

NOTICE D'UTILISATION

DES LUNETTES DE LUMINOTHÉRAPIE STARTER

INTRODUCTION

Veillez lire attentivement le manuel et notamment les consignes de sécurité avant d'utiliser l'appareil. Conservez ce manuel.

A PROPOS DES LUNETTES DE LUMINOTHÉRAPIE STARTER

1) Les effets non visuels de la lumière :

Le cycle de la lumière et de l'obscurité détermine les rythmes circadiens par l'intermédiaire du système neuroendocrinien, notamment l'humeur, l'appétit, la digestion, le sommeil, le désir sexuel... Ces rythmes circadiens oscillent sur environ 24 heures. Lorsque le soleil se couche, le cerveau commence à produire de la mélatonine (hormone du sommeil) pour nous aider à nous endormir. Mais lorsque le soleil se lève et que la lumière du soleil augmente, le cerveau cesse de produire cette hormone pour faciliter le réveil et nous donner de l'énergie.

De nombreuses recherches scientifiques montrent que le pic de sensibilité à la lumière de la mélanopsine rétinienne est proche de 480 nm. Ce qui s'avère être le moyen le plus efficace pour réguler la sécrétion de mélatonine ajustant ainsi le rythme circadien. En plus de synchroniser notre horloge biologique, la lumière a un impact sur nos émotions et sur notre énergie corporelle.

2) Pourquoi utiliser les lunettes de luminothérapie Starter ?

Le mode de vie moderne et l'environnement de travail intérieur entraînent un déséquilibre de la sécrétion hormonale chez de nombreuses personnes. En raison du manque de lumière naturelle et de l'exposition excessive à la lumière artificielle, notre horloge biologique se dérègle. Celle-ci n'est plus synchronisée avec le rythme circadien de l'environnement extérieur, en particulier en hiver, où la lumière est insuffisante. La désynchronisation de l'horloge biologique engendre des symptômes tels que le manque d'énergie, les troubles du sommeil ou le trouble affectif saisonnier appelé aussi la dépression saisonnière. En portant des lunettes de luminothérapie, nous pouvons utiliser la photobiotechnologie pour ajuster l'horloge biologique. Ces lunettes adoptent la technologie de l'éclairage thérapeutique pour inhiber la mélatonine afin d'améliorer les niveaux d'énergie et le sommeil. Elles permettent d'améliorer les niveaux d'hormones et de minimiser l'impact du décalage horaire sur le corps. Tous ces problèmes peuvent être atténués grâce à la luminothérapie. Ce produit est un dispositif créé sur les avancées scientifiques. En utilisant les lunettes de luminothérapie Starter quotidiennement pendant la période sombre de l'année, vous vous sentirez en pleine forme la journée et dormirez bien la nuit.

3) Dans quels cas et comment utiliser les lunettes de luminothérapie Starter ?

① Amélioration et traitement des troubles du sommeil circadien

- Difficulté à s'endormir/troubles du sommeil/troubles de l'horloge biologique :

Utilisez ce dispositif une fois tous les matins entre 7h00 et 9h00 (la durée recommandée est de 30 minutes/jour).

Veillez l'utiliser en continu pendant plus de 7 jours pour obtenir l'effet escompté.

- Réveil précoce (généralement habitué à se réveiller à 5 heures du matin et à ne pas pouvoir se rendormir) :

Utilisez l'appareil une fois tous les soirs entre 19h00 et 21h00 (la durée recommandée est de 30 minutes/jour). Veuillez l'utiliser en continu pendant plus de 7 jours pour obtenir l'effet escompté.

② Limiter les effets du décalage horaire

Le décalage horaire est le résultat de la traversée rapide de plusieurs fuseaux horaires. Le changement du cycle du jour et de la nuit perturbe l'être humain, entraînant une série de troubles du rythme circadien, tels que l'insomnie nocturne, la somnolence diurne, des maux de tête, des palpitations, des nausées et d'autres symptômes dans les cas les plus graves. C'est ce qu'on appelle le "syndrome du décalage horaire". Quelques mesures simples et l'utilisation de lunettes de luminothérapie peuvent réduire considérablement les symptômes.

- Pendant le vol :

Réglez votre montre sur le fuseau horaire de votre destination, buvez beaucoup d'eau et essayez de ne pas boire d'alcool, de café ou de thé.

- À l'arrivée :

Si vous voyagez vers l'est, lorsque vous arrivez, nous vous recommandons d'éviter de porter les lunettes de luminothérapie le premier matin (en portant des lunettes à verres bleus ou des lunettes de soleil à fort indice de protection) et mettez-les dans l'après-midi si possible pour maintenir un faible taux de mélatonine (durée recommandée : 30 minutes/jour). Pour le reste de la journée, avancez votre journée de deux heures, veillez à ne pas dépasser l'heure normale du coucher.

Si vous voyagez vers l'ouest, nous vous recommandons, une fois arrivé, de rester éveillé et d'utiliser les lunettes de luminothérapie une fois entre 12h00 et 15h00 (durée recommandée : 30 minutes/jour).

Mais dès qu'il fait nuit, allez-vous coucher.

③ Optimiser le travail posté

Lorsque vous travaillez en continu pendant plus de trois nuits ou que vous devez conduire longtemps la nuit, pour rester éveillé et améliorer votre attention au travail ou sur la route, nous vous recommandons d'utiliser les lunettes de luminothérapie pendant 30 à 45 minutes avant le début de votre journée de travail. Des études ont prouvé que la luminothérapie est aussi efficace qu'une tasse de café. Avertissement : Pour des raisons de sécurité, n'utilisez pas les lunettes de luminothérapie lorsque vous conduisez.

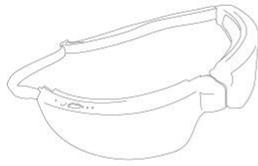
④ Dépression saisonnière/blues hivernal/manque d'énergie et de motivation/difficulté à se lever le matin/diminution de la libido :

Nous vous conseillons de suivre une séance de luminothérapie de 30 à 45 minutes immédiatement après le réveil. Consultez votre médecin généraliste au préalable.

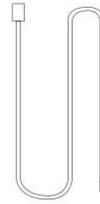
⑤ Combattre la fatigue/améliorer l'humeur/accroître l'énergie :

Nous vous conseillons de suivre une séance de luminothérapie de 15 à 30 minutes immédiatement après le réveil. Consultez votre médecin généraliste si les symptômes persistent.

4) Le coffret contient :



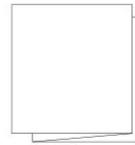
Lunettes de luminothérapie



Câble USB pour la charge



Pochette de rangement



Notice d'utilisation

PRÉCAUTIONS DE SÉCURITÉ ET GÉNÉRALITÉS

Veillez lire attentivement ces instructions en vue d'une utilisation ultérieure et tenez compte des informations qu'elles contiennent.

Avertissement :

- Les lunettes de luminothérapie ne peuvent agir que sur le corps humain.
- Avant toute utilisation, assurez-vous que tous les matériaux d'emballage ont été retirés et que l'équipement ou les accessoires ne présentent aucun dommage apparent. En cas de doute, n'utilisez pas l'appareil et contactez votre revendeur ou le service après-vente.
- N'immergez pas l'appareil dans l'eau et ne l'utilisez pas dans des pièces humides.
- N'utilisez pas ce produit à proximité de personnes dépendantes, incapables de prendre soin d'elles-mêmes, d'enfants de moins de 3 ans ou de personnes insensibles à la chaleur (personnes dont la peau est endommagée par des maladies).
- N'utilisez pas cet appareil si vous prenez des analgésiques ou d'autres médicaments, des drogues ou après avoir consommé de l'alcool.
- Tenez les enfants éloignés des matériaux d'emballage (risque de suffocation).
- Ne couvrez pas ou n'emballez pas l'équipement lorsqu'il est chaud.
- Assurez-vous d'avoir les mains sèches avant de faire fonctionner l'appareil ou de le charger.
- Protégez l'équipement contre les chocs violents.
- Si l'appareil présente des signes de détérioration ou ne fonctionne pas correctement, cessez de l'utiliser.
- N'utilisez pas l'équipement avec des gaz inflammables connectés à l'air, à l'oxygène ou à l'oxyde nitrique.
- N'effectuez pas d'étalonnage, d'inspection préventive ou d'entretien sur cet équipement.
- Ne réparez pas l'appareil. Il ne contient pas de pièces pouvant être réparées. Cela peut entraîner des blessures graves. Le non-respect de cette consigne peut entraîner l'annulation de la garantie.
- N'apportez aucune modification à l'appareil sans l'autorisation du fabricant.
- Si l'équipement a été remplacé, des tests et des inspections approfondis doivent être effectués afin de garantir la sécurité de l'utilisation ultérieure de l'équipement.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

- Si vous prenez des médicaments tels que des analgésiques, des antihypertenseurs ou des antidépresseurs, veuillez consulter votre médecin avant d'utiliser les lunettes de luminothérapie.
- Avant d'utiliser les lunettes de luminothérapie, les personnes souffrant de maladies de la rétine et de diabète doivent être examinées et conseillées par un ophtalmologue ou un spécialiste.
- Ne les utilisez pas si vous souffrez de maladies oculaires telles que la cataracte, le glaucome, les maladies générales du nerf optique et l'inflammation du vitré.
- Ne les utilisez pas sur des enfant de moins de 12 ans. Les enfants et adolescents doivent avoir l'accord d'un médecin avant de pratiquer des séances de luminothérapie.
- Si vous avez des problèmes de santé, veuillez contacter votre médecin traitant avant utilisation.

Effets indésirables possibles :

Les éventuels effets indésirables provoqués par la lumière des lunettes de luminothérapie sont relativement légers et temporaires. Ils peuvent inclure :

- des maux de tête,
- une fatigue oculaire,
- des nausées.

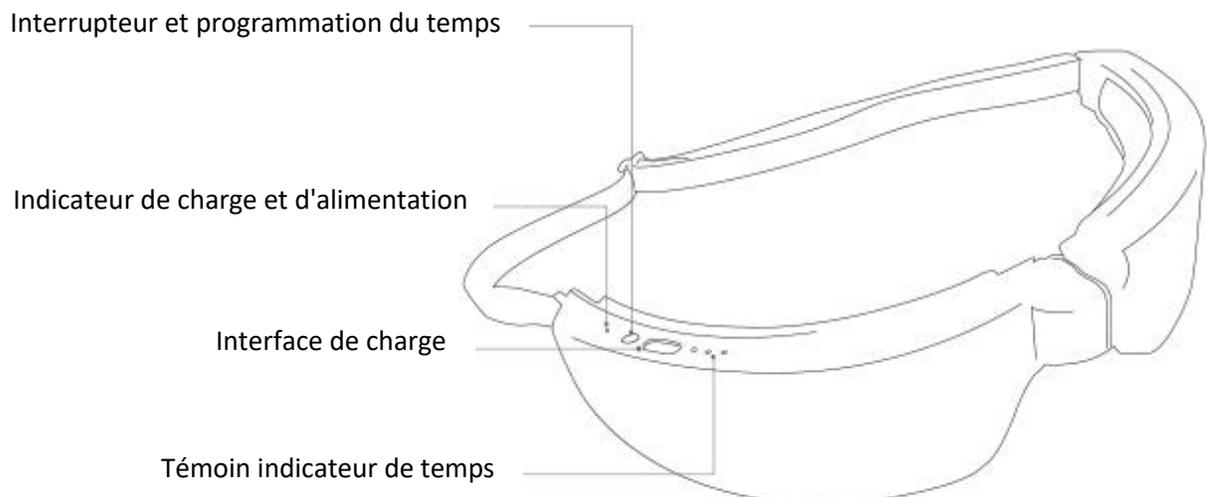
Mesures pour éviter, réduire ou atténuer ces effets indésirables :

- Veuillez à utiliser ce produit dans une pièce bien éclairée.
- Arrêtez d'utiliser l'appareil pendant quelques jours pour faire disparaître la réaction, puis réessayer.
- Diminuer le temps de traitement pendant quelques jours et augmentez-le progressivement.

Utilisation restreinte :

Les lunettes de luminothérapie sont conçues pour donner de l'énergie, améliorer le sommeil ainsi que l'humeur et soulager les symptômes du blues hivernal. Si vous souffrez de graves sautes d'humeur, de dépression ou de troubles du sommeil importants, consultez un médecin et n'utilisez pas cet appareil pour un auto-traitement. Ce produit est conçu pour améliorer les symptômes émotionnels des maladies saisonnières.

DESCRIPTION DE L'APPAREIL



INSTRUCTION POUR L'UTILISATION QUOTIDIENNE

A noter : Lors de la première utilisation, veuillez charger vos lunettes via le câble USB afin d'activer la batterie.

1) Vérifier l'autonomie de la batterie des lunettes de luminothérapie :

- ① Appuyez légèrement sur le bouton de l'interrupteur. Si l'indicateur de charge est vert, cela signifie que l'autonomie est suffisante et que les lunettes peuvent être utilisées normalement.
- ② Si l'indicateur d'alimentation est rouge, cela signifie que la charge est insuffisante et que les lunettes ne peuvent être utilisées que pendant 15 minutes au maximum. Dans ce cas, veuillez recharger les lunettes.
- ③ Si l'indicateur d'alimentation clignote en rouge et s'accompagne d'un son d'alarme, cela signifie que l'appareil ne peut plus être utilisé. Veuillez le recharger avant de l'utiliser de nouveau.
- ④ Si l'appareil ne réagit pas, cela signifie qu'il est entré dans une phase de veille et qu'il a besoin d'être rechargé. Branchez l'appareil sur secteur pour le réactiver et le recharger avant de l'utiliser.

2) Ajuster le bandeau :

Lors de la première utilisation, il est nécessaire d'ajuster la longueur du bandeau des lunettes en fonction de la forme de votre tête et de choisir un serrage confortable.

3) Démarrage :

Appuyez sur le bouton de démarrage pendant 3 secondes pour allumer les lunettes.

Ajustez-les sur votre tête et commencez à les utiliser.

La lumière augmente lentement jusqu'à la luminosité maximale, en 60 secondes, afin que vos yeux puissent s'adapter progressivement à la lumière.

4) Régler la durée d'utilisation :

Les lunettes de luminothérapie peuvent être réglées sur 15 minutes, 30 minutes ou 45 minutes.

A noter : l'intensité de la lumière reste la même quel que soit le temps choisi. La différence de minuterie dépend du cas de chacun.

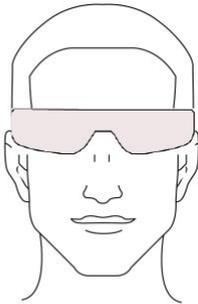
Au démarrage, appuyez légèrement sur le bouton marche/arrêt, trois indicateurs bleus s'allument de droite à gauche. Un indicateur lumineux = 15 minutes, deux indicateurs = 30 minutes et trois indicateurs = 45 minutes.

L'appareil est conçu pour effectuer un compte à rebours. Par exemple, s'il est réglé sur 45 minutes, après 15 minutes d'utilisation, la Led témoin la plus à gauche représentant 45 minutes s'éteindra, accompagné d'un rappel du temps écoulé (son), et ainsi de suite. Après 45 minutes, l'appareil s'éteindra automatiquement et sera accompagné d'un rappel du temps écoulé (son).

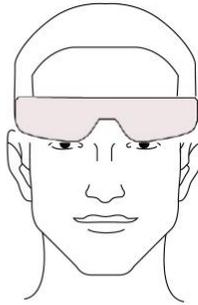
5) Précautions d'emploi :

1. Il est important de bien positionner ses lunettes de luminothérapie avant utilisation :

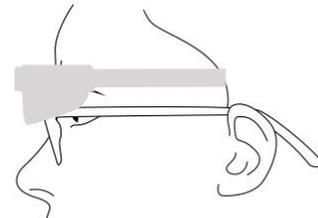
Mauvais positionnement
des lunettes



Bon positionnement
des lunettes



Bon positionnement des lunettes
avec vos lunettes de vue



2. N'utilisez pas les lunettes de luminothérapie les yeux fermés.
3. Pour s'assurer que l'utilisation de ce produit n'affecte pas les activités quotidiennes telles que la lecture et le travail de bureau, veuillez ajuster la hauteur de port de manière raisonnable.
4. Si vous devez utiliser cet appareil de luminothérapie en portant des lunettes de vue, veuillez à ce que la monture de vos lunettes ne bloque pas la lumière émise par ce produit (voir schéma ci-dessus).
5. N'utilisez pas les lunettes de luminothérapie si vous portez des lunettes de soleil ou des lunettes anti-lumière bleue.
6. Pour des raisons de sécurité, n'utilisez pas les lunettes de luminothérapie pendant la charge.

6) Entretien

Les lunettes de luminothérapie doivent être nettoyées de temps en temps.

Attention :

- Veillez à ce que de l'eau ne s'infilte pas dans l'appareil ! Avant de nettoyer l'appareil, veuillez d'abord l'éteindre.
- Utilisez un chiffon doux et légèrement humide pour nettoyer l'appareil.
- Ne vaporisez pas d'eau sur l'appareil. N'utilisez l'appareil que lorsqu'il est complètement sec.
- N'utilisez pas de produits abrasifs et n'immergez pas l'appareil dans l'eau.

MATÉRIEL DE STOCKAGE

Si vous avez l'intention de ne pas utiliser les lunettes de luminothérapie pendant une longue période, débranchez-les. Puis, rangez-les dans un endroit sec et hors de portée des enfants.

Veillez suivre les instructions de stockage fournies dans le chapitre "Données techniques".

DONNÉES TECHNIQUES

Nom : Lunettes de luminothérapie STARTER

Minuteries : 15 minutes, 30 minutes ou 45 minutes

Dimensions : L20 X H9,9 X Ep 4.8 CM

Poids : 88 g

Tension d'entrée (V) : 5V

Puissance évaluée : 0.5W

Alimentation d'énergie : batterie rechargeable lithium

Source de lumière : Led

Couleur de lumière : lumière bleue

Longueur d'onde (nm) : 480

Temps de charge : environ 3 heures

Durée d'autonomie de la batterie : environ 2 heures

Durée de vie (heures) : 10000

Temps de travail (heures) : 10000

Environnement d'utilisation : -20°C à +35°C avec humidité relative entre 15-90%

Environnement de stockage : -20°C à +35°C avec humidité relative entre 15-90%

Certificat : CE RoHS FCC

QUESTIONS FRÉQUEMMENT POSÉES

1. les lunettes de luminothérapie peuvent-elles être portées pendant le sommeil ?

Non. La technique utilisée dans les lunettes de luminothérapie optimise votre sommeil pendant les périodes d'éveil. Elles sont généralement portées le matin ou le soir (en fonction des cas). Reportez-vous à la méthode d'utilisation pages 1 et 2 de la notice.

2. Pourquoi l'appareil ne s'allume pas ?

Lorsque vous réutilisez l'appareil pour la première fois ou après une longue période de stockage, il est nécessaire de charger d'abord l'appareil pour activer la batterie.

3 . Comment recharger mes lunettes ?

① Branchez le connecteur USB du câble de chargement dans le port de chargement Type-C des lunettes. L'autre extrémité doit être connectée à l'adaptateur d'alimentation. Une fois branchées, les lunettes commenceront à se charger.

② Pendant le chargement, le voyant d'alimentation sur le côté droit de l'interrupteur des lunettes clignote en rouge pour indiquer que les lunettes sont en cours de chargement. La lumière verte du voyant indique que la charge est terminée.

③ Le temps de charge est d'environ 3 heures.

4. Existe-t-il d'autres tailles de lunettes de luminothérapie ?

Non, ces lunettes de luminothérapie existent en taille unique. Le lien de serrage peut être librement ajusté en fonction de la forme du visage, afin de convenir à tout utilisateur.

5. Puis-je les utiliser en conduisant ?

Pour votre sécurité, nous vous déconseillons d'utiliser les lunettes de luminothérapie en conduisant. Si nécessaire, elles peuvent être utilisées avant de conduire ou après s'être garé pour des raisons de sécurité.

6. Pourquoi ne ressentez-vous pas d'effets après les avoir portées ?

Les lunettes de luminothérapie influencent le niveau de sécrétion de diverses hormones par le biais d'un spectre lumineux spécifique, ajustent le rythme de l'horloge biologique, améliorent l'humeur et la vitalité. En règle générale, la plupart des utilisateurs constatent les premiers effets au bout d'une semaine d'utilisation.

CERTIFICATIONS



Explication des symboles

Eye Safe IEC 62471 : Sécurité photobiologique des lampes et des systèmes de lampes

UKCA : marquage UKCA pour les produits vendus en Grande-Bretagne (UK Conformity Assessed)

CE : Conformité Européenne

FCC : Normes pour les équipements électroniques et de télécommunications

RoHS : Directive européenne pour la restriction sur les substances dangereuses dans les équipements électroniques et électriques.

Le produit usagé ne doit pas être jeté avec les ordures ménagères. Conformément à la législation, le produit doit être éliminé de manière appropriée afin que les matériaux puissent être recyclés dans le respect de l'environnement. Pour plus d'informations, veuillez consulter les autorités locales compétentes ou l'entreprise d'élimination locale. Le produit est équipé du logo suivant :

