable
- 3 cônes à légumes : râper fin, râper moyen, trancher
- Interrupteur de sécurité
- Temps d'utilisation maximum en continu (KB) : 10 minutes
- Pauses de fonctionnement : 30 minutes

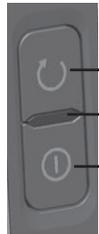
Informations produits pour la consommation d'énergie et le temps maximum requis pour atteindre le mode basse consommation applicable	
Consommation d'énergie en mode arrêt	0,38 W
Consommation d'énergie en mode veille	NA
Temps maximum requis pour que l'équipement atteigne automatiquement le mode basse puissance applicable	NA
Consommation d'énergie en veille avec maintien de la connexion au réseau si tous les ports réseau filaires sont connectés et que tous les ports réseau sans fil sont activés	NA

## Mise en service de l'appareil

### AVANT LA PREMIÈRE UTILISATION

1. Sortez l'appareil et les accessoires de leur emballage.
  2. Veillez à bien laver tous les éléments, excepté le bloc moteur, avec de l'eau chaude savonneuse. Rincez-les et séchez-les avec précaution à l'aide d'un chiffon doux.
  3. Veillez à ce que les accessoires soient bien secs avant de les placer sur l'appareil et de les utiliser.
  4. Reportez-vous à la section "Nettoyage et entretien" pour les précautions de nettoyage à respecter.
- Avant la première utilisation, installez l'ensemble des éléments tels que le tube d'alimentation (9), la vis sans fin (14), le couteau 4 lames (15), les grilles (10, 11 ou 12) et l'écrou de fixation (13) sur le bloc moteur (1) tel que décrit dans les paragraphes « MONTAGE » et « UTILISATION DU HACHOIR À VIANDE ».
  - Puis, mettez en marche l'appareil à vide pendant environ 5 minutes afin de permettre un rodage des différents composants.
  - Démontez ensuite l'appareil tel que décrit dans le paragraphe « DÉMONTAGE DES ACCESSOIRES » puis lavez les différents éléments avec de l'eau chaude savonneuse comme décrit dans le paragraphe « NETTOYAGE ET ENTRETIEN ».

### BOUTONS DE COMMANDE



Lorsque vous branchez l'appareil sur une prise secteur, le témoin lumineux (1) s'allume, ceci pour vous rappeler visuellement que l'appareil est sous tension.

Le bouton marche/arrêt (1) (2) vous permet d'allumer et d'éteindre l'appareil.

Appuyez sur le bouton (3) pour faire fonctionner l'appareil en marche arrière (dans le cas où un aliment serait bloqué par exemple).

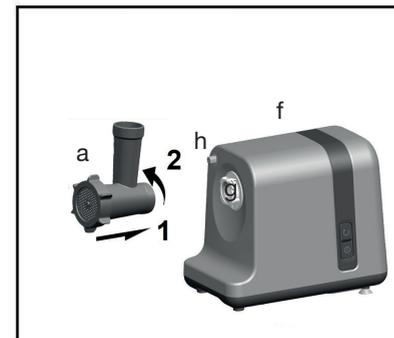
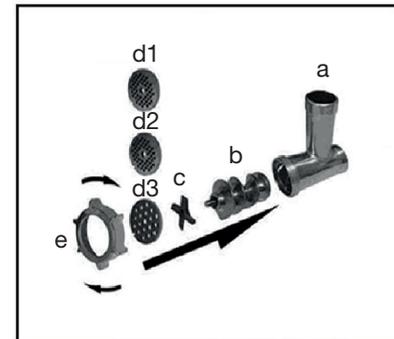
## Hacher de la viande

### MONTAGE DU HACHOIR À VIANDE

### ATTENTION !

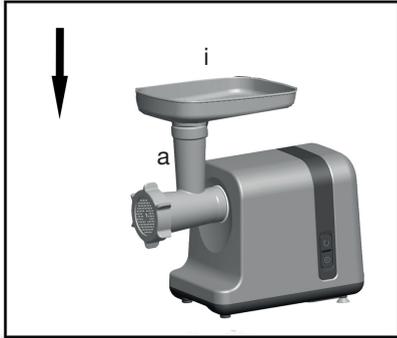
- Avant de procéder au montage, assurez-vous que l'appareil est débranché de la prise de courant (témoin d'alimentation éteint).
- Manipulez le couteau 4 lames avec précaution car il peut être coupant.

Installez les différentes pièces dans l'ordre et dans le sens indiqué sur les schémas ci-dessous :



1. Insérez la vis sans fin (b) dans le tube d'alimentation (a).
2. Insérez le couteau 4 lames (c) sur la vis sans fin (b). **Les lames doivent être orientées vers la grille (d1, d2 ou d3).** Si la lame n'est pas insérée correctement, la viande ne sera pas hachée correctement.
3. Insérez la grille de votre choix (d1, d2 ou d3) contre la lame (c) dans les encoches prévues à cet effet à l'entrée du tube d'alimentation (a).
4. Vissez l'écrou de fixation des grilles (e) dans le sens des aiguilles d'une montre à l'entrée du tube d'alimentation (a) pour fixer l'ensemble des pièces.
5. Posez le bloc moteur (f) sur une surface plane et stable et assurez-vous de laisser suffisamment d'espace autour du hachoir pour l'utilisation.
6. Placez le tube d'alimentation (a) contre l'axe de fixation (g) (à un angle de 45° vers vous) et remontez le tube à un angle de 90° jusqu'au « clic » de verrouillage.

NOTE : Si vous souhaitez retirer le tube d'alimentation, procédez dans l'ordre inverse en appuyant sur le bouton de déverrouillage (h) .

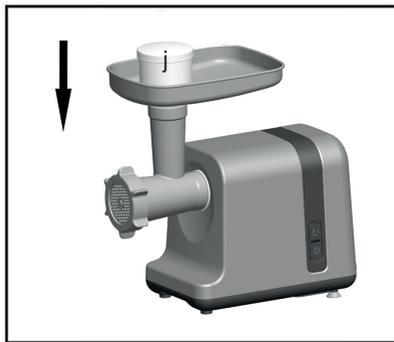


7. Placez le plateau (i) sur le tube d'alimentation (a).

## UTILISATION DU HACHOIR À VIANDE

1. Installez tous les éléments du hachoir comme indiqué dans la section précédente et assurez-vous qu'ils soient fixés correctement.
2. Retirez le poussoir d'aliment du tube d'alimentation et placez un récipient sous le tube d'alimentation pour récupérer la viande hachée.
3. Déposez les morceaux de viande à hacher sur le plateau.
4. Branchez l'appareil : le témoin lumineux d'alimentation s'allume.
5. Appuyez sur le bouton marche/arrêt **(I)**.
6. Utilisez le poussoir d'aliment (j) pour insérer les morceaux de viande un à un dans le tube d'alimentation du hachoir.

**ATTENTION :** Ne poussez pas trop fort ni trop vite au risque d'endommager l'appareil et ne poussez jamais les aliments dans le tube avec les doigts ou tout autre ustensile.



7. En fin d'utilisation, appuyez sur le bouton marche/arrêt **(I)** puis, débranchez l'appareil.

• **IMPORTANT :** Si de la nourriture est bloquée ou que le hachoir s'arrête de fonctionner en cours d'utilisation, appuyez sur le bouton  pour faire fonctionner le hachoir en marche arrière. La vis sans fin tournera en sens inverse et la nourriture sera débloquée.

## CONSEILS D'UTILISATION DU HACHOIR À VIANDE

Grille	Utilisation
Grille "hacher gros" 8 mm	Viande crue, terrines de poisson, noix, légumes, fromages à pâte pressée, fruits secs, pâté de campagne, etc.
Grille "hacher moyen" 5 mm	Viande crue, poisson, amandes, cacahuètes, viande cuite pour hachis parmentier, chair à farcir, steak haché, pâté de foie, etc.
Grille "hacher fin" 3 mm	

- Découpez la viande en petits morceaux de 10 cm de long et 2 cm d'épaisseur maximum.
- Assurez-vous de retirer toutes les parties dures (os, couenne) de la viande avant de la hacher.
- Veillez à ne pas hacher d'aliments congelés, au risque d'endommager le produit.

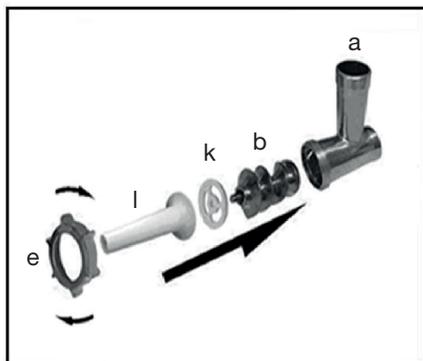
## Préparer des saucisses

### MONTAGE DU KIT À SAUCISSES

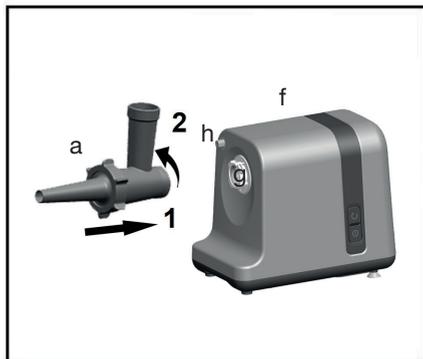
Le kit à saucisses vous permet de réaliser des saucisses de toutes sortes que vous pouvez assaisonner à votre goût. La viande doit avoir été préalablement hachée comme indiqué dans la section précédente "Hacher de la viande".

• **ATTENTION !** Avant de procéder au montage, assurez-vous que l'appareil est débranché de la prise de courant (témoin d'alimentation éteint).

Installez les différentes pièces dans l'ordre et dans le sens indiqué sur les schémas suivants :

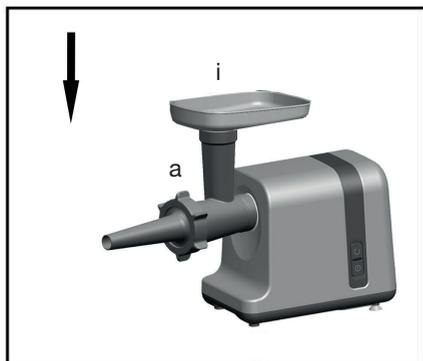


1. Insérez la vis sans fin (b) dans le tube d'alimentation (a).
2. Insérez l'accessoire à saucisse (k) côté arrondi vers la vis sans fin (b).
3. Posez l'entonnoir à saucisse (l) contre l'accessoire à saucisse (k) puis, vissez l'écrou de fixation (e) dans le sens des aiguilles d'une montre pour fixer l'ensemble des pièces au tube d'alimentation (a).



4. Posez le bloc moteur (f) sur une surface plane et stable et assurez-vous de laisser suffisamment d'espace autour du hachoir pour l'utilisation.
5. Placez le tube d'alimentation (a) contre l'axe de fixation (g) (à un angle de 45° vers vous) et remontez le tube à un angle de 90° jusqu'au « clic » de verrouillage.

NOTE : Si vous souhaitez retirer le tube d'alimentation, procédez dans l'ordre inverse en appuyant sur le bouton de déverrouillage (h) .



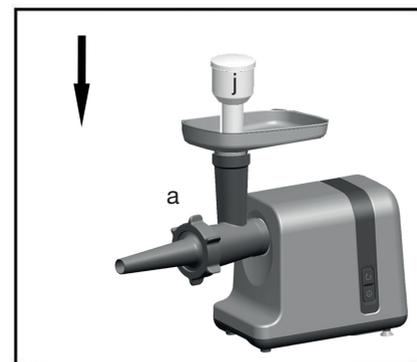
6. Placez le plateau (i) sur le tube d'alimentation (a).

## UTILISATION DU KIT À SAUCISSES

- Hachez de la viande au préalable comme indiqué dans la section "Hacher de la viande", puis assaisonnez à votre goût.
- Laissez tremper les boyaux dans de l'eau tiède pour qu'ils retrouvent leur élasticité.

1. Installez le kit à saucisses sur l'appareil (reportez-vous à la section précédente "Montage du kit à saucisses").
2. Enfilez le boyau sur l'embout de l'entonnoir à saucisses en laissant dépasser environ 5 cm de boyau et remplissez le plateau de hachis.
3. Branchez l'appareil : le témoin lumineux d'alimentation s'allume.
4. Appuyez sur le bouton marche/arrêt .
5. Appuyez sur le poussoir à viande (j) pour guider le hachis dans le tube d'alimentation.

**ATTENTION** : Ne poussez pas trop fort au risque d'endommager l'appareil et ne poussez jamais les aliments dans le tube avec les doigts ou tout autre ustensile.



6. Arrêtez l'appareil en appuyant sur le bouton marche/arrêt .
7. Faites un nœud avec les 5 cm de boyau qui dépassent, puis repoussez le nœud sur l'extrémité de l'entonnoir afin d'éviter d'emprisonner de l'air dans le boyau.
8. Rallumez l'appareil et continuez à approvisionner en hachis. Faites suivre le boyau à mesure qu'il se remplit. Donnez à la saucisse la longueur désirée, puis tordez le boyau pour former une saucisse. Ne remplissez pas les saucisses de manière excessive pour éviter que le boyau ne soit trop tendu. En fin d'utilisation, appuyez sur le bouton marche/arrêt  puis, débranchez l'appareil.

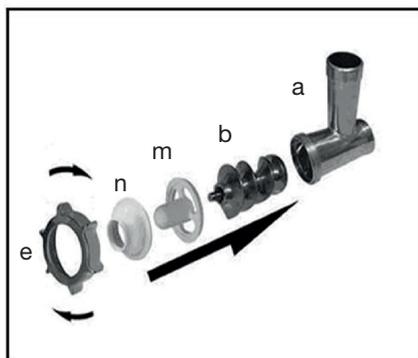
## Préparer des kebbés (boulettes)

Le kebbé est un plat de base de la cuisine libanaise qui se présente sous forme de boulettes légèrement étirées. Les boulettes sont constituées d'une enveloppe de boulghour fourrée avec une farce de viande de boeuf et/ou d'agneau, et parfumée d'épices et d'herbes.

### MONTAGE DU KIT À KEBBÉS (BOULETTES)

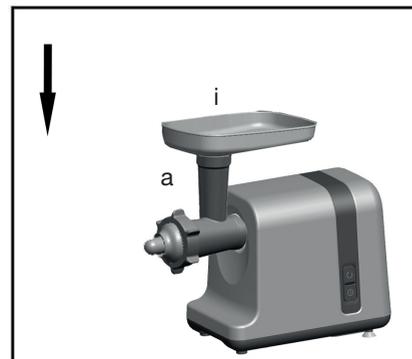
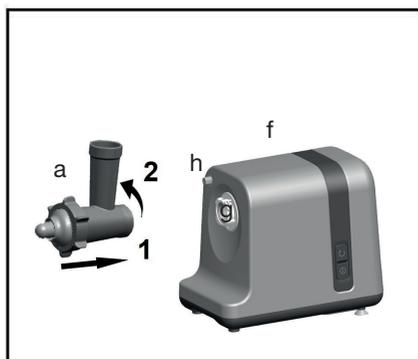
**.ATTENTION !** Avant de procéder au montage, assurez-vous que l'appareil est débranché de la prise de courant (témoin d'alimentation éteint).

Installez les différentes pièces dans l'ordre et dans le sens indiqué sur le schéma ci-dessous :



1. Insérez la vis sans fin (b) dans le tube d'alimentation (a).
2. Insérez l'accessoire à kebbés (m) puis, l'adaptateur à kebbés (n) sur la vis sans fin (b) dans le sens et dans l'encoche prévus à cet effet à l'extrémité du tube d'alimentation (a).
3. Vissez l'écrou de fixation (e) dans le sens des aiguilles d'une montre pour fixer l'ensemble des pièces au tube d'alimentation (a).
4. Posez le bloc moteur (f) sur une surface plane et stable et assurez-vous de laisser suffisamment d'espace autour du hachoir pour l'utilisation.
5. Placez le tube d'alimentation (a) contre l'axe de fixation (g) (à un angle de 45° vers vous) et remontez le tube à un angle de 90° jusqu'au « clic » de verrouillage.

NOTE : Si vous souhaitez retirer le tube d'alimentation, procédez dans l'ordre inverse en appuyant sur le bouton de déverrouillage (h) .



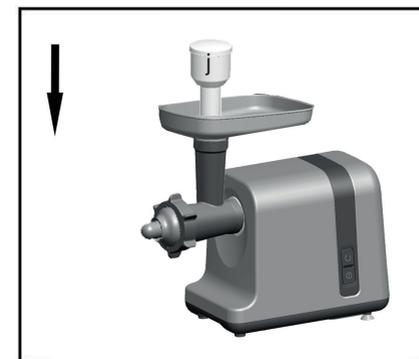
6. Placez le plateau (i) sur le tube d'alimentation (a).
7. Placez un récipient sous le tube d'alimentation pour récupérer les kebbés (boulettes) lors de l'utilisation de l'appareil.

### UTILISATION DU KIT À KEBBÉS (BOULETTES)

- Hachez de la viande au préalable comme indiqué dans la section "Hacher de la viande", passez la viande à nouveau dans l'appareil trois ou quatre fois pour obtenir la consistance souhaitée puis, assaisonnez à votre goût.

1. Lorsque le kit à kebbés (boulettes) est installé sur l'appareil (reportez-vous à la section précédente "Montage du kit à kebbés"), remplissez le plateau de viande hachée et poussez-la dans le tube d'alimentation jusqu'à ce qu'elle atteigne l'extrémité du tube.
2. Branchez l'appareil : le témoin lumineux d'alimentation s'allume.
3. Appuyez sur le bouton marche/arrêt .
4. Appuyez sur le poussoir à viande (j) pour guider la viande dans le tube d'alimentation.

**ATTENTION :** Ne poussez pas trop fort au risque d'endommager l'appareil et ne poussez jamais les aliments dans le tube avec les doigts ou tout autre ustensile.



5. Coupez les boulettes en segments à la longueur souhaitée.
6. En fin d'utilisation, appuyez sur le bouton marche/arrêt  puis, débranchez l'appareil.

## Trancher et râper

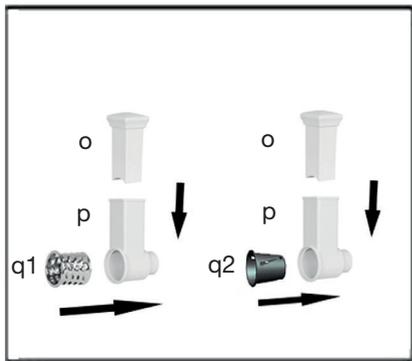
Les cônes vous permettent de râper (fromage, carottes, etc.) et trancher (pommes de terre, concombres, etc.). Reportez-vous à la section "Conseils d'utilisation des cônes" page 15 pour plus d'informations.

### MONTAGE DES CÔNES

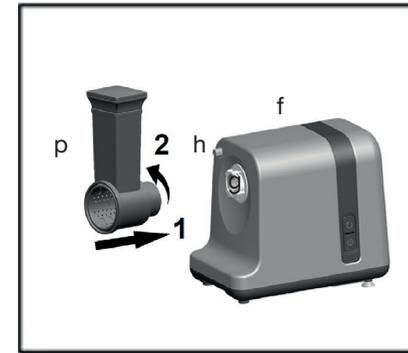
## ATTENTION !

- Avant de procéder au montage, assurez-vous que l'appareil est débranché de la prise de courant (témoin d'alimentation éteint).
- Manipulez les cônes avec précaution car leurs ouvertures peuvent être coupantes.

Installez les différentes pièces dans l'ordre et dans le sens indiqué sur les schémas ci-dessous :



1. Le poussoir d'aliment (o) s'insère dans la cheminée (p).
2. Installez l'un des cônes (q1 = cône à "râper moyen" ou q2 = cône à trancher. Vous disposez d'un troisième cône à "râper fin" avec votre hachoir) dans les encoches prévues à cet effet dans la cheminée (p).



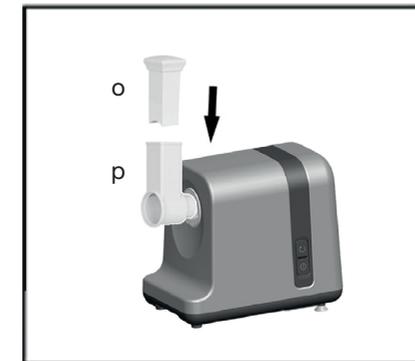
3. Posez le bloc moteur (f) sur une surface plane et stable et assurez-vous de laisser suffisamment d'espace autour du hachoir pour l'utilisation.
4. Placez la cheminée (p) contre l'axe de fixation (g) (à un angle de 45° vers vous) et remontez la cheminée à un angle de 90° jusqu'au « clic » de verrouillage.

NOTE : Si vous souhaitez retirer le tube d'alimentation, procédez dans l'ordre inverse en appuyant sur le bouton de déverrouillage (h) .

### UTILISATION DES CÔNES

1. Assemblez l'appareil comme indiqué dans la section précédente "Montage des cônes".
2. Placez un récipient sous la sortie de la cheminée (p) pour récupérer les aliments tranchés ou râpés.
3. Branchez l'appareil : le témoin lumineux d'alimentation s'allume.
4. Appuyez sur le bouton marche/arrêt .
5. Insérez les aliments dans la cheminée (p) et utilisez le poussoir d'aliment (o) pour guider les aliments dans la cheminée (p).

**ATTENTION :** Ne poussez pas trop fort au risque d'endommager l'appareil et ne poussez jamais les aliments dans le tube avec les doigts ou tout autre ustensile.



6. En fin d'utilisation, appuyez sur le bouton marche/arrêt  puis, débranchez l'appareil.

## CONSEILS D'UTILISATION DES CÔNES

Cône	Utilisation
Cône à "râper fin"	Carottes, chou, céleri, fromage, poivrons
Cône à "râper moyen"	Pommes de terre, courgettes, coleslaw, fromage
Cône à trancher	Carottes, pommes de terre, courgettes, concombres, oignons...

- Découpez les aliments au préalable pour pouvoir les introduire dans la cheminée (p).
- N'utilisez pas les cônes pour trancher ou râper des aliments trop durs tels que le sucre, les grains de café, etc.
- Les aliments doivent être fermes de préférence pour obtenir de meilleurs résultats et éviter toute accumulation de nourriture autour des cônes.
- Cet appareil n'est pas adapté à la préparation de viande, canne à sucre et fruits et légumes filandreux.
- Avant de changer de cône, arrêtez l'appareil et débranchez-le de la prise de courant.

## Démontage des accessoires

### ATTENTION !

- Avant de procéder au démontage, assurez-vous que l'appareil est débranché de la prise de courant (témoin d'alimentation éteint).
- Manipulez les accessoires avec précaution car les lames peuvent être coupantes.

1. Si vous avez haché de la viande ou utilisé le kit à saucisses ou à kebbés (boulettes), retirez le plateau posé sur le tube d'alimentation.
2. Déverrouillez le tube d'alimentation (hachoir) ou le support de cône (pour les séparer du bloc moteur) en appuyant sur le bouton de déverrouillage (h) .

**AVERTISSEMENT : Après avoir retiré un accessoire du bloc moteur, ne touchez pas l'axe de fixation.**



3. Pour faciliter le démontage des accessoires (grilles à viande, kit à saucisses, kit à kebbés, cônes du rapeur/trancheur), vous pouvez vous aider d'un tournevis à tête plate. Le cas échéant, glissez-le entre l'accessoire et son support (ex : entre la grille à viande et le tube d'alimentation), et poussez légèrement l'accessoire vers l'extérieur.
4. Retirez ensuite les différentes pièces une à une en prenant garde à ne pas vous couper avec le couteau 4 lames ou avec la lame des cônes.
5. Procédez au nettoyage des différentes pièces. Reportez-vous pour cela à la section "Nettoyage et entretien".

## Nettoyage et entretien

Nettoyez l'appareil et les accessoires **immédiatement après utilisation** pour éviter que les aliments ne sèchent dessus.

### ATTENTION !

- Avant de procéder au nettoyage et à l'entretien de l'appareil et des accessoires, assurez-vous que l'appareil est débranché de la prise de courant (témoin lumineux d'alimentation éteint).
- Manipulez les accessoires avec précaution car les lames peuvent être coupantes.
- N'immergez jamais le cordon d'alimentation, la fiche et le bloc moteur dans l'eau ou tout autre liquide.
- N'utilisez pas de produits détergents abrasifs ni d'éponge à récurer pour le nettoyage.

NOTE : certains aliments décolorent le plastique. Ceci est normal. Cela n'a aucune conséquence sur le plastique et n'altère pas le goût des aliments. Frottez l'accessoire concerné avec un chiffon doux légèrement imbibé d'huile végétale pour faire disparaître la coloration. Procédez ensuite au nettoyage habituel.

## NETTOYAGE DU BLOC MOTEUR ET DU CORDON D'ALIMENTATION

- Essuyez le bloc moteur avec une éponge douce légèrement humide, puis séchez-le soigneusement avec un chiffon doux.

- Les taches tenaces peuvent être enlevées à l'aide d'une éponge humide et éventuellement d'un peu de produit nettoyant non abrasif (liquide vaisselle par exemple).
- Éliminez tout résidu d'aliment restant sur le cordon d'alimentation à l'aide d'un chiffon doux et sec.

#### NETTOYAGE DES PIÈCES AMOVIBLES

- Lavez toutes les pièces amovibles avec une éponge douce et de l'eau chaude additionnée de produit vaisselle. Rincez-les à l'eau claire, puis séchez-les soigneusement à l'aide d'un chiffon doux.
- Pour éviter tout risque de rouille, vous pouvez appliquer quelques gouttes d'huile alimentaire sur le couteau 4 lames et sur les cônes à râper et à trancher.

#### Compatibilité lave-vaisselle :

- **Les pièces amovibles en plastique** sont compatibles lave-vaisselle : support de cône, les 2 poussoirs d'aliments et leur couvercle, adaptateur à saucisses, entonnoir à saucisses, adaptateur à kebbés, accessoire à kebbés.
- **Les pièces amovibles en métal NE SONT PAS compatibles lave-vaisselle** : tube d'alimentation, vis sans fin, couteau 4 lames, écrou de fixation en métal, 3 grilles à hacher et 3 cônes.

#### ASTUCES DE RANGEMENT

##### Rangement dans le poussoir à viande

- Vous pouvez ranger les accessoires des kit à saucisses et kebbés dans le poussoir d'aliment dans l'ordre indiqué sur le schéma ci-dessous et ensuite, refermer le couvercle :



##### Rangement dans le tube d'alimentation du hachoir

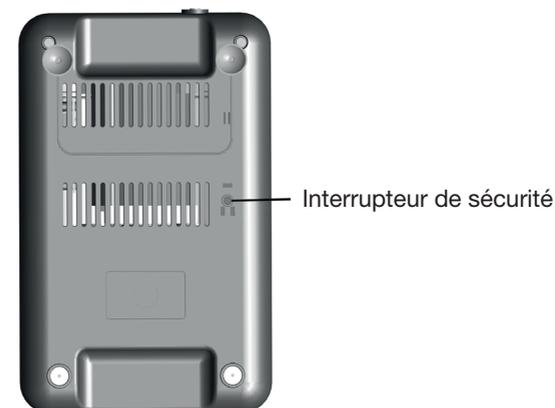
- Vous pouvez ranger les éléments du hachoir à viande dans le tube d'alimentation en insérant les différentes pièces dans l'ordre suivant : vis sans fin, couteau 4 lames, une des trois grilles à viande puis, revissez l'écrou de fixation.

## Interrupteur de sécurité

Cet appareil est muni d'un interrupteur de sécurité qui éteint automatiquement l'appareil lorsqu'il est en surchauffe.

Si l'appareil s'arrête soudainement :

1. Débranchez-le de la prise de courant.
2. Laissez-le refroidir pendant au moins 60 minutes.
3. Rebranchez-le ensuite.
4. Appuyez sur le bouton marche/arrêt  pour éteindre l'appareil.
5. Appuyez sur l'interrupteur de sécurité situé sous l'appareil (voir schéma ci-dessous) pour rallumer l'appareil.



6. Appuyez sur le bouton marche/arrêt  pour rallumer l'appareil.

Veillez contacter le service après-vente de votre magasin revendeur si vous devez utiliser l'interrupteur de sécurité trop souvent.

Toutes les informations, dessins, croquis et images dans ce document relèvent de la propriété exclusive de SOURCING & CREATION. SOURCING & CREATION se réserve tous les droits relatifs à ses marques, créations et informations. Toute copie ou reproduction, par quelque moyen que ce soit, sera jugée et considérée comme une contrefaçon.

# miogō



## Testé dans nos laboratoires

Garantie valide à partir de la date d'achat (ticket de caisse faisant foi). Cette garantie ne couvre pas les vices ou les dommages résultant d'une mauvaise installation, d'une utilisation incorrecte, ou de l'usure normale du produit.

Service Relation Clients  
Avenue de la Motte  
CS 80137  
59811 Lesquin cedex  
contact@sc-ub.com

Art. 8006714  
Réf. MHVM 2  
FABRIQUÉ EN R.P.C.  
SOURCING & CREATION  
Avenue de la Motte  
59810 Lesquin



## Protection de l'environnement

Ce symbole apposé sur le produit signifie qu'il s'agit d'un appareil dont le traitement en tant que déchet est soumis à la réglementation relative aux déchets d'équipements électriques et électroniques (DEEE). Cet appareil ne peut donc en aucun cas être traité comme un déchet ménager, et doit faire l'objet d'une collecte spécifique à ce type de déchets. Des systèmes de reprise et de collecte sont mis à votre disposition par les collectivités locales (déchèterie) et les distributeurs. En orientant votre appareil en fin de vie vers sa filière de recyclage, vous contribuerez à protéger l'environnement et empêcherez toute conséquence nuisible pour votre santé.