LIROMA

Lunettes de luminothérapie

SE-E480
MODE D'EMPLOI
Veuillez lire attentivement ce mode d'emploi avant la première utilisation et le conserver pour pouvoir vous y référer ultérieurement.

⚠ Avant d'utiliser les lunettes de luminothérapie, lisez attentivement ce mode d'emploi.

À propos des lunettes de luminothérapie

Effets non visuels de la lumière

L'alternance de la lumière et de l'obscurité régit le rythme de 24 heures du corps humain, notamment l'humeur, l'appétit, la digestion, le sommeil, le désir sexuel, etc. Ce rythme se répète selon un cycle de 24 heures et constitue l'horloge biologique du corps humain. L'hormone du sommeil porte aussi le nom de mélatonine. C'est une substance que le corps produit pour que nous nous sentions fatigués. Lorsque le soleil se couche, notre cerveau produit de la mélatonine pour nous inciter à dormir. Lorsque le soleil se lève et que la lumière du jour augmente, le cerveau cesse de produire l'hormone du sommeil. Il nous est alors plus facile de nous lever et nous nous sentons de nouveau pleins d'énergie. Outre la régulation de notre horloge biologique, la lumière a également une grande influence sur nos émotions et renforce l'énergie de notre corps.

Pourquoi utiliser des lunettes de luminothérapie ?

Le mode de vie moderne et le travail en intérieur entraînent chez de nombreuses personnes un déséquilibre hormonal. En raison du manque de lumière naturelle et d'une exposition excessive à la lumière artificielle, notre horloge biologique se désynchronise du rythme de 24 heures de l'environnement extérieur, en particulier en hiver et en cas de manque de lumière. Les symptômes fréquents sont un manque d'énergie et de sommeil. Certaines personnes développent une dépression saisonnière. En portant des lunettes de luminothérapie, nous pouvons utiliser la photobiotechnologie pour régler l'horloge biologique du corps humain. La luminothérapie est une forme de thérapie par la lumière étudiée et reconnue. Ce produit est un appareil intelligent, portable, très perfectionné et conçu scientifiquement. Pour obtenir les meilleurs résultats, utilisez le produit sur le long terme.

Quand la luminothérapie est-elle indiquée et comment l'utiliser ?

1. Amélioration et traitement des troubles circadiens du sommeil (troubles du rythme du sommeil)

En cas de difficultés d’endormissement, de rêves fréquents, de sommeil léger et de dérèglement de l’horloge biologique :
Utilisez-les une fois le matin entre 7h00 et 9h00 (durée recommandée : 30 minutes). Pour obtenir l’effet escompté, utilisez-les sans interruption pendant plus de 7 jours.
En cas de réveil trop précoce (vous vous réveillez généralement à 5 heures sans pouvoir vous rendormir) :
Utilisez-les une fois le soir entre 19h00 et 21h00 (durée recommandée : 30 minutes par utilisation). Pour obtenir l’effet escompté, utilisez les lunettes sans interruption pendant 7 jours ou plus.

2. Réajustement du rythme en cas de jet lag

Le décalage horaire résulte du survol rapide de plusieurs fuseaux horaires. Le changement du cycle jour/nuit perturbe l’horloge biologique du corps humain, ce qui entraîne divers troubles du rythme circadien, comme l’insomnie la nuit, la somnolence pendant la journée, des maux de tête, des palpitations, des nausées et, dans les cas graves, d’autres symptômes. Cet état est appelé « syndrome du jet lag ». Quelques mesures simples (par exemple, n’aller se coucher qu’une fois la nuit tombée et ne pas dépasser la durée habituelle du sommeil nocturne), associées à l’utilisation des lunettes de luminothérapie, peuvent atténuer considérablement les symptômes.

3. Optimisation du travail posté

Si vous travaillez plus de trois nuits d’affilée ou devez conduire longtemps la nuit et avez besoin de rester éveillé et concentré sur votre travail ou sur la route, nous vous recommandons d’utiliser les lunettes de luminothérapie 30–45 minutes à l’avance.
⚠ Avertissement : pour des raisons de sécurité routière, n’utilisez pas les lunettes de luminothérapie pendant la conduite.

4. Dépression saisonnière / manque d’énergie et de motivation / difficultés à se lever le matin / baisse de la libido

Nous vous recommandons d’utiliser les lunettes de luminothérapie pendant 30–45 minutes dès le réveil le matin.

5. Lutte contre la fatigue / rajeunissement / amélioration de l’humeur / regain d’énergie

Nous vous recommandons d’utiliser les lunettes de luminothérapie pendant 15–30 minutes dès le réveil le matin.

Contenu de l’emballage

- Lunettes de luminothérapie
- Câble de charge
- Étui de rangement
- Mode d’emploi

Avertissements et mesures de sécurité

Avant utilisation, lisez attentivement ces instructions et tenez compte des informations qu'elles contiennent.

Mesures de sécurité

- Les lunettes de luminothérapie sont destinées uniquement à une utilisation sur le corps humain.
- Avant utilisation, assurez-vous que tout le matériel d'emballage a été retiré et vérifiez que le produit et les accessoires ne sont pas endommagés.
- En cas de doute, n'utilisez pas l'appareil et adressez-vous à notre service client ou consultez votre médecin.
- Ne plongez pas l'appareil dans l'eau et ne l'utilisez pas dans des pièces humides.
- N'utilisez pas ce produit à proximité de personnes incapables de prendre soin d'elles-mêmes, d'enfants de moins de 3 ans ou de personnes insensibles à la chaleur.
- N'utilisez pas ce produit en association avec des drogues ou après avoir consommé de l'alcool. Si vous prenez des médicaments, consultez d'abord votre médecin avant utilisation.
- Conservez les matériaux d'emballage hors de portée des enfants (risque d'étouffement).
- Ne couvrez pas et n'emballez pas l'appareil tant qu'il est chaud.
- Ne touchez le produit, ne l'utilisez et ne branchez le connecteur de charge qu'avec des mains sèches.
- Protégez l'appareil contre les chocs violents.
- Si l'appareil présente des signes d'endommagement ou ne fonctionne pas correctement, cessez immédiatement de l'utiliser et adressez-vous au service client.
- N'utilisez pas l'appareil dans un environnement contenant des gaz inflammables mélangés à de l'air, de l'oxygène ou du monoxyde d'azote.
- N'effectuez sur le produit aucun étalonnage, contrôle préventif ni entretien.
- Ne réparez pas l'appareil vous-même. Il ne contient aucune pièce que vous pourriez réparer vous-même.
- N'apportez aucune modification à l'appareil sans l'accord de l'un de nos collaborateurs.
- Si l'appareil a été remplacé, des essais et contrôles approfondis doivent être effectués afin de garantir la sécurité durable de son utilisation ultérieure.
- Si vous prenez des médicaments tels que des antidouleurs, des médicaments contre l'hypertension ou des antidépresseurs, consultez d'abord votre médecin avant d'utiliser la luminothérapie.
- Vous souffrez d'une maladie de la rétine et de diabète ? Faites-vous d'abord examiner et conseiller par un ophtalmologiste.
- N'utilisez pas le produit si vous souffrez de maladies oculaires telles que la cataracte, le glaucome, une maladie du nerf optique ou une inflammation du corps vitré.
- Si vous avez des problèmes de santé, adressez-vous d'abord à votre médecin traitant.
- Les lunettes de luminothérapie sont conçues pour procurer une sensation d'énergie, améliorer le sommeil et l'humeur et atténuer les symptômes de la dépression hivernale. Si vous souffrez de fortes sautes d'humeur ou de dépression, consultez impérativement un médecin spécialiste et n'utilisez pas cet appareil pour vous soigner vous-même.

Effets indésirables possibles

Les effets indésirables possibles causés par la lumière des lunettes de luminothérapie sont relativement légers et temporaires. Les effets indésirables possibles sont notamment :

- maux de tête
- fatigue oculaire
- nausées

Mesures pour prévenir ou atténuer ces effets indésirables :

- Utilisez ce produit dans une pièce bien éclairée.
- Cessez d'utiliser l'appareil pendant quelques jours afin que la réaction disparaisse, puis réessayez.

Remarques concernant l'entretien

- Ne réparez pas l'appareil vous-même. Cela pourrait entraîner des blessures graves. Le non-respect de cette consigne peut entraîner l'annulation de la garantie.
- Si vous constatez un défaut ou un dommage, adressez-vous à notre service client.

Description du produit et utilisation

Sur la face extérieure de la monture se trouvent (de gauche à droite) : les voyants de la minuterie, le connecteur de charge, le bouton marche/arrêt (qui sert également à régler la minuterie) et le voyant d'alimentation.
⚠ Remarque : avant la première utilisation, chargez la batterie à l'aide du câble USB afin de l'activer.

Voyant

1. Contrôle de l'état de la batterie des lunettes : appuyez légèrement sur le bouton marche/arrêt. Si le voyant d'alimentation s'allume en vert, la batterie est suffisamment chargée et le produit peut être utilisé normalement.
2. Si le voyant d'alimentation s'allume en rouge, la batterie n'est pas suffisamment chargée. Dès que cet avertissement apparaît, la luminothérapie peut être utilisée pendant 30 minutes au maximum. Veuillez recharger les lunettes à temps.
3. Si le voyant d'alimentation clignote en rouge et qu'un signal sonore d'avertissement retentit en même temps, cela signifie que la capacité de la batterie ne suffit plus pour continuer l'utilisation. Veuillez recharger les lunettes de luminothérapie.
4. Si le produit ne réagit pas, il est passé en mode de protection de veille profonde. Pour l'activer, branchez-le sur le chargeur et chargez-le complètement avant utilisation.
N'oubliez pas de régler le bandeau. Lors de la première utilisation, il est nécessaire d'adapter la longueur du bandeau à la forme de votre tête. Choisissez un serrage confortable.

Bouton marche

Appuyez sur le bouton marche pendant 3 secondes : la surface lumineuse des lunettes s'allume. Vous pouvez alors placer les lunettes de luminothérapie sur votre tête et commencer

la séance de luminothérapie. En 60 secondes, la lumière augmente progressivement jusqu'à la luminosité maximale afin que vos yeux s'habituent peu à peu à la lumière.

Réglage de la durée d'utilisation

Les lunettes de luminothérapie peuvent être réglées sur 15 minutes, 30 minutes et 45 minutes. Vous pouvez régler la durée souhaitée selon vos besoins. Lorsque l'appareil est allumé, appuyez légèrement sur le bouton marche/arrêt.

- Un voyant correspond à 15 minutes.
- Deux voyants correspondent à 30 minutes.
- Trois voyants correspondent à 45 minutes.

Mesures de précaution

Hauteur de port correcte

Exemple de hauteur de port correcte (illustration dans le mode d'emploi original) : lunettes placées devant les yeux, ou légèrement relevées, de sorte que les yeux restent dégagés sous la surface lumineuse ; vue de côté, le port par-dessus des lunettes de vue est représenté.

- Utilisez les lunettes de luminothérapie les yeux ouverts.
- Afin que l'utilisation de ce produit ne limite pas vos activités quotidiennes, comme la lecture et le travail de bureau, réglez la hauteur de port de manière à ce qu'elle vous soit confortable.
- Vous portez des lunettes de vue ? Ce n'est pas un problème. Veillez toutefois à ce que la monture de vos lunettes ne bloque pas la lumière des lunettes de luminothérapie.
- Pour des raisons de sécurité, n'utilisez pas les lunettes de luminothérapie pendant la charge.

Nettoyage et entretien du produit

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

Avertissement

- Veillez à ce que l'eau ne pénètre pas dans l'appareil ! Avant le nettoyage, éteignez d'abord le produit.
- Ne lavez pas l'appareil en machine. Pour le nettoyage, utilisez un chiffon doux et humide (pas mouillé !).
- Ne pulvérisez pas d'eau sur le produit ni sur les accessoires.
- N'utilisez le produit que lorsqu'il est complètement sec.
- N'utilisez pas de produits abrasifs et ne plongez pas le produit ni les accessoires dans l'eau.
- Si vous n'utilisez pas les lunettes de luminothérapie pendant une longue période, débranchez le produit et rangez-le en lieu sûr.
- Rangez le produit dans un endroit sec, hors de portée des enfants.

Caractéristiques techniques

Paramètre	Valeur
Modèle du produit	SE-E480
Dimensions	200 × 100 × 50 mm
Poids net	288 g
Caractéristiques de la lumière	Faible intensité – ondes courtes – lumière bleue
Puissance max. (nominale)	0,5 W
Température de fonctionnement	−20 °C à 35 °C
Alimentation	Batterie rechargeable intégrée lithium-ion polymère, 3,7 V
Autonomie	> 2 heures
Durée de charge	3 heures
Exigences relatives au chargeur	USB 5V 1A

Fabricant et contact

Triple A B.V. (marque Liroma)
Nieuwgraaf 52b, 6921 RK Duiven, Pays-Bas
E-mail : info@liroma.nl · www.liroma.fr

Élimination

Le symbole de la poubelle barrée sur l’appareil ou l’emballage signifie qu’en fin de vie, ce produit ne doit pas être jeté avec les ordures ménagères (directive 2012/19/UE relative aux déchets d’équipements électriques et électroniques). Déposez-le dans un point de collecte pour appareils électriques ou chez un revendeur. Si l’appareil contient des piles ou une batterie, déposez-les séparément dans un point de collecte des piles. Triez l’emballage selon les consignes de tri.