

/ SUNDESK 3



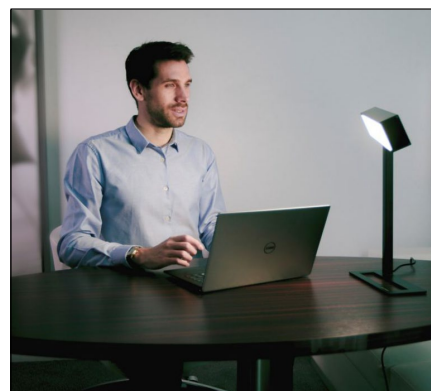
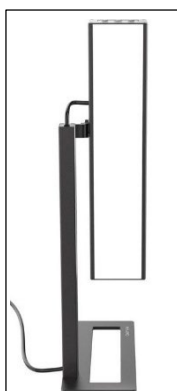
Idéale pour lutter contre la baisse de luminosité, souvent à l'origine du **blues hivernal**, cette lampe de lumphothérapie a été spécialement conçue pour les espaces de travail chez soi ou au bureau.

Elle est orientable grâce à son articulation :

- soit en mode lampe de lumphothérapie orientée vers le visage (lumière blanche intense ou bleue toute aussi efficace)
- soit en mode lampe de bureau avec une lumière blanche plus douce orientée vers le plan de travail après sa séance quotidienne de lumphothérapie.

La combinaison de 2 types de leds vous apportera une qualité de lumière optimale et modulable conforme aux dernières recommandations en matière de lumière:

- POSITION I
Lumière blanche enrichie sur les longueurs d'ondes bleutées les plus efficaces en position « max » pour votre séance de lumphothérapie; la lumière blanche devient plus chaude (couleur jaune orangée) lorsque vous réduisez l'intensité pour un usage de confort.
- POSITION II
Lumière bleue spécifique douce et peu intense toute aussi efficace que la lumière blanche intense. En effet, nos cellules ganglionnaires à mélanopsine, dont le rôle est essentiel dans la régulation de notre horloge biologique, sont très sensibles aux longueurs d'ondes bleues. Ainsi une lumière monochromatique bleue peut s'avérer aussi efficace qu'une lumière blanche beaucoup plus intense.
- POSITION III
lampe d'éclairage d'appoint de bureau tout au long de la journée après votre séance de lumphothérapie (30 à 60 min par jour).



Informations techniques

Dimensions:



[Vidéo LUMISUN](#)

- Alimentation : 25 W
- Isolation : Classe II (double isolation)
- Catégorie de surtensions II
- Longueur du cordon : 3m22
- Dispositif médical de classe II A: CE0459
- Marquage CE délivré par l'organisme notifié Français attestant de sa conformité avec les directives 93/42/CEE et 2007/47/CEE relatives aux dispositifs médicaux européens.
- 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).
- Sans aucune émission d'UV
- Elle peut donc être utilisée en toute sécurité

SAP no.	Coloris	Energie consommée KWh/1000 h	Lux	Durée de vie Source	Garantie	Poids Net	EAN code
400149954	Noir	19,5	10 000	>30000h	2 ans	1,6 Kg	3760189700203

LES CONSEILS DAYVIA

1- Pour qui?



J'ai du mal à m'endormir le soir

Avec le développement d'internet et des jeux vidéo 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.



2- 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 avec la lampe SUNDESK:

- 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

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.