



Découvrez la Luminette 3

Lunettes de luminothérapie

À l'approche de l'hiver, vous avez l'impression que la grisaille joue sur votre moral ?

Vous éprouvez des difficultés à vous endormir ou à vous réveiller ? Vous manquez d'énergie ?

Vous êtes à la recherche d'un appareil de luminothérapie compact et efficace ?

Vous êtes quelqu'un d'actif et ne souhaitez pas rester statique devant une source de lumière ?

La Luminette® est faite pour vous !

La Luminette® est une paire de lunettes de luminothérapie qui vous aidera à combattre efficacement le blues hivernal et les troubles du sommeil, pour retrouver tonus et vitalité. Elle est idéale si vous souhaitez rester actif pendant votre séance, efficace dès 20 minutes d'utilisation quotidienne, et convient aux porteurs de lunettes ou de lentilles.

La Luminette® est

Nomade — Dotée de branches pliables (elle est aussi compacte que des lunettes de vue), elle s'intégrera parfaitement dans vos occupations quotidiennes. Fournie avec une batterie intégrée rechargeable et un câble standard micro USB.

Performante — son système de diffraction de la lumière a été conçu pour stimuler les photorécepteurs situés dans le bas de la rétine tout en minimisant l'éblouissement. Selon une étude indépendante (Viola et al., 2014, Journal Sleep Research) , la Luminette est aussi efficace qu'une lampe de 10.000 lux.

Sûre — mise au point après 4 ans de recherches universitaires, la Luminette® est un classifié sans risque selon la norme IEC 62471. Elle présente un spectre lumineux totalement dépourvu de rayonnements ultra-violet (UV) et infrarouges. En outre, elle a convaincu plus de 80.000 utilisateurs depuis son lancement en 2006.



Principes d'action

La lumière, émise par 8 diodes électroluminescentes (LED), est envoyée sur une visière holographique qui la concentre vers la partie inférieure de la rétine, zone particulièrement riche en photorécepteurs, quelles que soient la direction du regard et la position de la tête.

Les porteurs de lunettes ou de lentilles utilisent la Luminette® sans rien perdre de leur confort visuel.

Indications principales

- Blues hivernal
- Retard de phase de sommeil
- Avance de phase de sommeil
- Décalage horaire (jetlag)
- Troubles liés au travail de nuit

Contre-indications

Les contre-indications sont peu nombreuses. Si vous souffrez d'une maladie oculaire (glaucome, rétinite ou rétinopathie, dégénérescence maculaire), nous vous recommandons de consulter votre spécialiste avant d'utiliser la Luminette®. Dans le cas d'une cataracte, il se peut que la luminothérapie soit moins efficace.

Si vous souffrez de troubles psychiatriques (dépression, hystérie, névrose et psychose), il est recommandé de consulter un médecin avant d'utiliser l'appareil.

La Luminette peut également être portée avec des lentilles de contact ou des verres correcteurs. Pour des résultats optimaux, le support de nez de la Luminette doit être placé derrière la monture des lunettes. Notez qu'il n'est pas recommandé d'utiliser la Luminette avec des lunettes de soleil ou des verres filtrants.

Effets secondaires

Les réactions indésirables à la lumière de cet appareil sont relativement légères et passagères. Elles peuvent inclure :

- Maux de tête.
- Fatigue oculaire, troubles visuels.
- Nausées.
- Agitation, sédation, nervosité et très rarement hypomanie ou manie.

Mesures à prendre pour éviter, réduire ou atténuer ces effets indésirables :

- Utilisez toujours l'appareil dans une pièce bien éclairée.
- Réduisez l'intensité lumineuse si ces réactions se produisent.
- N'utilisez plus l'appareil pendant quelques jours le temps que les réactions disparaissent, puis essayez à nouveau.

Caractéristiques

- Type de lumière : blanche enrichie en bleu
- Source : 8 LED (diodes électroluminescentes) de 0.1 watt
- Optique diffractive par système holographique
- Niveaux d'intensité : variateur d'intensité (500, 1000 & 1500 lux)
- Indicateur de l'état de charge de la batterie
- Autonomie de la batterie : 10 séances
- Garantie : 2 ans



Utilisation

1 fois par jour au réveil (sauf pour le retard de phase de sommeil où il est préférable de l'utiliser le soir). Les résultats se font ressentir après 4-5 jours d'utilisation.

La durée d'utilisation dépend de l'intensité lumineuse :

Position (à l'allumage)	Intensité (lux)	Durée d'utilisation recommandée (min.)
1	500	45
2	1000	30
3	1500	20

Caractéristiques techniques

General

Marque déposée	Luminette®
Modèle appareil	Glasses 3
Modèle adaptateur	KYTW050100BU-03

Electrique

Tension d'entrée nominale de l'adaptateur	100 – 240V AC
Fréquence d'entrée nominale de l'adaptateur	50 – 60 Hz
Tension de sortie nominale de l'adaptateur	5V DC
Puissance de sortie nominale de l'adaptateur	5W

Type d'alimentation

2 Batteries lithium ion rechargeables	3.7V 150 mAh
---------------------------------------	---------------------

Classification

Mode de fonctionnement	Continu
Classe d'isolation en fonctionnement	Source électrique interne (batterie)
Classe d'isolation en mode recharge	II
Indice de protection	IP20

Caracteristiques physiques

Dimensions	17 x 16 x 3 cm
Weight	51 gr.
Intensité lumineuse en position 1	± 500 lux
Intensité lumineuse en position 2	± 1.000 lux
Intensité lumineuse en position 3	± 1.500 lux

Caractéristiques spectrales

Pic 1

Longueur d'onde	468 nm
Largeur de bande	70 nm

Pic 2

Longueur d'onde	570 nm
Largeur de bande	100 nm

Nominal Spectral irradiance (100% intensity)	21.8 $\mu\text{W}/\text{cm}^2$
Maximal Spectral irradiance (100% intensity)	25.4 $\mu\text{W}/\text{cm}^2$
Maximal variation of the output	± 7%

Conditions de fonctionnement

Température	5°C – +40°C
Taux d'humidité relative	15% – 93%
Limites de pression atmosphérique	700 hPa – 1060 hPa

Conditions de stockage et de transport

Température	-25°C – +70°C
Taux d'humidité relative	15% – 93%

Durée de vie

Durée de vie de l'appareil	6 ans
Durée de vie de l'adaptateur	3 ans

Référence : Fiche_produit_Luminette3_FR

Version : 3

Created by : Eric Delloye

Last approval date : 31/10/2019