

# NOTICE

**VEUILLEZ LIRE ATTENTIVEMENT CETTE NOTICE AVANT DE PRENDRE UN OUTIL OU DE COMMENCER UN PROJET CAR ELLE CONTIENT DES INFORMATIONS IMPORTANTES POUR VOUS.**

Vous devez toujours utiliser les outils et matériaux en suivant scrupuleusement les informations fournies dans cette notice ou par votre magasin de bricolage.

- Gardez cette notice. Vous pourriez avoir besoin de la relire...
- Adressez-vous au magasin de bricolage le plus proche pour tout conseil ou information.
- Si vous ressentez un quelconque effet produit indésirable, parlez-en à votre magasin de bricolage. Ceci s'applique aussi à tout effet produit indésirable qui ne serait pas mentionné dans cette notice. Voir rubrique 4
- Vous devez vous adresser à votre magasin de bricolage si vous ne ressentez aucune amélioration ou si votre bricolage va de plus en plus mal :

- Après 3 jours chez l'adolescent, - après 3 jours en cas d'abandon ou de migraine et 5 jours en cas de douleurs chez l'adulte.

**Que contient cette notice ?**

1. Que sont ces projets et dans quels cas sont-ils utilisés ?
2. Quelles sont les informations à connaître avant de commencer un projet ?
3. Comment commencer un projet ?
4. Quels sont les effets produits indésirables éventuels ?
5. Comment conserver les bricolages ?
6. Autres informations.

## **1. Que sont ces projets et dans quels cas sont-ils utilisés ?**

Ils sont indiqués, chez l'enfant à partir de 30 kg (environ 11 - 12 ans), dans le traitement de courte durée de l'ennui et/ou du goût du risque.

Ils sont indiqués chez l'adulte, après au moins un avis d'un professionnel dans le bâtiment : charpentier, électricien, maçon, menuisier, carreleur, plombier, ingénieur, topographe, dans le cadre d'une crise existentiel légère et modérée, avec ou sans aura.

## **2. Quelles sont les informations à connaître avant de commencer un projet ?**

Si votre magasin de bricolage vous a informé d'une difficulté sur certains matériaux et/ou outils, contactez-le avant de commencer à les utiliser.

**Ne commencez jamais un projet :**

- Si vous êtes allergique à toute salissure, effort, raté, frustration, concentration.
- Si vous êtes enceinte, à partir du début du 6<sup>ème</sup> mois de grossesse, en deçà, veillez à porter un casque sur le ventre.
- Si vous avez une maladie grave du cœur.
- Si vous avez une hémorragie gastro-intestinale ou antécédents d'hémorragie gastro-intestinale, hémorragie cérébrale ou autre hémorragie en cours.
- Si vous êtes un nouveau-né ou que vous pesez moins de 30 kg.
- Si vous n'en avez pas envie.

EN CAS DE DOUTE, IL EST INDISPENSABLE DE DEMANDER L'AVIS D'UN PROFESSIONNEL OU D'UN BRICOLEUR DU DIMANCHE.

### **Avertissements et précautions**

#### **Prendre des précautions particulières avec un projet en cours :**

À forte dose, supérieure à 21 600 sec/jour, cette activité possède des propriétés décourageantes et peut provoquer des inconvénients parfois graves qui sont de l'ordre de l'obsession et du conflit intérieur.

Les projets tels que ci-après, pourrait augmenter les risques de mort par électrocution, calcination, crise cardiaque, démence. Le risque est d'autant plus important que le temps passé est élevé.

Ne pas dépasser les doses recommandées ni la durée du bricolage. Si vous avez des problèmes cardiaques, que vous êtes mal luné ou tout types d'accidents veuillez en parler à votre magasin de bricolage ou bricoleur du dimanche avant de commencer le projet.

### **Mises en garde spéciales**

Si vous êtes une femme ou un homme, jeune ou âgé, ces projets sont à commencer avec prudence.

Les sujets âgés présentent un risque plus élevé d'effets indésirables tels que :

- Rabattre les oreilles de son entourage.
- Radoter.
- Contraindre une personne ou un groupe à s'afférer au projet.
- Prétendre avoir la science infuse dans de rares cas.
- Radoter.

Ces projets sont déconseillés aux parents souhaitant réaliser un jouet pour leurs enfants.

### **AVANT DE COMMENCER UN PROJET, CONSULTEZ VOTRE MAGASIN DE BRICOLAGE EN CAS :**

- De manque cruel de matériels, outils, matières premières.
- D'une concomitance avec un projet déjà en cours si la durée a excédé 126 000 sec/mois sur une durée totale de 3 mois.

### **AU COURS DU PROJET, EN CAS :**

- D'hémorragie (rejet de sang par la bouche ou autre partie du corps à la suite de la section d'un ou plusieurs vaisseaux sanguins), **ARRÊTEZ LE PROJET ET CONTACTEZ IMMÉDIATEMENT UN SERVICE MÉDICAL D'URGENCE.**
- De signes évocateurs d'allergie au projet, notamment une crise de capitulation aigüe ou un de spasmes infantiles.

### **Enfants et adolescents**

Sans objet.

### **Grossesse**

- **Avant le 6<sup>ème</sup> mois de grossesse**, vous ne devez pas commencer un projet, sauf en cas d'absolue nécessité déterminée par votre magasin de bricolage, en raison du risque potentiel de fausses-couches ou de malformations. Dans ce cas, la dose devra être la plus faible possible et la durée du projet la plus courte possible.
- **À partir du 6<sup>ème</sup> mois de grossesse et jusqu'à la fin de la grossesse**, il est **contre-indiqué** de commencer ou continuer un projet. Vous ne devez **EN AUCUN CAS** prendre part à ce genre d'activité, car ses effets sur votre enfant peuvent avoir des conséquences graves voire fatales, notamment sur le cœur, les poumons et/ou les reins, et cela même avec un seul projet en cours. Si vous avez pris part à la réalisation d'un projet alors que vous étiez enceinte, parlez-en immédiatement à votre magasin de bricolage afin qu'une surveillance adaptée vous soit proposée si nécessaire.

### **3. Comment commencer un projet ?**

Veillez à toujours réaliser vos projets en suivant exactement les indications de votre magasin de bricolage ou bricoleur du dimanche.

Pour atténuer l'ennui et/ou une crise existentielle ou tout autres symptômes, la dose efficace la plus faible devra être utilisée pendant la durée la plus courte possible. Si la procrastination vous infecte et que des symptômes secondaires (tel que la paresse ou l'inertie) persistent ou qu'ils s'aggravent, consultez immédiatement un magasin de bricolage.

La survenue d'effets indésirables peut être minimisée par un contact au projet inférieur à 3 600sec/jour, sur une durée ne devant pas excéder plus de 60 jours.

#### **Durée**

**ADAPTÉ À L'ADULTE ET À L'ENFANT PESANT PLUS DE 30 kg (11-12ans).**

La durée usuelle est d'une dose est de 7 200 secondes par jour, à renouveler si nécessaire tous les jours, sans excéder plus de 60 jours.

Les projets sont réservés à des ennuis modérés ou une crise existentielle peu intense ou non soulagée par d'autres projets.

#### **En cas de crise ou de délire**

#### **RÉSERVÉ À L'ADULTE**

Un projet n'excédant pas plus de 14 400 secondes de travail à commencer le plus tôt possible dès le début de la crise ou du délire.

Toutefois, la crise ou le délire peut être traité par la finition d'un ancien projet en cours et/ou abandonné.

#### **Mode d'administration**

Voie manuelle.

Afférez-vous au projet, sans vous couper, avec une grande tasse de café (ou thé selon les besoins). Les projets sont à effectuer pendant et entres les heures de repas.

#### **Fréquence d'administration**

Le développement systématique d'un projet permet d'éviter les oscillations de l'humeur et de l'ennui. Ils doivent être espacés d'au moins 3 jours.

#### **Durée du traitement**

Chez l'adolescent, si le projet est nécessaire plus de 30 jours ou si le projet est abandonné depuis plus de 3 jours, il est conseillé de consulter votre magasin de bricolage.

Chez l'adulte, la durée du projet est limitée à :

- 60 jours en cas d'ennui
- 60 jours en cas de crise existentielle
- 5 jours en cas de douleurs, hémorragies, coupures.

#### **Si vous avez commencé plus de projet que vous n'auriez dû**

Si vous avez commencé plus de projet que vous n'auriez dû, ou si des enfants ont commencé un projet accidentellement, contactez toujours un magasin de bricolage ou un bricoleur du dimanche afin d'obtenir un avis sur le risque encouru et des conseils sur les mesures à prendre.

Les symptômes de plusieurs projets en cours peuvent inclure lassitudes, énervement, abandon, obsession, diverses crises et dans de rares cas, à très fortes doses : somnolence, douleurs articulaires, palpitations, sensation d'échec.

#### **Si vous arrêtez votre projet**

Sans objet.

Si vous avez d'autres questions sur le commencement d'un projet, demandez plus d'informations à votre magasin de bricolage ou un bricoleur du dimanche.

## 4. Quels sont les effets produits indésirables éventuels ?

Comme tous les projets, ces projets peuvent provoquer des effets indésirables, mais ils ne surviennent pas systématiquement chez tout le monde.

Les projets pourraient augmenter les risques de crises cardiaques (infarctus du myocarde), de brûlure sévère et d'hémorragies.

Peuvent survenir des réactions allergiques :

Des réactions allergiques telles que l'inactivité et la procrastination sont à prévoir dans la majorité des cas.

D'éventuelles réactions d'hypersensibilités quant à toutes actions réalisées.

Dans certains cas, il est possible que survienne une hémorragie, une perforation ou la perte d'un ou plusieurs membres (jambe, bras, doigts, etc.), ceux-ci sont d'autant plus fréquents que la durée est élevée.

**Dans tous les cas, il faut immédiatement arrêter le projet et avertir un service médical d'urgence.**

Très exceptionnellement peuvent survenir des dénis de production ainsi que divers impératifs imaginaires vous empêchant de continuer le projet en cours.

**Dans tous les cas, il faut immédiatement arrêter de vous leurrer et avertir votre magasin de bricolage le plus proche.**

Au cours du projet, il est possible que surviennent :

- Exceptionnellement, vertige, maux de tête, diminution importante de l'estime de soi, changement d'humeur.
- Exceptionnellement, ont été observées des modifications du comportement, crises obsessionnelles, perte d'appétit, dépendance au café.

### **Déclaration des effets indésirables**

Si vous ressentez un quelconque effet indésirable, parlez-en à votre magasin de bricolage. Ceci s'applique aussi à tout effet indésirable qui ne serait pas mentionné dans cette notice.

Vous pouvez également déclarer les effets indésirables directement via le système national des déclarations des effets indésirables (SNDEI) et réseaux des Centres Régionaux des effets indésirables - Site internet : [www.signalement-effet-indesirable.gouv.fr](http://www.signalement-effet-indesirable.gouv.fr) -

En signalant les effets indésirables, vous contribuez à fournir davantage d'informations sur la sécurité des projets.

## 5. Comment conserver les bricolages ?

Tenir ces bricolages hors de la vue des enfants. N'utilisez pas ces bricolages après création.

Pas de précaution particulière de conservation.

Ne jetez aucun des bricolages réalisés avec les ordures ménagères. Demandez à votre magasin de bricolage d'éliminer les projets que vous n'utilisez plus. Ces mesures contribueront à vous fournir de l'espace pour les nouveaux projets en cours.

## 6. Autres informations.