



MARQUE: DAYVIA

REFERENCE: WHITE 072

CODIC: 3162605



DAYVIA®

LUMINOTHERAPIE



Black072, White072

Notice d'utilisation - 02

Bedienungsanleitung - 07



Introduction

Félicitations pour l'achat de cette lampe de luminothérapie DAYVIA.

Bien utilisé, ce dispositif médical vous permettra de retrouver la lumière dont vous manquez.

Le manque de lumière se manifeste chez certaines personnes par plusieurs de ces symptômes :

- Irritabilité et humeur maussade
- Augmentation significative de l'appétit
- Diminution de l'activité liée à un manque d'énergie
- Troubles du sommeil, fatigue chronique
- Troubles de la sexualité (baisse de la libido)

Si plusieurs de ces symptômes se reproduisent chaque année dès que les jours raccourcissent il peut s'agir de dépression saisonnière (les scientifiques parlent de SAD : Seasonal Affective Disorder) ou de sa forme atténuée : le blues hivernal.

En 2005, les associations psychiatriques américaines ont consacré la luminothérapie comme étant le traitement Numéro 1 de la dépression saisonnière.

La lampe de luminothérapie contribue aussi à recaler le rythme veille/sommeil pour les personnes qui ont des horaires de travail décalés (travailleurs de nuit), les personnes qui souffrent de retard de phase (endormissement tardif et difficulté de se réveiller le matin) ou d'avance de phase (réveil trop matinal) ou encore les personnes qui voyagent et franchissent plusieurs fuseaux horaires (jet-lag).

Nous vous invitons à lire attentivement cette notice d'utilisation pour mieux profiter des avantages de votre lampe DAYVIA.

Mesures de sécurité

- N'utilisez pas la lampe DAYVIA dans un environnement humide (par exemple dans une salle de bain, près d'une baignoire ou douche, à l'extérieur ...)
- Maintenez le cordon d'alimentation éloigné des surfaces chauffées.
- Si le cordon d'alimentation est endommagé il doit être remplacé par un électricien agréé.
- La prise secteur fait office de sectionneur d'alimentation. L'appareil doit être utilisé avec la prise secteur facilement accessible.
- Cette lampe ne doit pas être utilisée par des personnes dont les capacités physiques ou intellectuelles sont réduites (par exemple les enfants).
- Les tubes ont une durée de vie très longue, si vous devez les changer veillez à toujours utiliser des tubes dont les caractéristiques sont identiques (Voir chapitre entretien de l'appareil).
- Toute modification de l'appareil est interdite.
- L'appareil ne doit pas être utilisé si il est apparemment endommagé ou défectueux.



Précautions

Les études ont démontré que la luminothérapie peut être pratiquée en toute sécurité.

La lampe de luminothérapie doit être utilisée dans un environnement éclairé par une autre source lumineuse, la lampe est complémentaire à l'éclairage normal (lumière électrique ou naturelle).

Contrairement à la lumière du jour ou à d'autres lampes sur le marché, ce dispositif médical de luminothérapie n'émet aucun rayon UV (mesures réalisées et certifiées par le Laboratoire National de Métrologie et d'Essais Français).

Avant de commencer votre traitement, veuillez consulter votre médecin si :

- Vous souffrez ou avez souffert d'une dépression
- Vous êtes hyper sensible à la lumière
- Vous souffrez d'une maladie des yeux
- Vous souffrez de troubles mentaux
- Vous suivez un traitement avec des médicaments psychotropes ou certains antidépresseurs

Si vous rencontrez des problèmes (par exemple maux de têtes ou fatigue oculaire) suite à l'utilisation de la lampe de luminothérapie veuillez en faire part à votre médecin. Il suffit souvent de débiter le traitement par des séances plus courtes (10 minutes) et de les augmenter graduellement chaque jour jusqu'à la durée préconisée.

Mise en service/arrêt

1. Insérez le pied amovible jusqu'au fond des deux trous prévus sur la partie basse au dos de la lampe (Voir document de montage joint dans le sachet).

Vous avez aussi la possibilité d'opter pour une accroche murale : Décoller le logo au dos de la lampe pour faire apparaître le trou prévu à cet effet puis fixer solidement une vis au mur.

2. Vérifiez que la tension indiquée sur l'appareil correspond à la tension secteur locale puis branchez l'appareil.

3. Allumez la lampe avec l'interrupteur Marche (I) / Arrêt (O) situé sur en bas sur le coté droite.

4. Après la fin d'utilisation éteignez l'appareil en positionnant l'interrupteur sur la position O.

5. Retirez le cordon d'alimentation de la prise secteur.

Recommandations de traitement

Il est conseillé de commencer les séances de luminothérapie dès que vous ressentez un manque de lumière avant que les premiers symptômes du blues hivernal n'apparaissent.

Placer la lampe face à son visage dans le champ de vision des yeux, inutile de la fixer continuellement avec les yeux, poursuivre normalement son activité (petit déjeuner, lecture, travail de bureau, ordinateur, maquillage ...).

Pour traiter le blues hivernal, il est préférable de pratiquer les séances le matin après le réveil.

Faire une séance chaque matin par cycle de 3 semaines pendant la période sombre. Ces chiffres sont à



adapter à chaque personne en fonction des résultats obtenus après quelques jours de traitement.

L'objectif est de s'exposer à une lumière de forte intensité.

Une exposition à 10 000 Lux (distance de 21 cm* entre les yeux et la lampe) permet de réduire l'exposition à environ 30 minutes. Dans le cas d'une exposition à 5 000 Lux (distance de 36 cm* entre les yeux et la lampe) il faut compter environ une heure de traitement et dans le cas d'une exposition à 2 500 Lux (distance de 55 cm*) le temps d'exposition est d'environ deux heures.

Pour information, un Lux correspond à l'éclairement généré par une bougie la nuit à une distance de 1 mètre (une journée ensoleillée = 10 000 à 100 000 Lux en été, un bureau éclairé = entre 100 et 400 Lux).

Important : Ces recommandations ne sont que des indications, seul votre médecin pourra adapter au mieux le traitement selon votre cas personnel.

Concernant le traitement pour les avances ou retard de phase ou autres pathologies il est préférable de demander à votre médecin les modalités de traitement.

Entretien de l'appareil

Débranchez la lampe et laissez refroidir avant de la nettoyer.

N'utilisez jamais de produits abrasifs ou détergents pour nettoyer de l'appareil: Utilisez un chiffon humide en veillant à ce qu'aucun liquide ne pénètre dans l'appareil.

Seuls les tubes sont à remplacer lorsqu'ils ne fonctionnent plus ou après 10 000 heures de fonctionnement. Les tubes doivent être remplacés par des tubes fluorescents de type 2G11 identiques à ceux déjà installés (Osram Dulux 36W/840).

Nous vous conseillons de confier à un électricien agréé le remplacement des tubes. Si vous souhaitez les changer vous mêmes voici la procédure ci-dessous (Illustrations des étapes successives en Annexe 1) :

1. Assurez-vous que l'appareil est bien débranché et munissez vous de gants.
2. Posez l'appareil sur une surface plane, propre et sèche et retirez le pied.
3. Utilisez un outil (tournevis) pour retirer la face avant en déclipant un des points d'accroche supérieur à l'arrière de l'appareil.
4. Retirez le clip en plastique sur le tube. Saisissez la base du tube puis retirez le de son support en le poussant vers le haut. Soulevez la partie supérieure du tube de sa fixation. Si besoin, réalisez la même opération sur l'autre tube.
5. Placez la partie supérieure du nouveau tube dont les caractéristiques sont équivalentes à celui d'origine sur sa fixation et les broches du tube dans les trous correspondants du support. Appuyez vers le bas au niveau de la base pour enclencher le tube dans son support jusqu'au déclic.
6. Remettez la face avant en la clipsant dans chacun des 6 emplacements prévus (conservez les gants pour cette opération).

* Ces performances ont été mesurées et certifiées par le laboratoire national de métrologie et d'essais français. Après 3 000 heures d'utilisation, les performances se situent à environ 90% de celles mesurées et environ 85% en fin de vie des tubes entre 8 000 et 10 000 heures d'utilisation.



Caractéristiques techniques


Les caractéristiques sont sujettes à modification sans préavis.

- Alimentation: 72 W
- Tension: 220-240 V
- Fréquence: 50 Hz
- Type d'ampoules : 2 tubes 36 W type 2G11
- Ballast électronique
- Isolation : Classe II
- Altitude d'utilisation < 2000m
- Température d'utilisation : entre + 10°C et + 35°C
- Taux d'humidité lors de l'utilisation : entre 30 % et 75 %
- Température de stockage : entre - 5°C et + 45°C
- Catégorie de surtension II
- Longueur du cordon : 2m20
- Dimension du produit : 35 x 56 x 9 (l x H x P en cm)
- Poids de l'appareil : 2,75 kg
- Support mural sur la face arrière derrière le logo
- Dispositif médical de classe II A
- CE₀₄₅₉

Explication des symboles sur le produit

 Pour votre sécurité lire la notice d'utilisation avant toute manipulation de l'appareil.

 Cet appareil est classe II

 Cet appareil ne doit pas être jeté avec les ordures ménagères, déposez le dans un lieu de collecte où il pourra être recyclé. Les tubes contiennent des substances qui peuvent nuire à l'environnement.

 Il est également important de les déposer dans un endroit de collecte des déchets chimiques s'ils sont remplacés. Vous contribuerez ainsi à la protection de l'environnement.

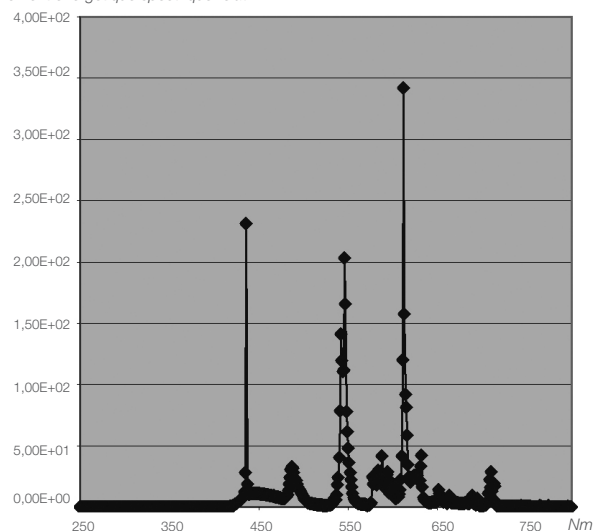
 Cet appareil est certifié conforme à la directive relative aux dispositifs médicaux.

Courbe spectrale de la lumière

Annexe 1

Répartition spectrale relative de la lampe DAYVIA mesurée et certifiée par le laboratoire national de métrologie et d'essais français.

Eclairement énergétique spectrique relatif



Procédure de remplacement des tubes

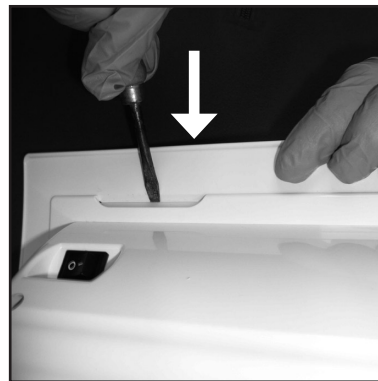
ATTENTION : Avant toute action s'assurer que la lampe est débranchée



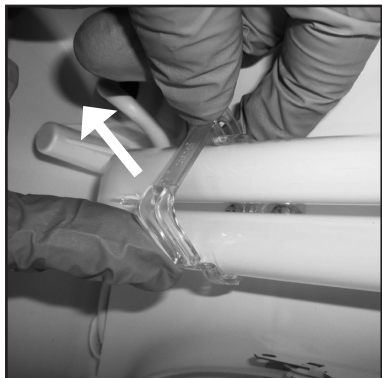
1. Lorsque la lampe est débranchée, munissez-vous de gants.



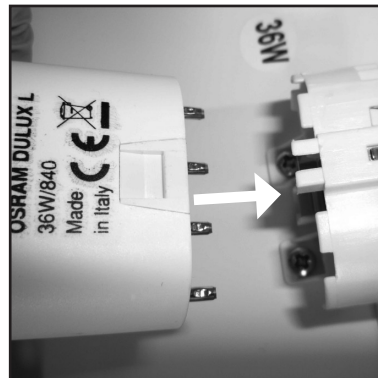
2. Posez la lampe sur une surface plane, propre et sèche et retirez le pied.



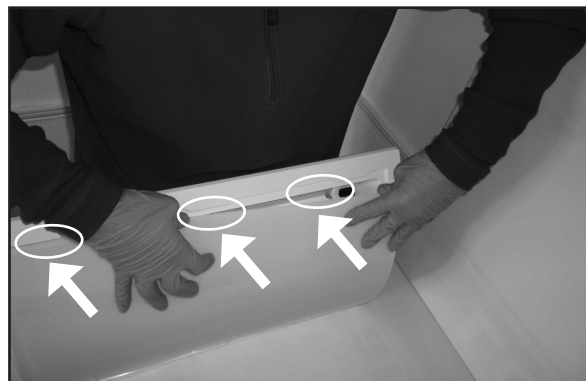
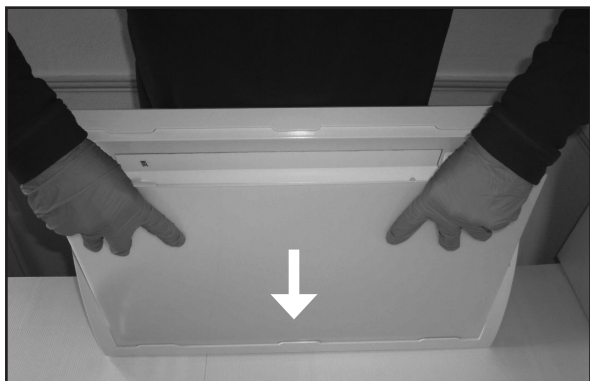
3. Utilisez un tournevis au dos de la lampe pour retirer la face avant.



4. Retirer le clip en plastique sur le tube puis enlever le tube : Saisir sa base puis tirer.



5. Insérer et fixer le nouveau tube identique à celui qui est remplacé, puis remettre le clip en plastique.



6. Remettre la face avant en la clipsant dans chacun des 6 points de fixation.

Comment installer le pied amovible au dos de votre lampe ? Wie installiert man den abnehmbaren Fuß auf der Rückseite der Lampe?

ATTENTION : Avant toute action s'assurer que la lampe est débranchée.

ACHTUNG : Stellen Sie vor jeder Aktion sicher, dass der Stecker gezogen ist.



1. Poser votre lampe sur une surface plane, propre et sèche puis enfoncer le pied dans les 2 trous prévus à cet effet. Appuyer fort des 2 cotés.

1. Stellen Sie die Lampe auf eine gerade, saubere und trockene Oberfläche und stecken Sie den Fuß in die 2 vorgesehenen Löcher. Drücken Sie stark auf beiden Seiten.



2. Vous pouvez vérifier si le pied est suffisamment enfoncé en retournant la lampe : le pied ne doit pas tomber.

2. Sie können überprüfen, ob der Fuß fest genug in der Lampe steckt, indem Sie die Lampe herumdrehen: er darf nicht herunterfallen.

Vous pouvez aussi opter pour une fixation murale Sie können die Lampe auch an der Wand befestigen



1. Décoller le logo au dos de la lampe pour faire apparaître le trou à insérer dans le support mural.

1. Ziehen Sie das Logo auf der Rückseite der Lampe ab, sodass das Loch für die Aufhängung sichtbar wird.



2. Fixer solidement une vis au mur et poser la lampe sur ce support.

2. Befestigen Sie eine Schraube fest an der Wand und fügen Sie die Lampe an die Aufhängung.

DAYVIA®
LUMINOTHERAPIE

2400 Tour Lille Europe
11 parvis de Rotterdam
F-59777 EURALILLE

CE 0459

