

## **INSTRUCTIONS**

### **INTRODUCTION**

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

### **PRÉCAUTIONS DE SÉCURITÉ ET GÉNÉRALITÉS**

N'utilisez le produit que pour ce à quoi il est destiné. Le fabricant n'est pas responsable des dommages résultant d'une utilisation ou d'une manipulation inappropriée.

Placez toujours le produit sur une surface sèche, plane et stable à bonne distance du bord de la table. Le produit est destiné à un usage domestique uniquement et pas pour un usage professionnel.

Le produit peut être connecté à 110-240V, 50/60Hz.

Le produit et les accessoires ne peuvent pas être immergés dans l'eau et aucune eau ne doit entrer en contact avec le produit ou les accessoires.

Ne touchez jamais le produit, le cordon ou la fiche avec des mains mouillées ou humides.

N'exposez pas le produit à la lumière directe du soleil, à des températures élevées, à l'humidité, à la poussière ou à des substances corrosives.

Ne quittez jamais le produit lorsqu'il est sous tension.

Tenez-le à l'écart des enfants car il peut comporter des parties tranchantes. Ne les laissez pas jouer avec le produit car il ne s'agit pas d'un jouet.

Utilisez uniquement les accessoires fournis avec le produit ou recommandés par le fabricant.

Le produit ne doit pas être utilisé par des personnes ayant une sensibilité réduite, un handicap physique ou mental, ou des personnes qui ne sont pas en mesure d'utiliser le produit, à moins qu'elles ne soient supervisées par une personne responsable de leur sécurité.

### **CORDON ET FICHE**

Ne laissez pas le cordon pendre sur le bord.

Maintenez le cordon et le produit à l'écart des sources de chaleur, des objets chauds et des flammes.

Avant de nettoyer le produit, débranchez le cordon d'alimentation et assurez-vous que l'appareil n'est pas utilisé. Ne tirez pas sur le cordon lorsque vous retirez la fiche de la prise, saisissez plutôt la fiche elle-même.

Assurez-vous que le cordon est entièrement déployé.

Vérifiez régulièrement que le cordon et la fiche ne sont pas endommagés et n'utilisez pas l'appareil s'il est endommagé, s'il est tombé dans l'eau ou s'il a été endommagé de toute autre manière.

Si le produit ou la fiche sont endommagés, le produit doit être inspecté et réparé par un réparateur agréé.

Veillez contacter le vendeur pour la réparation si le produit est sous la période de garantie. Les dommages causés par l'homme sur le produit ne bénéficieront pas des conditions de garantie.

### **REGLES DE RECLAMATION**

La garantie ne s'applique pas :

Si ce qui précède n'est pas respecté.

S'il y a eu une intervention non autorisée sur l'appareil.

Si l'appareil a été malmené, soumis à un traitement brutal ou à toute autre forme de dommage. Si des défauts sont apparus en raison de défaillances du système de distribution.

### **ÉLIMINATION DU PRODUIT**

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 :



## A PROPOS DE LA LAMPE

Les gens peuvent subir des changements d'humeur ou des troubles du sommeil lorsqu'ils se trouvent privés de la lumière naturelle du jour.

Un apport quotidien de lumière améliore le bien-être général et a des effets bénéfiques sur le sommeil, l'humeur, l'énergie et la concentration. L'exposition à la lumière vive au bon moment de la journée est un excellent moyen de soutenir un mode de vie sain.

### Comment cela fonctionne-t-il ?

La chimie de notre cerveau et notre horloge biologique sont influencées par la lumière, qui stimule les hormones et les neurotransmetteurs qui influencent grandement notre sentiment général de bien-être. L'exposition à une lumière vive en début de journée stimule la production de sérotonine par notre corps (qui améliore l'humeur et le bonheur) et régule la mélatonine en soirée (qui favorise le sommeil). L'ajout d'une séance à votre routine quotidienne vous permet de stimuler naturellement la production de ces hormones importantes pour que votre corps fonctionne comme une horloge.

## FONCTIONNEMENT

Mise en marche :

Appuyez sur l'interrupteur tactile pour allumer avec une intensité plus faible.

Choix de l'intensité lumineuse :

Luminosité à 3 niveaux Pour choisir une intensité plus élevée, appuyez à nouveau sur l'interrupteur tactile. Conception à réglage progressif de la luminosité, pour choisir une intensité lumineuse plus élevée, appuyez longuement sur l'interrupteur tactile, pour choisir une intensité lumineuse plus faible, appuyez à nouveau longuement sur l'interrupteur tactile.

Pendant la séance :

Vous pouvez lire, écrire, téléphoner ou travailler tout en utilisant l'appareil. Lorsque vous utilisez l'appareil, essayer de maintenir la distance recommandée de 10 à 60 cm entre vos yeux et l'appareil.

Les stratégies d'exposition affectent les gens différemment, nous avons tous des réactions différentes à notre environnement. Il est important d'établir une distance et une durée qui soient confortables pour vous. Nous vous recommandons d'utiliser la lumière régulièrement et à peu près à la même heure chaque jour. Il n'est pas nécessaire de s'asseoir en permanence devant la lampe, vous pouvez diviser le temps en plusieurs mini-séances. Continuez à utiliser la lampe quotidiennement pour sentir une amélioration de votre humeur et de votre niveau d'activité.

Si vous vous sentez léthargique, passez plus de temps avec la lumière ou asseyez-vous plus près d'elle. Si vous ressentez une sorte de nervosité, comme si vous aviez consommé trop de café, il est peut-être temps d'éteindre l'appareil.

Le temps d'exposition recommandé est fonction de la puissance et de la distance. Les résultats individuels peuvent varier, aussi, consultez les avertissements ci-dessous.

Certaines personnes peuvent présenter une sensibilité à la lumière fluorescente. Cessez d'utiliser ce produit si vous ressentez un quelconque inconfort et suivez les instructions.

Les médicaments (par exemple les antidépresseurs) peuvent induire une sensibilité à la lumière qui peut entraîner une gêne ou un niveau d'hyperactivité. Consultez votre médecin avant d'utiliser ce produit.

Pour les personnes ayant des affections oculaires tout comme les diabétiques, il est recommandé, avant l'utilisation de la lampe de luminothérapie, de se faire examiner par un médecin spécialiste.

### Choix de l'emplacement

Placez votre lampe à énergie sur une table ou une autre surface plane, au-dessus, au niveau ou en

dessous du niveau des yeux, selon le résultat souhaité.  
Pour de meilleures performances, placez la lampe à 10 cm de votre visage, mais à moins de 60 cm.

Ne bloquez pas les événements. Les événements sont nécessaires au bon fonctionnement de la lampe. Les bloquer peut entraîner une surchauffe de la lampe.

Évitez de placer cette lampe dans des endroits exposés à la lumière directe du soleil ou à proximité d'appareils dégageant de la chaleur tels que des radiateurs.

Les durées d'utilisation sont les suivantes :

Distance	Puissance faible	Puissance forte
60cm	/	Approx. 2 h
10 cm	Approx. 1 h	Approx. 0.5 h

Plus vous êtes proche de la source de lumière, moins vous avez besoin de temps pour l'utiliser.

Remarque :

Ne regardez pas directement la lumière. Des douleurs oculaires ou de légers maux de tête peuvent apparaître pendant les premières séances. Dans ce cas, diminuez le temps d'utilisation jusqu'à ce que vous soyez à nouveau à l'aise.

Ne laissez pas l'appareil sans surveillance pendant la durée de l'utilisation.

## DESCRIPTION

1. Lampe
2. On/Off et sélection de puissance
3. Support
4. Prise



## INSTALLATION

Retirez le support de la cavité de rangement du support.

Insérez l'extrémité du pied dans le trou situé à l'arrière de l'appareil.

Placez l'appareil sur une surface vendue à environ 20-30 cm de vos yeux, la lumière doit baigner votre visage par le côté.

Ne branchez l'appareil qu'à la tension du réseau indiquée sur la plaque signalétique.

Nettoyage :

Avant de nettoyer l'appareil, éteignez-le toujours, débranchez-le et laissez-le refroidir.

Ne touchez pas l'appareil avec des mains mouillées.

Nettoyez avec un chiffon humide, auquel vous pouvez appliquer un peu de détergent si nécessaire.

Ne laissez pas l'eau couler dans l'appareil et ne renversez pas d'eau sur l'appareil.

Le nettoyage peut être effectué une fois par mois.

Rangement :

Lorsque cet appareil n'est pas utilisé, il doit être rangé dans un endroit sec et hors de portée des enfants.

Ne laissez pas l'appareil branché à une source d'alimentation.

#### DONNÉES TECHNIQUES

Nom : Lampe à lumière du jour LED

Modèle n° : JSK-18

Entrée : DC12V1A

Puissance :12W

Adaptateur : 110-240V, 50/60Hz

Dimension : 276\*162\*11mm

Intensité lumineuse : 2100/5450/10000 lux

Température de couleur : 5000K/6500K

Zone de travail : Environ 400 cm<sup>2</sup>