

**FACEFORMER**<sup>®</sup> FACY  
by Dr. Bernidsen



# Neurophysiologique

## Thérapie d'entraînement

Produit médical breveté  
simple • causal • efficace



# FACEFORMER® APP

## TON GUIDE D'ENTRAÎNEMENT



**Le FaceFormer est l'appareil d'entraînement pour l'entraînement FaceFormer.**

L'efficacité du programme d'exercices et de thérapie neurophysiologiques est maximale si tu le suis régulièrement et de manière conséquente.

**L'application FaceFormer est le compagnon d'entraînement idéal pour ton smartphone.**

L'application te soutient dans tes exercices et favorise la réalisation efficace des séances d'entraînement.

## FONCTIONNALITÉS

- ☞ affichage de la progression des exercices et des séances d'entraînement
- ☞ Affichage de la durée de l'exercice
- ☞ Annonce du déroulement de l'exercice
- ☞ Rappel d'entraînement personnalisable
- ☞ Adaptation à l'emploi du temps personnel
- ☞ Calendrier d'exercices documentant la progression dans le programme d'entraînement
- ☞ Pause réglable entre les étapes d'entraînement
- ☞ Gratuit et sans publicité



## DOWNLOAD

<https://app.faceformer.de>





# La santé a besoin de raison



Dr. Klaus Berndsen

La thérapie FaceFormer est le résultat de nos longues années de recherche neuroscientifique. Des décennies d'expérience en théorie et en pratique de la rééducation ont soutenu son développement. Le cerveau est le centre de notre pensée et de nos actions. Les connexions nerveuses dans le cerveau humain se forment individuellement en échange avec les capacités spéciales de nos organes. Elles veillent à ce que les mouvements, les fonctions et les postures se règlent selon des modèles automatisés. De nombreux modèles sont déjà innés, d'autres sont façonnés consciemment ou inconsciemment par les influences de l'environnement. Les deux peuvent être influencés de manière

positive ou négative par des stimuli extérieurs. Même des comportements vitaux comme respirer, avaler, mâcher, manger, boire, que nous appelons "fonctions de base dominantes", s'adaptent à des stimuli erronés et modifient leurs routines initiales. Dans la plupart des cas, cela se produit dès la petite enfance. Les dysfonctionnements, les erreurs de développement, les symptômes de maladie, les douleurs, le stress psychique s'installent souvent comme un fardeau à vie. Chacun d'entre eux est généralement traité à grand renfort de matériel, de temps et d'argent, de manière purement symptomatique, avec des risques et sans garantie de succès ni d'absence de régression.

La thérapie d'entraînement FaceFormer correspond en revanche à l'idéal d'un traitement neurophysiologique causal. Les schémas erronés des "fonctions de base dominantes", les mauvais développements, les dysfonctionnements, les mauvaises postures, sont effacés (extinction) et remplacés par des schémas physiologiques (habitude). Les conditions de base pour la régression de différentes maladies, dysfonctionnements et leurs conséquences sont ainsi créées. Seule une thérapie d'entraînement neurophysiologique permet d'y parvenir. Il n'existe pas d'alternatives aussi efficaces.



Sabine Berndsen

# Étape 1 Position de départ

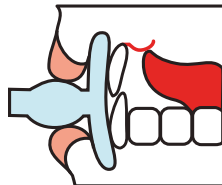
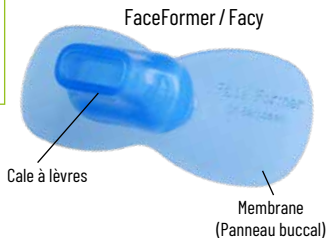
## Placer le FaceFormer

Le FaceFormer est placé dans le vestibule oral.

1. La membrane FaceFormer se trouve derrière les lèvres et devant les dents (vestibule oral).
2. Le cale à lèvres est dirigé vers l'extérieur.
3. Les lèvres sont détendues autour du cale des lèvres.

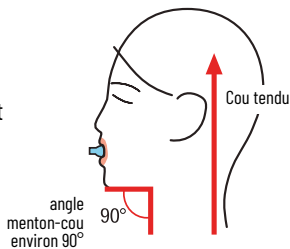
## Position de la pointe de la langue

1. La pointe de la langue se trouve à quelques millimètres derrière les incisives supérieures en contact avec le palais.
2. Le bout de la langue ressent un petit bourelet. Il ne touche pas les dents.
3. La position de la pointe de la langue est toujours maintenue. Elle fait partie de la posture naturelle et correcte de la langue et doit être habituée de manière fiable.



## Posture de la tête et extension de la nuque

La tête est droite et le cou tendu. Cette posture naturelle et correcte de la tête est toujours maintenue et doit devenir une habitude. Il détermine l'équilibre de la tête, la posture et la statique corporelle.



## Position de la mâchoire inférieure

Les incisives supérieures sont positionnées devant les incisives inférieures.\*

La mâchoire inférieure n'est pas déplacée.

Lors de la déglutition, la position d'occlusion habituelle doit être respectée !

Cale à lèvres est aligné horizontalement.

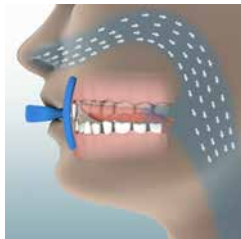


## La respiration nasale est nécessaire

La respiration nasale est essentielle pour la santé.

L'entraînement FaceFormer permet de la développer systématiquement.

Il faut s'habituer à la respiration nasale et l'automatiser, inconsciemment et même en dormant.



\* Exception : si la mâchoire inférieure dépasse, la position habituelle peut être maintenue.

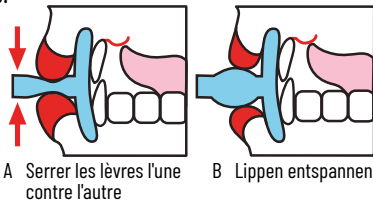
# Étape 2 Exercices



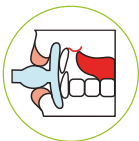
## Exercice de base

1. Presse le cale à lèvres avec les lèvres fortement pendant 6 secondes.
2. Maintenir la tension des lèvres.  
Mordre une fois avec les molaires, avaler une fois en même temps.  
Maintenir la position de la pointe de la langue.
3. Phase de détente : relâcher la pression des lèvres. Les lèvres entourent le cale à lèvres sans pression. Les dents ne se touchent pas.

Répétez l'exercice 20 fois.



N'oubliez pas !



Posture de la pointe de la langue



Extension de cou



Respiration nasale



3 fois par jour



6 secondes de tension et de relaxation



20 répétitions par exercice

## Exercice de traction

1. Presse le cale à lèvres avec les lèvres fortement pendant 6 secondes.  
Tirez la cale à lèvres vers l'avant avec votre pouce et votre index.
2. Maintenir la tension des lèvres. Mordre une fois avec les molaires, avaler une fois en même temps. Maintenir la position de la pointe de la langue.
3. Phase de détente : relâcher la pression des lèvres. Les lèvres entourent le cale à lèvres sans pression. Les dents ne se touchent pas.

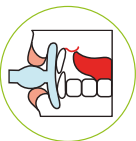


Répétez l'exercice 20 fois.



**Entraînement par dépression** : la membrane du FaceFormer aspire les rangées de dents pendant l'entraînement. **La main droite et la main gauche alternent** pendant l'exercice de traction. Tu trouveras **l'adaptation et l'augmentation** de la fréquence des exercices dans l'application FaceFormer.

N'oubliez pas !



Posture de la pointe de la langue



Extension de cou



Respiration nasale



3 fois par jour



6 secondes de tension et de relaxation



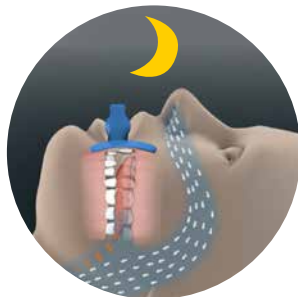
20 répétitions par exercice

## Étape 3 Utilisation de nuit

Votre respiration nasale s'améliore sensiblement après environ 2 à 3 semaines d'entraînement. Désormais, le FaceFormer sera utilisé la nuit, en plus des exercices quotidiens.

L'application nocturne prévoit

- Respiration par le nez et fermeture de la bouche
- Pression négative dans la bouche et la gorge
- Renforcement des muscles et des tissus
- Stabilisation de la posture et de la tension de la langue, du palais mou et du pharynx.
- Formation de schémas neuronaux
- Automatisation des modèles de mouvement





# LE CHEMIN DE VOTRE SUCCÈS



Pointe de la langue  
vers le haut



Extension  
de cou



Respiration  
nasale



Formation FaceFormer  
min. 6 mois

## Comment s'entraîner - Méthode **3** **6** **20**



fois  
par jour



→ 6 secondes tensionnement  
→ Mordre les dents / avaler  
→ 6 secondes de relaxation



Répétitions  
par exercice

**S'entraîner pendant au moins 6 à 12 mois en chaque jour, même si le succès se produit à court terme.**

**Nebenwirkungen:** Dans de rares cas, une irritation cutanée peut survenir dans la cavité buccale. Réduire la formation à 8-10 répétitions, 2 à 3 fois par jour. Poursuivre ensuite la formation comme décrit. En outre, entretenez régulièrement les gencives avec une brosse à dents souple et appliquez du baume à lèvres des deux côtés de la collerette buccale de FaceFormer.



# Plus d'informations



L'entraînement régulier de FaceFormer a une influence efficace sur les fonctions des nerfs cérébraux et la performance cérébrale, la formation de modèles neurophysiologiques, les réflexes, la coordination, la tension des tissus et des muscles, la formation de pression négative dans la bouche et la gorge, les fonctions dans la bouche, la gorge et la région faciale, la respiration naturelle, la statique corporelle, les mouvements du corps et la performance sensorielle.

Les traitements causaux, comme la thérapie d'entraînement FaceFormer visent à obtenir des changements positifs auxquels on s'habitue progressivement avec un succès durable. Les fonctions corrigées remplacent dans de nombreux cas les médicaments, les aides et les opérations. Il n'existe pas d'alternatives aussi efficaces que les thérapies d'entraînement axées sur les causes.

La thérapie FaceFormer entraîne des changements positifs après seulement quelques jours ou semaines. Pour stabiliser les schémas nouvellement acquis, l'entraînement est maintenu de manière cohérente sur une période de 6 à 12 mois.

## Applications FaceFormer

- Troubles de la déglutition / dysphagie
- Entraînement respiratoire
- Mauvais fonctionnement de la langue
- Troubles des fonctions masticatoires
- Troubles de la parole, du langage, de la voix et du flux de la parole
- Évitez de sucer votre pouce, de sucer votre sucette, de vous mordre les lèvres, etc.
- Paralyse de la région de la bouche/du visage
- Avant / après les opérations du visage, de la mâchoire et de la langue.
- Défaut d'alignement des dents, anomalies de la mâchoire
- Broyage et pressage des dents / bruxisme
- CMD, troubles de l'articulation temporomandibulaire
- Prothèses dentaires, implants dentaires
- Troubles du sommeil, ronflement, apnée du sommeil
- Perte auditive, acouphène
- Étourdissements, maladie de Ménière
- Problèmes de compensation de pression dans l'oreille moyenne
- Migraine

- Changement de la respiration orale à la respiration nasale
- Activation des fonctions du nerf cérébral
- Perturbations de l'équilibre de la tête et de la statique corporelle
- Salivation perturbée
- Influence sur le métabolisme, le diabète
- Douleurs à la tête, au visage, au cou ou au dos
- Asthme
- Reflux
- Cosmétiques : rides dans la région du visage, du menton et du cou.
- Pour augmenter les performances et la condition physique au quotidien et dans le sport

## Exercices de traction complémentaire



Zug nach unten



Zug nach oben

Les exercices de traction supplémentaires sont effectués comme décrit à l'étape 2. Seule la direction de la traction est modifiée.

## Programme avancé de thérapie par l'entraînement FaceFormer

Pour plus d'informations sur la thérapie et les praticiens, voir sur notre site web : <https://faceformer.de>



## Nettoyage et hygiène

1. Chaque utilisateur a son propre FaceFormer (pas d'utilisation par plus d'une personne).
2. Le FaceFormer nettoyé est stocké dans la boîte d'hygiène prévue à cet effet.
3. Avant la première utilisation et après chaque application normale, le FaceFormer est rincé à l'eau chaude (principe de la brosse à dents).
4. Dans les cliniques, le FaceFormer est régulièrement autoclavé (110 à 130 °C).
5. Pour une utilisation non clinique à domicile, le FaceFormer peut être stérilisé dans de l'eau bouillante pendant environ 20 secondes.
6. Dans des cas particuliers (par exemple pour les utilisateurs infectieux), les médecins ou les agents d'hygiène décident des mesures de stérilisation.
7. Recommandation : Remplacez le dispositif d'entraînement FaceFormer après environ 4 mois en raison du stress élevé et pour des raisons d'hygiène.



## Produit médical fabriqué en Allemagne

Le FaceFormer est un dispositif médical breveté. Il a été breveté sous le numéro 19831741.

**Pharmacie :** Pharma Central Number PZN 18092273

Le FaceFormer est fabriqué en Allemagne. Il est composé d'un élastomère de silicone de haute qualité, spécialement conçu pour les applications médicales. Le matériau ne contient pas de phtalates (plastifiants), pas de latex et pas de bisphénol A.



pas de latex



pas de bisphénol A



pas de phtalates



# La Méthode FaceFormer

**Le FaceFormer est l'appareil d'entraînement** pour un programme d'exercices et de thérapie neuro-physiologiques fonctionnels. Une amélioration durable est obtenue grâce à un entraînement régulier et actif avec le FaceFormer.

**La méthode FaceFormer que nous avons développée** se fonde sur de longues années d'études neuroscientifiques des fonctions et des troubles dans les régions de la tête, du cou, de la gorge, de la bouche, de la gorge, du nez et des oreilles et de leurs effets sur l'organisme humain.

**Comparez !** Les appareils qui promettent une amélioration spontanée suivent le "principe de la béquille". En raison d'une inadaptation continue, leurs améliorations apparentes causent souvent de nouveaux dommages et entraînent des douleurs dans d'autres domaines. La méthode FaceFormer, en revanche, développe continuellement les schémas de mouvement, les postures et les fonctions naturelles et les stabilise à long terme. La thérapie d'entraînement FaceFormer est terminée lorsque ceux-ci sont automatisés et qu'un état stable permanent a été établi.

**L'entraînement modifie les mouvements, postures et fonctions erronés** et les remplace par des modèles biologiques corrects, comme la nature l'a prévu.

**Rien ne vient de rien !** Suivez les instructions le plus fidèlement possible. Les exercices efficaces sont simples et demandent peu de temps. Poursuivez l'entraînement même si des réactions positives apparaissent après peu de temps. Le succès fait plaisir. Laisse-toi motiver par cela !

**Pour un succès durable,** l'entraînement avec le FaceFormer doit être effectué régulièrement pendant environ 6 à 12 mois. Vous avez alors intériorisé et automatisé le nouveau comportement - même pendant le sommeil. Vous pouvez maintenant mettre fin au programme d'entraînement. Cependant, même un entraînement deux fois par semaine permet de lutter contre le relâchement des muscles et des tissus lié à l'âge.

**N'oubliez pas !** Un entraînement cohérent est le meilleur moyen d'augmenter les performances et d'éliminer les problèmes de santé ayant des causes fonctionnelles. Avec la méthode FaceFormer, scientifiquement reconnue et éprouvée, vous pouvez atteindre cet objectif de manière naturelle.



## FaceFormer ZERO plus ONE

PZN 18092267 › N° d'article DI-FF-Z0

Le paquet combiné pour les novices pour un entraînement régulier au FaceFormer et pour une utilisation de nuit.



## FaceFormer ZERO

PZN 18092250 › N° d'article DI-FFG-PT

**Le FaceFormer ZERO, plus souple, facilite le début d'un entraînement régulier, l'utilisation nocturne, l'optimisation de la respiration dans le sport et les applications cosmétiques. Les enfants jusqu'à 10 ans s'entraînent avec le FaceFormer ZERO pendant toute la durée de la thérapie.**



## FaceFormer ONE blue avec DVD

PZN 18092238 › N° d'article DI-FFD-BW

Le FaceFormer ONE blue dans un set avec le programme d'exercices pour la thérapie FaceFormer sur DVD pour les lecteurs DVD courantsérapie.



## FaceFormer ONE blue

PZN 18092273 › N° d'article DI-FF-BB

Le FaceFormer ONE blue classique - simple, causal, efficace pour de nombreux problèmes de santé et douleurs dans la zone de la tête, du nez, de la mâchoire, de la gorge, du cou et du dos.



## FaceFormer ONE clear

PZN 18092244 › N° d'article DI-FF-KPG

Le FaceFormer ONE clear - discret pour l'entraînement en déplacement. Fonctionnellement identique au FaceFormer ONE blue.

## Liens

- **Dr. Berndsen Shop en ligne:** <https://drberndsen.de>
- **FaceFormer liste des thérapeutes:** <https://faceformer.de/faceformer-behandlerverzeichnis/>
- **Youtube:** <https://www.youtube.com/c/DrBerndsenmedical>
- **Facebook:** <https://facebook.com/Faceformer>
- **TikTok:** <https://www.tiktok.com/@mindtohealth>

## Explication des symboles utilisés sur les étiquettes



Produit médical



Unique Device Identification (Numéro d'identification du produit)



Référence de l'article



Désignation du lot



Marquage CE Produit médical de classe 1



Date de fabrication



Fabricant



Protéger de l'humidité (emballage)



Protéger de la lumière du soleil



Informations disponibles sur Internet (<https://faceformer.de>)



UDI Code matriciel

# FACEFORMER<sup>®</sup> FACY

by Dr. Berndsen



Dr. Berndsen GmbH  
Wasserstraße 25  
D-59423 Unna  
Germany  
Fon: +49 (0) 23 03 8 99 91  
Fax: +49 (0) 23 03 8 98 86  
E-Mail: [help@drberndsen.de](mailto:help@drberndsen.de)  
Web: [www.drberndsen.de](http://www.drberndsen.de)



FaceFormer<sup>®</sup>  
Dr. Berndsen/Berndsen  
© Tous droits réservés