



MARQUE: DAYVIA

REFERENCE: DAYVIA ICE 160

CODIC: 4073347



# DAYVIA®

LUMINOTHERAPIE



**ICE 160**

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 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).

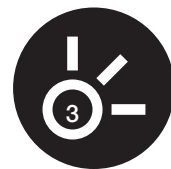
De nombreuses études internationales démontrent que la luminothérapie contribue à retrouver énergie, forme, capacité à se concentrer et bonne humeur comme celle ressentie lorsque que vous vous prenez un bain de soleil l'été.

La lampe de luminothérapie contribue aussi à 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 enfants ou des personnes dont les capacités physiques ou intellectuelles sont réduites.
- 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.
- La manipulation de l'appareil doit s'effectuer hors tension (cordon secteur débranché) en saisissant le dispositif par le dessous.



# Précautions

**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).

Les études ont démontré que la luminothérapie peut être pratiquée en toute sécurité (à titre de comparaison, votre lampe de luminothérapie diffuse jusqu'à 10 000 lux, 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 ICE160 est soigneusement contrôlée avant d'être emballée et expédiée.

Vous trouverez dans votre emballage la notice d'utilisation, une feuille d'explication pour le montage du pied ou l'accrochage mural et votre lampe.

Nous vous conseillons de conserver votre emballage si un retour s'avérait nécessaire, il devra ensuite être éliminé en observant les prescriptions en vigueur dans votre pays.

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

- 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 au dos de l'appareil.
- 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 d'utilisation

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 (angle d'environ 30° face à votre



visage), 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 d'environ 45 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 d'environ 65 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 d'environ 95 cm) le temps d'exposition est d'environ deux heures (aucune obligation de s'exposer de manière continue, le fractionnement de votre séance quotidienne n'altère en rien son efficacité). Pour information, un Lux correspond à l'éclairage 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.

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 2 heures (voir ci-dessus selon la distance). 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 en lampe d'appoint ou lampe de bureau tout au long de la journée en l'éloignant de préférence à plus de 100cm de vos yeux.

## 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 L 80W/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 (ventouse) pour retirer la face avant en la déclipant : voir la procédure sur les photos en **Annexe 1**.
4. Retirer le tube : Relever l'arceau du support de tube puis couper avec un ciseau et jeter le collier de serrage noir à la base des tubes (il est juste utile en cas de choc lors du transport initial), saisir la base du tube puis tirer pour le retirer.
5. Insérer le nouveau tube dans la douille et appuyer pour le fixer et bien le bloquer, le tube doit être identique à celui qui est remplacé. Rabattre ensuite le clip le long du tube en plastique transparent pour le



fermer.

**6.** Remettez la face avant en la clipsant dans chacun des 8 emplacements prévus : commencez à insérer le coté complet vers vous dans les 4 avancées en plastique simultanément puis poursuivez le clipsage du coté opposé en passant la plaque sous les 4 autres avancées en commençant par celle de gauche puis les autres une à une jusqu'à la 8ème et dernière à droite, n'essayez pas de les clipser toutes en une seule fois du coté opposé à vous ou dans un ordre différent que celui proposé (conservez les gants pour cette opération).

N'ayez pas peur de casser quelque chose, la matière plastique est extrêmement solide (polycarbonate).

## Caractéristiques techniques

Les caractéristiques sont sujettes à modification sans préavis.

- Alimentation: 160 W
- Tension: 220-240 V
- Fréquence: 50/60 Hz
- Type d'ampoules : 2 tubes 80 W type 2G11
- Ballast électronique
- Isolation : Classe II
- Altitude d'utilisation < 2000m
- Température d'utilisation : entre + 10°C et + 40°C
- Taux d'humidité d'utilisation : entre 30 % et 75 %
- Température de stockage et transport : entre - 5°C et + 45°C
- Taux d'humidité de stockage et transport : entre 30 % et 90 % (sans condensation)
- Catégorie de surtension II
- Longueur du cordon : 1m90
- Dimension du produit : 350 x 702 x 100 (l x H x P en mm)
- Poids de l'appareil : 3.8 kg
- Support mural sur la face arrière derrière le logo
- Dispositif médical de classe II A
- CE<sub>0459</sub>

## Explication des symboles sur le produit

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



Consultez la notice d'utilisation fournie.



Cet appareil est classe II



Cet appareil ne doit pas être jeté avec les ordures ménagères, déposez le dans un lieu de collecte ou 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.

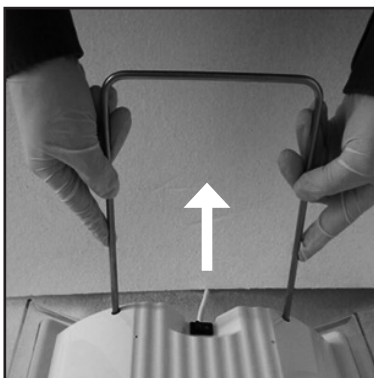
# Annexe 1

## Procédure de remplacement des tubes

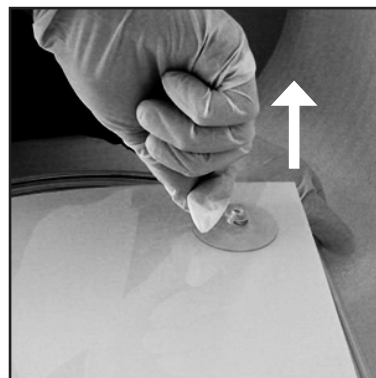
**ATTENTION : Avant toute action s'assurer que la lampe est débranchée**



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



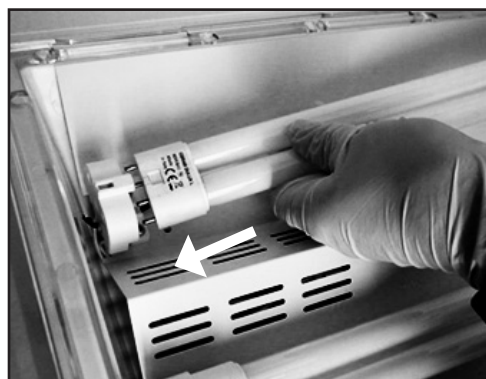
**2.** Posez la lampe sur une surface plane, propre et sèche et retirez le pied.



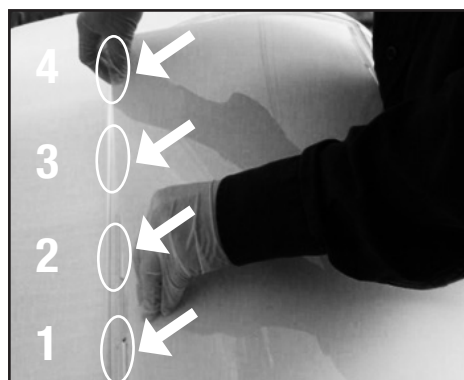
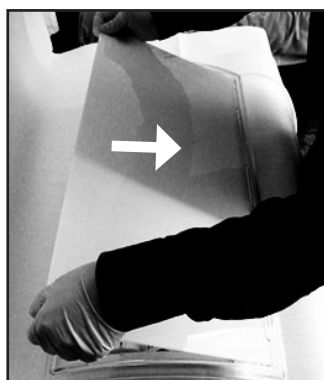
**3.** Utilisez un outil (ventouse) pour retirer la face avant en la dépliant.



**4.** Retirer le tube : Relever l'arceau du support de tube puis couper avec un ciseau et jeter le collier de serrage noir à la base des tubes (il est juste utile en cas de choc lors du transport initial), saisir la base du tube puis tirer pour le déclipser.



**5.** Insérer le nouveau tube dans la douille et appuyer pour le fixer, le tube doit être identique à celui qui est remplacé. Rabattre ensuite le clip en plastique transparent pour le fermer.



**6.** Remettez la face avant en la clipsant dans chacun des 8 emplacements prévus : commencez à insérer le coté complet vers vous dans les 4 avancées en plastique simultanément puis poursuivez le clipsage du coté opposé en passant la plaque sous les 4 autres avancées en commençant par celle de gauche puis les autres une à une jusqu'à la 8ème et dernière à droite, n'essayez pas de les clipser toutes en une seule fois du coté opposé à vous ou dans un ordre différent que celui proposé (conservez les gants pour cette opération).

**DAYVIA®**  
LUMINOTHERAPIE

Immeuble Le Leeds  
253 Bd du Leeds  
F-59777 EURALILLE

**CE** 0459