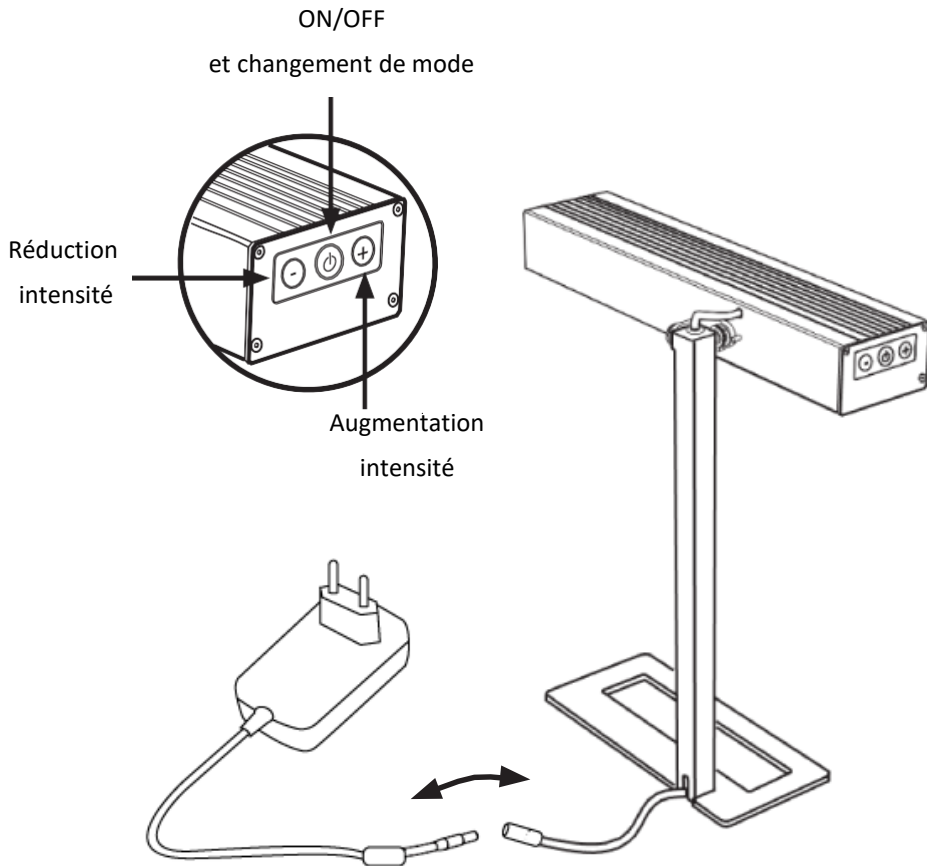


Guide d'utilisation (FR)





## INTRODUCTION

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

Bien utilisée, elle 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 et de l'efficacité au travail liées à un manque d'énergie
- Troubles du sommeil, fatigue chronique
- Troubles de la sexualité (baisse de la libido)

De nombreuses études internationales démontrent que la luminothérapie contribue à retrouver énergie, forme, capacité à se concentrer et bonne humeur comme celle ressentie lorsque que vous vous prenez un bain de soleil l'été.

La lampe de luminothérapie contribue aussi à recalibrer 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).

L'effet de la lumière dépend de son intensité mais surtout de sa courbe spectrale (couleur).

En effet, certains récepteurs situés dans nos yeux sont très sensibles à une lumière comprenant certaines longueurs d'ondes autour de 480 nanomètres (bleu turquoise en particulier), ils ont un rôle majeur sur notre horloge biologique.

Ainsi, une lumière à dominante bleue peut s'avérer aussi efficace qu'une lumière blanche beaucoup plus intense.

Votre dispositif propose donc 2 modes thérapeutiques aussi efficaces l'une que l'autre

-une lumière blanche intense bleutée

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

## MESURES DE SECURITE

-L'appareil doit être installé et mis en service conformément aux informations fournies sur les documents d'accompagnement.

-N'utilisez pas la lampe DAYVIA dans un environnement humide (par exemple dans une salle de bain, près près d'une baignoire ou douche, à l'extérieur ...).

-Maintenez le cordon d'alimentation éloigné des surfaces chauffées.

-Utilisez exclusivement le boîtier d'alimentation Mean Well fourni avec votre lampe de luminothérapie. Ce boîtier d'alimentation est conforme aux exigences relatives aux dispositifs médicaux et il est spécifique pour votre lampe, il ne doit pas être utilisé avec d'autres équipements.

- 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 enfants ou des personnes dont les capacités physiques ou intellectuelles sont réduites.

- Toute modification de l'appareil est interdite.

- L'appareil ne doit pas être utilisé si le cordon secteur et/ou le boîtier d'alimentation sont apparemment endommagés ou défectueux.

- La lampe à besoin de précautions particulières, elle peut être installée dans tous les locaux y compris les locaux domestiques et éloignée de sources HF où l'intensité des perturbations électromagnétiques est élevée.

- Il convient d'éviter d'utiliser cet appareil à coté d'autres appareils ou empilé avec ces derniers parce que cela peut occasionner un mauvais fonctionnement. Si cette utilisation est nécessaire, il convient d'observer cet appareil et les autres appareils pour en vérifier le fonctionnement normal.

-Il convient de ne pas utiliser les appareils de communication portatifs RF (y compris les périphériques tels que les câbles d'antenne et les antennes externes) plus près de 30 cm (12 pouces) de toute partie de la lampe DAYVIA. Dans le cas contraire, les performances de ces appareils pourraient être altérées.

## PRECAUTIONS

La lampe de luminothérapie doit être utilisée dans un environnement normalement éclairé par une autre source lumineuse pour éviter un contraste trop important entre la lampe et son environnement, 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.

Les études ont démontré que la luminothérapie peut être pratiquée en toute sécurité (a titre de comparaison, votre lampe de luminothérapie diffuse, au choix, une lumière blanche intense bleutée jusqu'à 10 000 lux ou une lumière à dominante bleue spécifique, tandis que l'été sur une plage,

l'éclairement peut atteindre jusqu'à 100 000 lux avec en plus des rayons nocifs tels que les UV dont votre lampe est dépourvue).

Néanmoins, 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 photosensibilisants

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

La lampe DAYVIA Sundesk est soigneusement contrôlée avant d'être conditionnée et expédiée.

Vous trouverez dans votre emballage la notice d'utilisation, le boîtier d'alimentation et votre lampe.

Nous vous conseillons de conserver votre emballage si un retour s'avérait nécessaire.

Voici les différentes étapes pour mettre en service votre lampe de luminothérapie DAYVIA:

1-Insérez le connecteur femelle du cordon basse tension sortant de la lampe dans le connecteur mâle situé sur le boîtier d'alimentation fourni avec la lampe.

2-Vérifiez que la tension indiquée sur le boîtier d'alimentation correspond à la tension secteur locale puis branchez l'appareil.

3-Allumez la lampe, dans un environnement déjà éclairé, avec l'interrupteur ON/OFF situé sur le côté gauche au sommet de la lampe. Vous pouvez ensuite moduler l'intensité avec les touches — et + situées à côté de l'interrupteur. Cette première pression sur l'interrupteur déclenche une lumière blanche intense bleutée très efficace d'un point de vue thérapeutique.

Vous pouvez réduire l'intensité avec la touche —, la lumière deviendra de plus en plus chaude pour un éclairage d'appoint.

Une seconde pression sur le ON/OFF déclenche une lumière à dominante bleue de plus faible intensité aussi efficace que la lumière blanche intense bleutée du mode 1.

Une troisième pression sur le ON/OFF propose une lumière blanche neutre (sans bleu) pour un éclairage d'appoint sans visée thérapeutique.

4-Après la fin d'utilisation éteignez l'appareil par simple pression sur l'interrupteur ON/OFF (l'arrêt se fait après avoir fait défiler les 3 modes donc à la 4ème pression sur ON/OFF).

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

## RECOMMANDATIONS D'UTILISATION

Placer la lampe entre 30 et 70 cm des yeux dans le champ de vision en orientant la partie éclairante vers le visage le temps de la séance, inutile de la regarder continuellement avec les yeux, poursuivre normalement son activité (petit déjeuner, lecture, travail de bureau, ordinateur, maquillage ...).

Pour une utilisation agréable, sans ressenti d'éblouissement, veillez toujours à ce que la pièce soit éclairée (surtout les premiers jours d'utilisation) pour minimiser le contraste entre l'éclairage de la lampe et son environnement. 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.

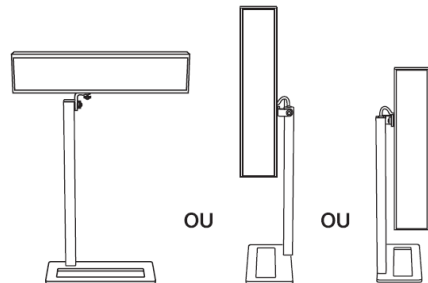
En prévention ou traitement du blues hivernal, il est préférable de pratiquer les séances le matin après le réveil.

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.

Mode 1 : Option lumière blanche bleutée intensité maximale : 30 min à 30 cm / 45 min à 50 - 70 cm

Mode 2 : Option lumière à dominante bleue intensité maximale : 45 min à 30 cm / 60 min à 50 cm

Mode 3 : Option lumière blanche non thérapeutique : Lumière d'appoint non thérapeutique



D'une manière générale, toutes les personnes souhaitant compenser leur manque de lumière (saison hivernale, travail en milieu confiné...) par la luminothérapie doivent privilégier une exposition le matin : Nous vous conseillons une exposition entre 30 mn et une heure (voir ci-dessus selon la distance) au niveau d'intensité maximum. Cette exposition matinale idéalement juste après le réveil est également préconisée aux personnes en retard de phase (endormissement trop tardif et difficulté à émerger le matin) et aux personnes se préparant 2 à 3 jours avant un voyage vers l'Est (franchissement de plus de 3 fuseaux horaires), les effets du décalage horaire (ou jet-lag) seront ainsi minimisés.

La luminothérapie en fin de journée est réservée aux personnes travaillant la nuit, aux personnes en avance de phase (coucher trop tôt et lever trop matinal) et aux personnes qui se préparent à un voyage vers l'Ouest (franchissement de plus de 3 fuseaux horaires) pour éviter le syndrome du décalage horaire.

Après votre séance quotidienne de luminothérapie vous pourrez utiliser votre lampe DAYVIA Sundesk en lampe d'appoint ou lampe de bureau tout au long de la journée en réduisant l'intensité de la lumière blanche du mode 1 (première pression sur ON/OFF) ou en optant pour le mode 3 (3 pressions sur ON/OFF) selon vos envies.

## ENTRETIEN DE L'APPAREIL

Débranchez la lampe et le boîtier d'alimentation du secteur puis 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. S'agissant de la technologie LED il n'y a aucune maintenance et la durée de vie est supérieure à 30 000 heures.

## CARACTERISTIQUES DE L'APPAREIL

Les caractéristiques sont sujettes à modification sans préavis.

Caractéristiques de l'alimentation :

- Fabricant : Mean Well
- Modèle : GSM25E15-P1J
- Tension d'entrée : 100-240 V
- Courant d'entrée : 0.7-0.35 A
- Tension de sortie bloc d'alimentation : 15V
- Courant de sortie : 1.66 A
- Puissance : 25 W
- Fréquence : 50-60 Hz

- Isolation : Classe II
- Pénétration de corps étrangers et d'eau : IP22

#### Caractéristiques de la lampe :

- Température d'utilisation : entre + 5°C et + 40°C
- Taux d'humidité lors de l'utilisation : entre 15% et 90% (sans condensation)
- Pression atmosphérique lors de l'utilisation : entre 700 hPa et 1060 hPa
- Température de stockage et transport : entre - 25°C et + 70°C avec humidité relative jusqu'à 90% sans condensation et pression de vapeur d'eau ne dépassant pas 50 hPa
- Catégorie de surtension II
- Longueur des cordons : 3m22
- Dimension du produit : 32.9 x 36 x 9,5 (l x H x P en cm)
- Poids de l'appareil hors alimentation : 1,3 kg
- Poids de l'appareil avec alimentation : 1,6 kg
- Dispositif médical de classe IIa (CE 0459)

DAYVIA Sundesk a été certifié conforme à toutes les normes de la directive 93/42/CEE et 2007/47/CEE applicables aux dispositifs médicaux en Europe :

- Conformité en matière de sécurité électrique
- Conformité en matière de risques photobio-

logiques des luminaires : Groupe de risque 0 (aucun risque)

-Conformité en compatibilité électromagnétique : Conformité pour chaque norme ou essais d'émissions et d'immunité spécifiés par la norme EN 60601-1-2:2015.

Classe B et groupe 1 (Emissions RF CISPR 11).  
Immunité aux décharges électrostatiques: Décharges dans l'air 15kV, au contact 8 kV.  
Immunité aux champs électromagnétiques rayonnés aux fréquences radioélectriques: 10V/m. Immunité aux transitoires électriques rapides en salves: 2 kV. Immunité aux ondes de chocs: ± 1 kV mode différentiel et ± 2 kV mode commun. Immunité aux perturbations conduites induites par les champs radioélectriques: 3V de 150kHz à 80MHz, 6V de pour les autres bandes de fréquences. Immunité au champ magnétique à la fréquence du réseau: 3A/m. Immunité aux coupures brèves et creux de tension : 0% 10ms, 70% 500ms, 0% 5000ms.

## GARANTIE ET ASSISTANCE

Si vous avez besoin d'une assistance ou d'informations supplémentaires, consultez le site Web de DAYVIA à l'adresse <http://www.dayvia.com/>.



## EXPLICATION DES SYMBOLES SUR LE BOITIER D'ALIMENTATION



Consultez la notice d'utilisation fournie.



Fabricant



Référence catalogue



Identification de la série



Cet appareil est classe II



Année de fabrication



Cet appareil ne doit pas être jeté avec les ordures ménagères. Lorsqu'il arrive en fin de vie, déposez le dans un lieu de collecte ou il pourra être recyclé. Vous contribuerez ainsi à la protection de l'environnement.

**IP21** Degrés de protection procurés par les enveloppes contre les liquides et particule



Températures limites



Limites humidité



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

**DAYVIA**<sup>®</sup>  
LUMINOTHERAPIE

Immeuble Le leeds  
253 Bd du Leeds  
59777 LILLE

Première année de marquage CE : 2017



*D – Notice DAYVIA SunDesk - Rev C – novembre 2020*