

## Garantie limitée de trois ans

En tant que champion de l'innovation en matière de produits de luminothérapie depuis plus de deux décennies, Verilux, fondée en 1956, couvre sa lampe de luminothérapie HappyLight<sup>MD</sup> d'une garantie limitée de trois ans.

**Attention : Une fois la boîte ouverte, ne pas retourner ce produit dans le magasin où il a été acheté aux fins de réparation ou de remplacement.**

Vous trouverez des réponses aux nombreuses questions que vous vous posez sur le site [verilux.com](http://verilux.com). Vous pouvez également communiquer avec notre service à la clientèle au 1-800-786-6850 pendant les heures normales de bureau.

La garantie limitée est assurée par Bear Down Brands LLC, 2803 S. Yale St., Santa Ana, CA 92704.

Verilux garantit que ce produit est exempt de défauts matériels et de fabrication pendant une période de trois ans à compter de la date d'achat initiale du produit auprès de Verilux ou d'un distributeur autorisé de Verilux. **Une preuve d'achat est exigée pour toutes les réclamations de garantie.** Au cours de la période de garantie limitée, Verilux remplacera les pièces défectueuses de ce produit, lorsqu'elles sont disponibles, sans aucuns frais pour le client, sous réserve des limites suivantes : cette garantie limitée ne comprend pas les frais d'affranchissement, de transport, de manutention, d'assurance, ou de livraison. Cette garantie ne couvre pas les dommages, défauts, ou défaillances causés par ,ou résultant, d'un accident, de la destruction externe, de la transformation, de la modification, de l'utilisation abusive, de la mauvaise utilisation, ou de la mauvaise application de ce produit.

Cette garantie ne couvre pas les dommages au produit résultant d'un retour ou d'une opération de manutention. Nous vous conseillons de souscrire à une assurance de transport pour protéger votre produit.

**Une autorisation de retour est requise pour tous les retours.** Pour obtenir une autorisation de retour, veuillez communiquer avec le service à la clientèle de Verilux.

Si ce produit ne fonctionne pas correctement au cours des trois premières années de possession, il doit être retourné comme mentionné sur le site [verilux.com/warranty](http://verilux.com/warranty) ou conformément aux directives d'un représentant du service à la clientèle de Verilux.

En raison des améliorations qui y sont continuellement apportées, le produit réel peut légèrement différer de la description fournie dans ce manuel.

**Veuillez visiter notre site Web à [verilux.com](http://verilux.com) ou communiquer avec notre service à la clientèle par téléphone ou par courriel :**

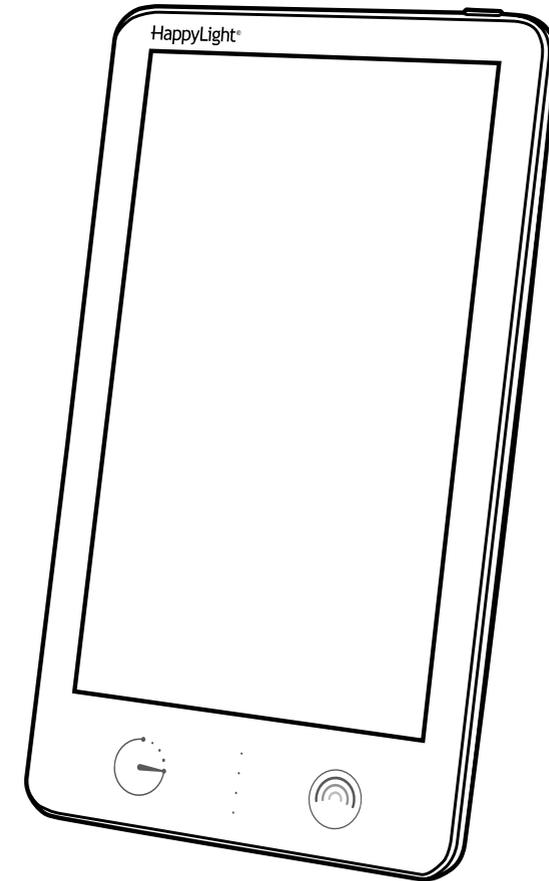
**1-800-786-6850 [hello@verilux.com](mailto:hello@verilux.com)**

Nos représentants sont disponibles du lundi au vendredi, de 8 h à 17 h HNP

# verilux<sup>®</sup>

Bear Down Brands LLC  
2803 S Yale St., Santa Ana, CA 92704

# verilux<sup>®</sup>



## HappyLight<sup>®</sup> Lumi Plus

LED Light Therapy Lamp

**Model: VT41**

Dear Customer,

Thank you for purchasing the Verilux® HappyLight® Lucent™ Series Energy Lamp. You now own an innovative product, manufactured to the highest standards and backed by a one-year limited warranty.

This product brings Natural Spectrum Daylight into your home or office. Many other healthy-lighting products are available online. Visit us on the web at [www.verilux.com](http://www.verilux.com) to learn more about all of our quality Verilux products, or call our toll-free number: 1-800-786-6850.

As a Verilux customer, your satisfaction means everything to us. We look forward to serving you now and in the future.

Have a bright day!

The Verilux Customer Service Team

## Contents

FCC Notice . . . . .	3
Important Safeguards . . . . .	4
Setup . . . . .	5-6
How to Use . . . . .	6-9
Controls . . . . .	6-7
Positioning . . . . .	8
Customization . . . . .	8
Wall Mount Option . . . . .	9
Device Pretest . . . . .	9
Establishing a Daily Routine . . . . .	10
Features and Benefits . . . . .	10
Care and Cleaning . . . . .	11
Troubleshooting . . . . .	11
Technical Specifications . . . . .	11
Warranty . . . . .	12

## FCC Notice

Model: HappyLight® Lumi Plus LED Light Therapy Lamp (VT41)

This device complies with part 15 of the FCC Rules. Operation is subject to the following two conditions: (1) This device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

Verilux  
2803 S. Yale St.  
Santa Ana, CA 92704  
[verilux.com](http://verilux.com)

The product is protected against unauthorized use. DO NOT modify it without the authorization of the manufacturer, or the user's authority to operate could be voided.

**Note:** This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B<sup>†</sup> digital device, pursuant to part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and receiver.
- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.

<sup>†</sup> This Class B digital apparatus complies with Canadian ICES-005.

**Important Safeguards**

**⚠ DANGER:**

- To avoid electrocution, do not operate this device near water.

**⚠ WARNING:**

- Close supervision is recommended when these lamps are used by or near children, or others who may not understand the need for these precautions.
- To prevent risk of shock or personal injury when cleaning lamp, make sure you have turned off and unplugged the lamp and allowed sufficient time for the lamp to cool.
- Do not shorten or cut the power cord.
- Certain medications (e.g., anti-depressants) and diagnosed mental health conditions may induce light sensitivity, which may result in discomfort, hyperactivity or hypomania. Consult with your healthcare provider before using this product.
- If you have a pre-existing eye condition or are at risk for developing Age Related Macular Degeneration or other eye conditions, consult with your healthcare provider before using this product.
- Some people experience light sensitivity to bright light or upon over-exposure to bright light. Discontinue use if you experience any discomfort.

**⚠ CAUTION:**

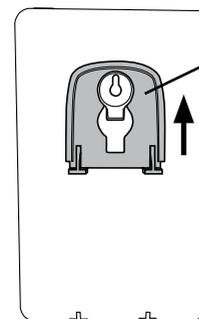
- This lamp is for indoor use on a hard surface (e.g., a table or desk) only.
- Do not operate this lamp if it has been damaged in any way.
- Do not disassemble. There are no user-serviceable parts in this lamp.
- Use only the power adapter supplied with your lamp. If other power plugs, cords or connectors are used, damage to your lamp or power adapter may occur.
- This lamp may cause interference with radios, cordless telephones or devices that use a wireless remote control, such as televisions. If interference occurs, move the lamp away from the device, plug the lamp or the device into a different outlet or move the lamp out of the line of sight of the remote control receiver.†
- This lamp is not for use with light dimmers, timers, motion detectors or voltage transformers.
- Use a quality surge suppressor on all electronic equipment. Voltage variations and spikes can damage electronic components in any system. A quality suppressor can eliminate the vast majority of failures attributed to surges. Suppressors may be purchased at electronics stores.
- Never cover the lamp or place anything on top of it when it is in operation.

† This device complies with Part 15 of the FCC Rules. Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.”

This Class B digital apparatus complies with Canadian ICES-005.

**Setup and Take Device Pretest**

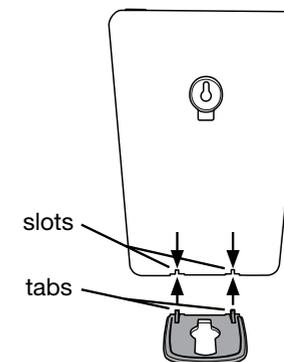
**1** Setup – Remove Stand



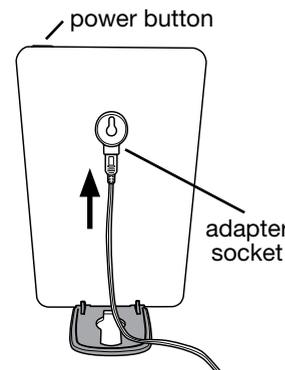
- The stand is affixed to the back of the HappyLight® Therapy Lamp
- To remove stand, slide stand upward to remove from keyhole

**2** Setup – Affix Stand

Affix stand by inserting tabs on stand into slots at base of lamp and pressing together.



**3** Setup – Plug In



- Place lamp on a flat level surface
- Insert power adapter plug into the adapter socket — as shown on rear of the lamp
- Plug adapter into a standard 120 VAC electrical outlet
- Turn on the lamp with the power button located on the top of the lamp

## 4 Take Device Pretest

Before you begin using your HappyLight® Therapy Lamp, please take the Device Pretest on page 9 and read through the manual for helpful information and safety precautions.

### How to Use

## 5 How to Use – Controls

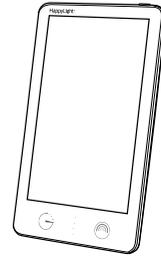
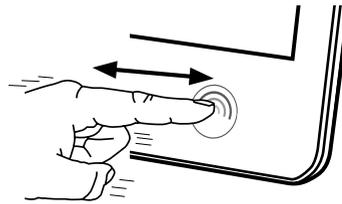
Touch controls have been added to your HappyLight® Therapy Lamp so that you can customize your light therapy experience for maximum comfort and results. For your convenience, your selections are automatically saved when you turn off your light.

There are two controls:



### Brightness

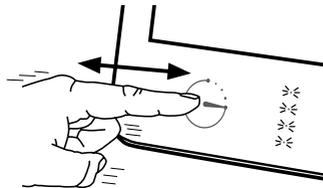
Touch the right control to choose between three different brightness levels and to find the level that is comfortable for you.<sup>1</sup> If you find the brightest setting uncomfortable, you can start with a lower setting and work your way up to the full 10,000 lux over multiple sessions. Increasing the brightness will deliver your daily dose of healthy light more quickly, which results in shorter light therapy sessions.



### Countdown Timer

For your convenience, a countdown timer helps you keep track of the length of your light therapy experience. You can set the countdown timer while you engage in other activities (e.g., reading a book or emails), and your light will turn off on its own once your light therapy session is complete.

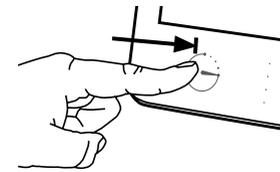
### One Hour Quick Set



To set the countdown timer for a one-hour session, quickly touch the countdown timer control. The illuminated dots will turn on indicating that a one-hour session has been set.

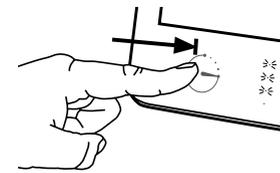
<sup>1</sup>Brightness level options are 5,000 lux, 7,500 lux, and 10,000 lux.

### Customizing the Length of Your Session

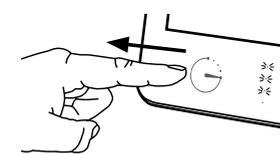


You can customize the length of your light therapy session in 15 minute increments.

**Step 1** - Touch and hold your finger on the left control for 1 second.



**Step 2** - Continue to hold your finger on the control and select the length of your light therapy session. Each dot of light represents fifteen minutes.

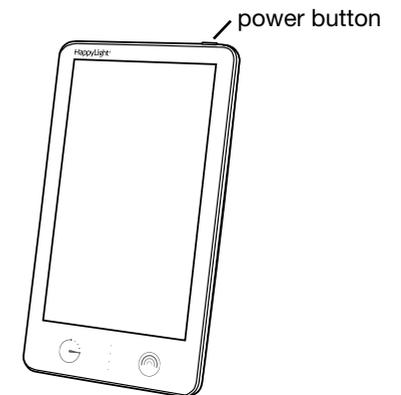
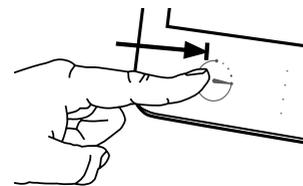


**Step 3** - Remove your finger when the desired time has been illuminated. The illuminated dot(s) will *pulse three times* to recognize the chosen session time and indicate that the programming mode has been completed.

*Note: If you touch the control again before the completion of the three pulses, you will be able to continue to modify the session time.*

### Stopping the Countdown Timer

Touch and hold the countdown timer control until the illuminated dot(s) turn(s) off. If you would also like to turn off the light, press the on/off button at the top of the lamp to turn the power off completely.



## 6 How to Use – Positioning

Sit close to your HappyLight® Therapy Lamp with your eyes open. While staying oriented toward the light, feel free to engage in other activities such as reading, writing, hobbies and crafts, sewing, needlepoint, applying make-up or working at your computer or desk.

The lamp should be positioned as close as 6 inches but within 24 inches of your face. It is most effective when it is positioned slightly off-center (see diagram). *Note: Do not look directly into the lamp.*

The light from the lamp must be directed at your eyes; therefore, your eyes must be open to achieve the full benefit. *Note: Tinted glasses reduce the amount of light reaching your eyes.*



## 7 How to Use – Customization

Generally speaking, the closer the HappyLight® Therapy Lamp is to you and the higher the brightness, the less time you will need to use the lamp each day to experience results.

If you do not experience desired results or are feeling lethargic, you can:

- Use the high brightness level
- Sit closer to the lamp
- Spend more time with the lamp

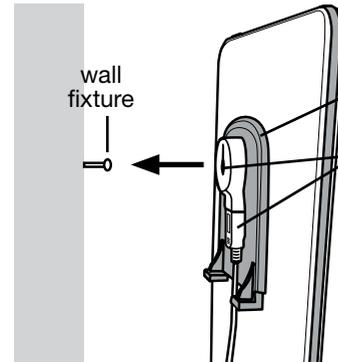
If you experience edginess or are over-stimulated, you can:

- Use the low brightness level
- Sit farther from the lamp
- Spend less time with the lamp
- Take a break from using the lamp

Please note that each person's response to light will vary, so it is important to find the brightness, distance and time that are most comfortable for you.

## 8 How to Use – Wall Mount Option

Your HappyLight® Therapy Lamp comes with a convenient keyhole mount on the back of the lamp. If you wish to mount the lamp to a wall simply:



- Affix stand to back of lamp
- Insert power adapter plug into the adapter socket
- Align keyhole mount to suitable fixture (i.e., a nail) on wall that can hold the weight of the lamp
- Place lamp on the fixture and allow it to settle into the keyhole mount

### Device Pretest

To help determine your degree of sensitivity to light, we recommend that you perform this pretest upon the first use of your HappyLight® Therapy Lamp.

Step 1 - Turn on the lamp and position it about 18 inches from your face. (Do not look directly into the lamp.)

Step 2 - Operate the lamp for approximately 10 minutes and turn it off. If the light has caused any discomfort, stop using the lamp and consult a doctor. If you have no discomfort, you may consider gradually increasing the brightness of the light, decreasing your distance from the lamp and increasing your usage time. When you first start using the lamp, you should monitor the degree of any discomfort and accordingly adjust the brightness, distance and time.

**⚠ WARNING:** Certain medications (e.g., anti-depressants) and diagnosed mental health conditions may induce light sensitivity, which may result in discomfort, hyperactivity or hypomania. Consult with your healthcare provider before using this product.

**⚠ WARNING:** If you have a pre-existing eye condition or are at risk for developing Age Related Macular Degeneration or other eye conditions, consult with your healthcare provider before using this product.

## Establishing a Daily Routine



15 minutes  
to  
1 hour/day\*

Researchers at the National Institute of Health demonstrated that white light, in a range of 2,500 to 10,000 lux (a measurement of light intensity), helped to reverse the symptoms of “Winter Blues.”

We all have a different sensitivity to light, so it is important to find the brightness, distance

and time that are comfortable for you. We recommend that you use your HappyLight® Therapy Lamp regularly and at about the same time each day. It is not necessary to sit in front of the lamp continuously. You can divide the time into several mini-sessions. Continue to use the lamp daily to feel an improvement in your mood and activity level.

When you are feeling sluggish and lethargic, increase the brightness of the light, sit closer to the lamp and/or spend more time with the lamp. If you feel a sort of edginess, as though you have consumed too much coffee, it may be time to turn off the lamp.

\* Recommended time is a function of brightness and distance. Individual results may vary. Also, refer to the warnings at the bottom of the Device Pretest section on the previous page.

## Features and Benefits

Your new HappyLight® Therapy Lamp is a remarkable product designed to offer unparalleled customization for maximum results and comfort. It:

- Delivers full spectrum light to your home, office, dorm room, or apartment.
- Cues your body’s own energy enhancers to make you more alert and productive.
- Has up to 10,000 lux† to improve sleep, mood, energy, and focus.
- Is designed with a compact shape and small footprint to make it easy to place in a convenient location.
- Provides three light brightness levels to assist in gradually increasing light intensity.
- Uses Flicker Elimination Technology® and Optix® Glare Control to reduce eye strain and fatigue.

†10,000 lux at 6".

## Care and Cleaning

Your HappyLight® Therapy Lamp is made from high-quality materials that will last for many years with minimum care. You may want to periodically clean the lamp using a mild, non-abrasive cleaner and soft cloth. When cleaning, make sure you have turned off and unplugged the lamp and allowed sufficient time for it to cool.

## Troubleshooting

If you are experiencing an issue with your HappyLight® Therapy Lamp, please:

- Make sure the power adapter and plug are inserted fully and securely.
- Make sure there is power to the wall outlet or try another outlet – one that is not connected to a dimmer.

PROBLEM	CHECK	SOLUTION
Light Won't Come On	Has the plug come loose?	Insert plug securely into wall outlet. Insert plug securely into the back of the lamp.
Light Flickers	Has the plug come loose?	Insert plug securely into wall outlet. Insert plug securely into the back of the lamp.
	Is the lamp connected to a dimmer switch?	Connect lamp plug only to wall outlet without dimmer switch.

## Technical Specifications

### HappyLight® Lumi Plus LED Light Therapy Lamp

**Environment:** Operating Temperature: -10 to 35°C (14 to 95°F)  
Storage Temperature: -20 to 40°C (-4 to 104°F)  
Relative Humidity: 10 to 90% non-condensing

**Power:** Input Power to the Adapter: 100-240 VAC, 0.35A, 50/60Hz  
Input Power to the Lamp: DC19.2V, 0.65A

**220V Compatible:** For 220V usage, simply attach a plug adapter. No converter is needed.

**ETL Listed in Canada and the USA**

## Three-Year Limited Warranty

As the leading innovator of light therapy products for over two decades, Verilux, founded in 1956, backs this HappyLight® Therapy Lamp with a three-year limited warranty.

**Attention: Once opened, please do not return this product to the store where it was purchased for repair or replacement.**

Many questions can be answered by visiting [verilux.com](http://verilux.com), or you may call our Customer Happiness Team at 1-800-786-6850 during normal business hours.

This limited warranty is provided by Bear Down Brands LLC, 2803 S. Yale St., Santa Ana, CA 92704.

Verilux warrants this product to be free from defects in material and workmanship for a period of three years from the date of the original retail purchase from Verilux or an authorized Verilux distributor. **Proof of purchase is required for all warranty claims.** During the limited warranty period, Verilux will replace defective parts of this product when available at no charge to the customer, subject to these limitations: This limited warranty does not include any postage, freight, handling, insurance, or delivery fees. This warranty does not cover damage, defect, or failure caused by, or resulting from, accident, external destruction, alteration, modification, abuse, misuse, or misapplication of this product.

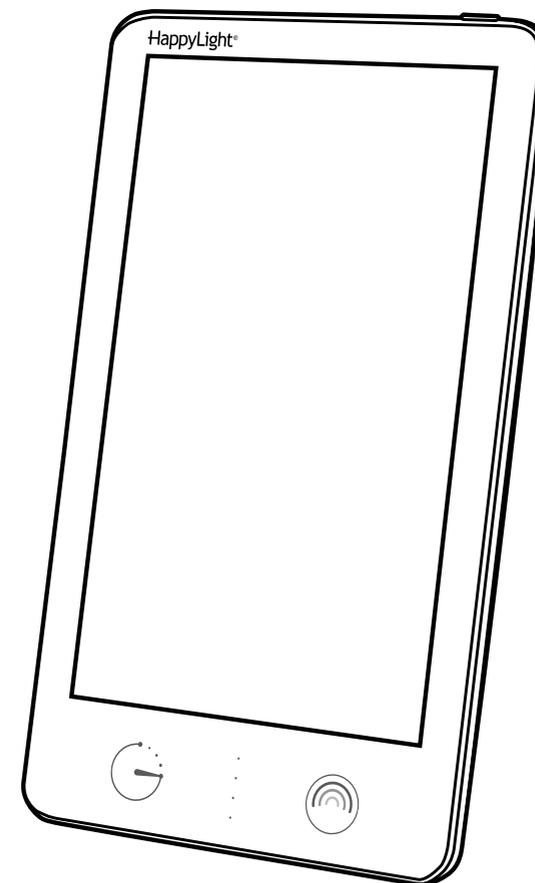
This warranty does not cover damage to the product resulting from return shipping or handling. Shipping insurance is recommended to help protect your product.

**Return Authorization is required for all returns.** To obtain a Return Authorization, please contact the Verilux Customer Happiness Team.

If, during the first three years of ownership, this product fails to operate properly, it should be returned as specified at [verilux.com/warranty](http://verilux.com/warranty) or as instructed by a Verilux Customer Happiness Specialist.

Due to ongoing improvements, actual product may have slight variations from the product described in this manual.

# verilux®



Please visit our website at: [verilux.com](http://verilux.com) or contact our Customer Happiness Team at

**1-800-786-6850**    [hello@verilux.com](mailto:hello@verilux.com)

Specialists are available Monday – Friday, 8am – 5pm EST

# verilux®

Bear Down Brands LLC  
2803 S Yale St., Santa Ana, CA 92704

## HappyLight® Lumi Plus

Lampe de luminothérapie DEL

**Modèle : VT41**

Chère cliente/Cher client,

Nous vous remercions d'avoir acheté la lampe énergisante HappyLight<sup>MD</sup> de la gamme Liberty<sup>MC</sup> de Verilux<sup>MD</sup>. Vous possédez maintenant un produit innovant, fabriqué selon les normes les plus élevées en plus d'une garantie limitée d'un (1) an.

Cette lampe à spectre naturel amène la lumière du jour à l'intérieur de votre maison ou de votre bureau. Beaucoup d'autres produits d'éclairage sains sont disponibles en ligne. Visitez notre site Web [www.verilux.com](http://www.verilux.com) et en savoir plus sur tous nos produits Verilux de qualité, ou appelez notre numéro vert : 1-800-786-6850.

En tant que client Verilux, nous accordons beaucoup d'importance à votre satisfaction. Nous sommes fiers de pouvoir être à votre service aujourd'hui et demain.

Bonne journée lumineuse!

Verilux

## Contenu

Mesures de protection importantes . . . . .	3 et 4
Installation . . . . .	4 et 5
Mode d'emploi . . . . .	6 à 9
Commandes . . . . .	6 et 7
Positionnement . . . . .	8
Personnalisation . . . . .	8
Option de fixation murale . . . . .	9
Mise à l'essai de l'appareil . . . . .	9
Établir une routine quotidienne . . . . .	10
Caractéristiques et avantages . . . . .	10
Entretien et nettoyage . . . . .	11
Dépannage . . . . .	11
Caractéristiques techniques . . . . .	11
Garantie . . . . .	12

### Mesures de protection importantes

#### ⚠ DANGER :

- Pour éviter les risques d'électrocution, ne pas utiliser cet appareil à proximité d'un point d'eau.

#### ⚠ AVERTISSEMENT :

- Une supervision étroite est recommandée lorsque ces lampes sont utilisées par ou près des enfants ou des personnes ne pouvant pas comprendre la nécessité de ces précautions.
- Pour prévenir les risques de chocs ou de blessures corporelles au moment de la nettoyer, assurez-vous d'avoir bien éteint et débranché la lampe et laissez-lui suffisamment de temps pour refroidir.
- Ne coupez pas et ne raccourcissez pas le cordon d'alimentation.
- Certains médicaments (p. ex., antidépresseurs) et certaines maladies mentales diagnostiquées peuvent induire une certaine photosensibilité, créer ainsi de l'inconfort, de l'hyperactivité ou de l'hypomanie. Consultez votre professionnel de santé avant d'utiliser ce produit.
- Si vous avez une maladie des yeux ou si vous risquez d'être atteint de dégénérescence maculaire ou d'une autre maladie des yeux, consultez votre professionnel de la santé avant d'utiliser ce produit.
- Certaines personnes présentent une légère sensibilité à la luminosité élevée ou à la surexposition à la luminosité élevée. Cessez d'utiliser le produit si vous ressentez de l'inconfort.

#### ⚠ MISE EN GARDE :

- Cette lampe est conçue pour une utilisation intérieure seulement, sur une surface dure (p. ex., une table ou un bureau).
- Ne pas utiliser cette lampe si elle a été endommagée d'une manière quelconque.
- Ne la démontez pas. Il n'y a pas de pièce réparable par l'utilisateur dans cette lampe.
- N'utiliser que le cordon d'alimentation fourni avec votre lampe. Si vous utilisez d'autres fiches d'alimentation, cordons ou connecteurs, vous risquez d'endommager votre lampe ou l'adaptateur d'alimentation.
- Cette lampe peut causer des interférences avec les radios, les téléphones sans fil ou les appareils qui utilisent une télécommande sans fil, comme les téléviseurs.

## Mesures de protection importantes (suite)

### ⚠ MISE EN GARDE – suite

Si une interférence se produit, éloignez-la de l'appareil, branchez-la ou branchez l'appareil sur une autre prise ou déplacez-la hors de la ligne de mire du récepteur de la télécommande.†

- Ne l'utilisez pas avec un variateur de lumière, une minuterie, un détecteur de mouvement ou un transformateur de tension.
- Utilisez un limiteur de surtension de qualité sur tout matériel électronique. Les variations et les pointes de tension peuvent endommager les composants électroniques dans tous les systèmes. Un suppresseur de bonne qualité peut éliminer la grande majorité des défaillances attribuables aux surtensions. Les suppresseurs s'achètent dans les magasins d'appareils électroniques.
- Ne jamais couvrir la lampe ou placer quoi que ce soit dessus lorsqu'elle est allumée.

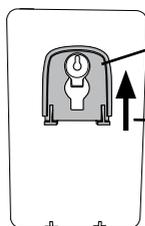
## CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

† Cet appareil est conforme à la partie 15 des Règles de la FCC. Son fonctionnement est soumis aux deux conditions suivantes : « (1) cet appareil ne doit pas provoquer d'interférences nuisibles, et (2) cet appareil doit accepter toute interférence reçue, y compris les interférences pouvant provoquer un fonctionnement indésirable. »

Cet appareil numérique de catégorie B est conforme à la norme canadienne ICES-005.

## Installation et test préliminaire de l'appareil

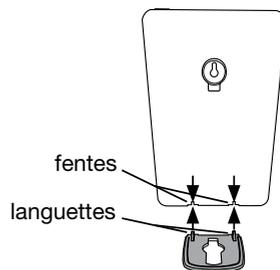
### 1 Installation : enlever le pied



- Le pied est apposé au dos de la lampe de luminothérapie HappyLight<sup>MD</sup>
- Pour l'enlever, faites-le glisser vers le haut pour le retirer de la serrure

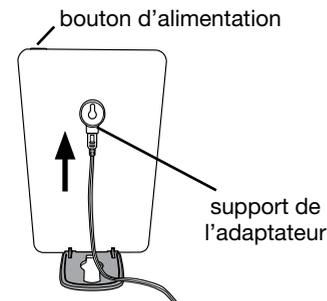
### 2 Installation : fixer le pied

Fixez le pied en insérant les languettes dans les fentes situées à la base de la lampe et appuyez.



## Installation et test préliminaire de l'appareil – suite

### 3 Installation : brancher la lampe



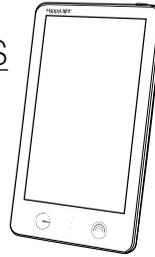
- Placez la lampe sur une surface plane
- Enfoncez la fiche de l'adaptateur d'alimentation dans la prise de l'adaptateur, comme illustré à l'arrière de la lampe
- Branchez l'adaptateur dans une prise électrique standard de 120 V c.a.
- Allumez la lampe à l'aide du bouton d'alimentation situé sur le dessus de la lampe

### 4 Effectuer le test préliminaire de l'appareil

Avant de commencer à utiliser votre lampe de luminothérapie HappyLight<sup>MD</sup>, veuillez effectuer le test préliminaire de l'appareil de la page 9 et lire le manuel d'utilisation pour connaître des renseignements utiles et les mesures de sécurité.

## 5 Comment utiliser la lampe : commandes

Des commandes tactiles ont été ajoutées à votre lampe de luminothérapie HappyLight® pour que vous puissiez personnaliser votre expérience de luminothérapie et ainsi obtenir un confort et des résultats optimaux. Pour plus de commodité, vos sélections sont automatiquement enregistrées lors de la mise hors tension de votre lampe.

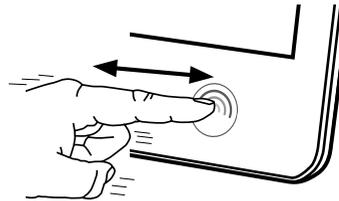


Il y a deux commandes :



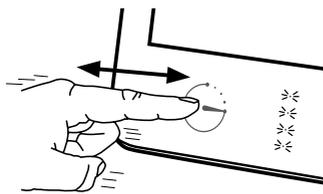
### Luminosité

Touchez la commande de droite pour choisir entre trois niveaux de luminosité différents et trouver celui qui est le plus confortable<sup>1</sup>. Si le réglage le plus lumineux est trop clair pour vous, vous pouvez commencer à un réglage plus faible et augmenter graduellement l'intensité sur plusieurs séances jusqu'à la luminosité maximale de 10 000 lux. En augmentant la luminosité, vous obtiendrez plus rapidement votre dose quotidienne de lumière saine et vous raccourcirez vos séances de luminothérapie.



### Minuterie

Pour plus de commodité, une minuterie vous aide à suivre la durée de votre expérience de luminothérapie. Vous pouvez régler la minuterie pendant que vous vous adonnez à d'autres activités (p. ex., lire un livre ou vos courriels), et votre lampe s'éteindra par elle-même à la fin de votre séance de luminothérapie.

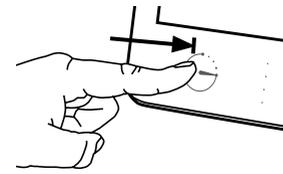


### Réglage rapide d'une heure

Pour régler la minuterie à une séance d'une heure, effleurez rapidement la commande de la minuterie. Les points illuminés s'allumeront, indiquant qu'une séance d'une heure a été réglée.

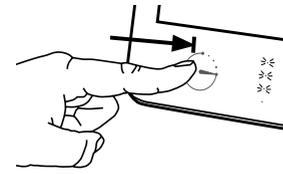
<sup>1</sup> Les options de niveau de luminosité sont de 5 000 lux, 7 500 lux, et 10 000 lux.

## Personnalisation de la durée de votre séance

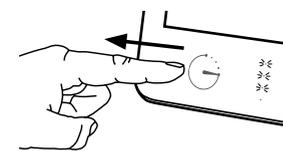


Vous pouvez personnaliser la durée de votre séance de luminothérapie en incréments de 15 minutes.

**1<sup>re</sup> étape** - Appuyez sur la commande de gauche et maintenez-la enfoncée pendant 1 seconde.



**2<sup>e</sup> étape** - Continuez d'appuyer sur la commande et sélectionnez la durée de votre séance de luminothérapie. Chaque point de lumière représente quinze minutes.

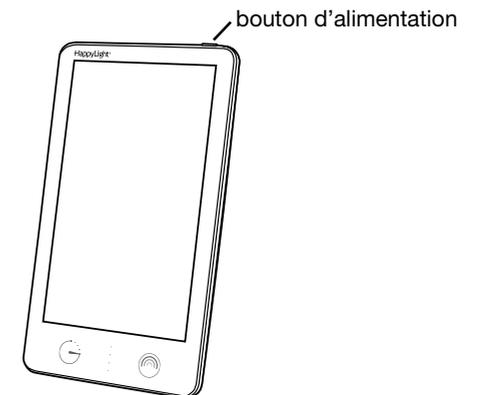
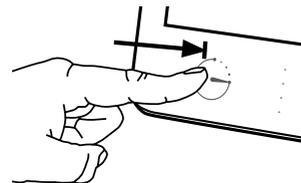


**3<sup>e</sup> étape** - Retirez votre doigt lorsque la durée voulue est atteinte. Les points illuminés clignoteront à trois reprises, vous indiquant que la durée voulue de la séance a été enregistrée et que la programmation a été effectuée.

*Remarque :* Si vous touchez la commande à nouveau avant que les points aient terminé de clignoter trois fois, vous pourrez continuer à modifier la durée de la séance.

## Arrêt de la minuterie

Appuyez sur la commande de la minuterie et maintenez-la enfoncée jusqu'à ce que les points illuminés s'éteignent. Si vous désirez également éteindre la lumière, appuyez sur le bouton marche-arrêt situé au haut de la lampe pour la mettre complètement hors tension.



## 6 Comment utiliser la lampe : positionnement

Asseyez-vous près de votre lampe de luminothérapie HappyLight<sup>MD</sup>, les yeux ouverts. Tout en demeurant orienté vers la lumière, n'hésitez pas à entreprendre d'autres activités comme la lecture, l'écriture, vos passe-temps et l'artisanat, la couture, la broderie, vous maquiller ou travailler sur l'ordinateur ou à votre bureau.

La lampe devrait être placée à une distance de 15 à 60 cm (6 à 24 po) de votre visage. Elle est plus efficace lorsqu'elle est placée de manière légèrement décentrée (voir l'illustration).

*Remarque : Ne fixez pas directement la lampe.*

La lumière émanant de la lampe doit être dirigée vers vos yeux. Vos yeux doivent donc être ouverts pour que vous puissiez profiter pleinement des avantages qu'offre cette lampe.

*Remarque : Les lunettes de soleil atténuent la quantité de lumière qui atteint vos yeux.*



## 7 Comment utiliser la lampe : personnalisation

En règle générale, plus la lampe de luminothérapie HappyLight<sup>MD</sup> est près de vous, plus la luminosité sera élevée, réduisant ainsi le temps d'utilisation quotidien nécessaire pour obtenir des résultats.

Si vous n'obtenez pas les résultats désirés ou que vous vous sentez léthargique, vous pouvez :

- Utiliser le niveau le plus élevé de luminosité
- Rapprocher la lampe de votre visage
- Passer plus de temps devant la lampe

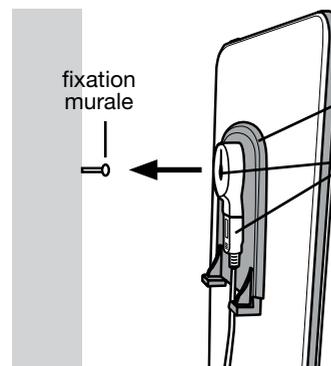
Si vous vous sentez nerveux ou hyperstimulé, vous pouvez :

- Utiliser le niveau le plus bas de luminosité
- Éloigner la lampe de votre visage
- Passer moins de temps devant la lampe
- Prendre une pause d'utilisation de la lampe

Veillez noter que chaque personne répond à la lumière différemment. Il est donc important de trouver la luminosité, la distance et la durée d'utilisation les plus confortables pour vous.

## 8 Comment utiliser la lampe : option de fixation murale

Votre lampe de luminothérapie HappyLight<sup>MD</sup> comporte à l'arrière un orifice en forme de trou de serrure pour un montage mural facile. Si vous souhaitez fixer la lampe à un mur, vous n'avez qu'à effectuer les actions suivantes :



- Apposez le pied à l'arrière de la lampe
- Insérez la fiche de l'adaptateur d'alimentation dans la prise de l'adaptateur
- Alignez la serrure avec une fixation appropriée (p. ex., un clou) sur un mur pouvant supporter le poids de la lampe
- Placez la lampe sur la fixation et faites en sorte qu'elle s'insère dans la serrure

## Mise à l'essai de l'appareil

Pour vous aider à déterminer votre degré de sensibilité à la lumière, nous vous recommandons d'effectuer le test préliminaire dès la première utilisation de votre HappyLight<sup>MD</sup>.

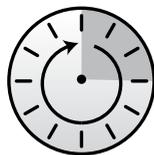
Étape 1 : Allumez la lampe et placez-la à environ 45 cm (18 pouces) de votre visage. (Évitez de la regarder directement.)

Étape 2 : Faites-la fonctionner pendant une dizaine de minutes avant de l'éteindre. Si vous ressentez un léger inconfort causé par la lumière, cessez de l'utiliser et consultez un médecin. Si vous n'éprouvez aucun inconfort, vous pouvez, de façon graduelle, augmenter l'intensité de la luminosité, diminuer la distance entre vous et la lampe et augmenter la durée d'utilisation. Lorsque vous utilisez la lampe pour la première fois, vous devez rester à l'affût de tout inconfort et ajuster la luminosité, la distance et la durée d'utilisation en conséquence.

**⚠️ AVERTISSEMENT :** Certains médicaments (p. ex., antidépresseurs) et certaines maladies mentales diagnostiquées peuvent induire une certaine photosensibilité, créer ainsi de l'inconfort, de l'hyperactivité ou de l'hypomanie. Consultez votre professionnel de santé avant d'utiliser ce produit.

**⚠️ AVERTISSEMENT :** Si vous avez une maladie des yeux ou si vous risquez d'être atteint de dégénérescence maculaire ou d'une autre maladie des yeux, consultez votre professionnel de la santé avant d'utiliser ce produit.

## Établir une routine quotidienne



15 minutes  
à  
1 heure/jour\*

Les chercheurs du National Institute of Health ont démontré que la lumière variant de 2 500 à 10 000 lux (mesure de l'intensité de la lumière) contribue à inverser les symptômes des troubles affectifs saisonniers.

La sensibilité à la lumière est différente pour chacun. Il est donc important de trouver la luminosité, la distance et la durée d'utilisation qui vous

conviennent le mieux. Nous vous recommandons d'utiliser fréquemment votre lampe de luminothérapie HappyLight<sup>MD</sup>, toujours environ au même moment de la journée. Vous n'avez pas besoin de vous asseoir devant la lampe de façon continue. Vous pouvez diviser le temps en plusieurs mini-séances. Continuez à utiliser la lampe quotidiennement afin de ressentir une amélioration sur le plan de l'humeur et de l'activité.

Lorsque vous ressentez un manque d'énergie et une léthargie, augmentez la luminosité de la lampe, asseyez-vous plus près et (ou) augmentez la durée d'utilisation. Si vous ressentez une sorte de nervosité, comme si vous aviez consommé trop de café, il est peut-être temps d'éteindre la lampe.

\* Le temps d'exposition recommandé se fonde sur la luminosité et la distance. Les résultats obtenus peuvent varier d'une personne à l'autre. N'oubliez pas de consulter les mises en garde dans le bas de la section portant sur la mise à l'essai de l'appareil dans le présent manuel.

## Caractéristiques et avantages

Votre nouvelle lampe de luminothérapie HappyLight<sup>MD</sup> est un produit remarquable conçu pour offrir une personnalisation inégalée et des résultats et un confort optimaux. Voici ce qu'elle fait :

- Elle produit un spectre lumineux complet à la maison, au bureau, dans une chambre de résidence, ou un appartement.
- Elle stimule les capteurs d'énergie de votre corps pour vous rendre plus alerte et productif.
- Émet une lumière d'au plus 10 000 lux<sup>†</sup> pour améliorer le sommeil, l'humeur, le niveau d'énergie, et la concentration.
- De forme compacte, cette lampe est peu encombrante et est facile à ranger dans un endroit pratique.
- Elle offre trois niveaux de luminosité afin de vous aider à augmenter graduellement l'intensité lumineuse.
- Utilise la technologie d'élimination des scintillements Flicker<sup>®</sup> et le contrôle de l'éblouissement Optix<sup>®</sup> pour réduire le stress et la fatigue oculaires.

<sup>†</sup>10 000 lux à 6 po.

## Entretien et nettoyage

Votre HappyLight<sup>MD</sup> est faite de matériaux de qualité qui dureront de nombreuses années avec un minimum d'entretien. Vous pouvez régulièrement nettoyer la lampe à l'aide d'un nettoyant doux non abrasif et un chiffon doux. Au moment de la nettoyer, assurez-vous d'avoir bien éteint et débranché la lampe et laissez-lui suffisamment de temps pour refroidir.

## Dépannage

Si vous éprouvez des problèmes avec votre HappyLight<sup>MD</sup>, veuillez :

- Vous assurer que l'adaptateur et la fiche sont complètement enfoncés de façon sécuritaire.
- Vérifier que la prise murale est alimentée en électricité ou essayer une autre prise (une prise qui n'est pas branchée à un gradateur).

PROBLÈME	VÉRIFICATION	SOLUTION
La lumière ne s'allume pas	La fiche a-t-elle été desserrée?	Enfoncer fermement la fiche dans une prise murale. Enfoncer fermement la fiche à l'arrière de la lampe.
La lumière vacille	La fiche a-t-elle été desserrée?	Enfoncer fermement la fiche dans une prise murale. Enfoncer fermement la fiche à l'arrière de la lampe.
	La lampe est-elle raccordée à un gradateur?	Raccorder la fiche de la lampe uniquement à la prise murale sans gradateur.

## Caractéristiques techniques

### Lampe de luminothérapie DEL HappyLight<sup>MD</sup> Lumi Plus

**Environnement :** Température de fonctionnement : -10 à 35 °C (14 à 95 °F)  
Température d'entreposage : -20 à 40 °C (-4 à 104 °F)  
Humidité relative : 10 à 90 % sans condensation

**Alimentation :** Puissance d'entrée à l'adaptateur : 100-240 VCA, 0,35 A, 50/60 Hz  
Puissance d'entrée de l'appareil : 19,2 V c.c., 0,65 A

**Compatibilité avec tension de 220 V :** Pour une utilisation à 220 V, il suffit de fixer un adaptateur. Aucun convertisseur n'est nécessaire.

**Homologué ETL au Canada et aux États-Unis**