



DAYVIA[®]
LUMINOTHERAPIE



WHITE 072

Fiche technique WHITE 072

- Dessinée par un designer français, cet objet allie esthétique, écologie et technologie
- Efficacité thérapeutique prouvée
- Sans aucune émission d'UV
- La luminothérapie s'intègre ainsi dans tous vos espaces de vie: vous pourrez poser votre lampe 072 sur une table, un bureau ou bien, si vous préférez, l'accrocher avec son support mural.

Qualité, sécurité et simplicité d'utilisation sont les principaux atouts de la lampe de luminothérapie DAYVIA WHITE 072 :

- Spectre très large avec un excellent indice de rendu des couleurs de 85 sans les effets nocifs du soleil : aucune émission de rayons UV et infra rouges*

- Confort pour les yeux grâce à un ballast électronique évitant les scintillements désagréables.

*mesuré et certifié par le laboratoire national Français de métrologie et d'essais (LNE)



Informations techniques

- Alimentation : 72 W
- Isolation : Classe II (double isolation)
- Type d'ampoules: 2 tubes 36W type 2G11
- Longueur du cordon : 2m20
- Dispositif médical de classe II A: CE0459
- Certification médicale délivrée par l'organisme notifié Français attestant de sa conformité avec les directives 93/42/CEE et 2007/47/CEE relatives aux dispositifs médicaux européens.
- Sans aucune émission d'UV

Elle est aussi certifiée sans aucun risque pour les yeux: classe de risque 0 soit aucun risque selon la norme européenne EN62471 (norme relative aux risques photobiologiques).

SAP n°	Coloris	Energie consommée KW/1000h	Lux	T° de couleur	Durée de vie	Garantie	Poids net	EAN code
400143788	Blanc	56,5	10 000	4000K	30 000H	2 ans	2,75 Kg	3760189700005

Les conseils DAYVIA

LA LUMINOTHÉRAPIE : POUR QUI ?



J'AI DU MAL À M'ENDORMIR LE SOIR

Avec le développement d'internet et des jeux vidéos de plus en plus de cas de retard de phase sont identifiés chez les jeunes avec pour conséquence une vigilance et des performances très atténuées dans la journée.

JE TRAVAILLE LA NUIT

...comme 20% de la population active en Europe. Très souvent cela entraîne des troubles du sommeil et de la vigilance.

Je travaille dans un bureau sous éclairé ou confiné

Une étude menée par le CEREN(*) a relevé que 85% des bureaux étaient sous-éclairés par rapport à la norme européenne EN 12464-1 (éclairage des lieux de travail intérieurs).(*)Centre d'études et de recherches économiques sur l'énergie en France. Etude réalisée sur plus de 2000 postes de travail.



J'AI LE BLUES DÈS QUE LES JOURS RACCOURCISSENT...

L'évolution de nos sociétés réduit considérablement notre temps d'exposition à la lumière naturelle du jour et nous confine de plus en plus à l'intérieur de locaux éclairés artificiellement. Par conséquent, beaucoup d'entre nous manquent de lumière à l'approche de l'automne et leurs performances, envies et humeur se détériorent.

JE SUIS EXPOSÉ AU JET LAG

...provoquant une désynchronisation de mon horloge biologique. Le jet lag (décalage horaire) concerne les personnes qui traversent rapidement plusieurs fuseaux horaires.

JE RÉSIDE EN MAISON DE RETRAITE / EHPAD

La lumière est le premier synchronisateur de notre horloge biologique.

JE SUIS ACTIF ET EN BONNE SANTÉ

Dès l'automne, la luminothérapie va me permettre de conserver mon punch et mon dynamisme.



LES RECOMMANDATIONS

QUAND ET COMBIEN DE TEMPS?

Idéalement il faut prévoir des séances de luminothérapie en début, milieu et fin de journée en fonction des symptômes à corriger (exemple: insomnie, retard de phase, travail de nuit,...).

Pour garantir une bonne efficacité des séances:

Pour une source fluorescente, il faudra prévoir une exposition de 30min à 10 000 Lux, 1h à 5 000Lux, 2h à 2 500Lux

Pour une source Led, il faudra faire une mesure d'irradiance (selon le graphe d'Anderson) en déduire le temps d'exposition (en général entre 30min et 45min)

LE MOMENT ...

Le moment d'utilisation privilégié est le matin, ensuite vous pouvez baisser le niveau d'intensité tout au long de la journée. Vous pouvez fractionner votre exposition dans la matinée ou éventuellement l'après midi en évitant toujours les 2 heures qui précèdent le coucher afin de ne pas bloquer la sécrétion de mélatonine qui nous prépare au sommeil. Dans quelques cas (avance de phase, travail de nuit ou certains types de décalage horaire comme la préparation d'un voyage vers les USA) l'exposition est recommandée le soir.

LE GESTE ...

Dans tous les cas vous devez lire attentivement la notice d'utilisation pour profiter au mieux de votre lampe ou lunettes de luminothérapie DAYVIA®. Les lunettes permettent un usage en toute mobilité et pour les lampes, il n'est pas nécessaire de la fixer en permanence, vous pouvez poursuivre vos activités (petit déjeuner, lecture, travail de bureau, ordinateur, sport, maquillage...).