

# HappyLight® Alba

LED Light Therapy Lamp  
Lampe de luminothérapie DEL



## Welcome to the Verilux® family!

We're pretty excited that you chose HappyLight® Alba as your new companion! Light therapy has brightened the lives (literally, it's bright!) of millions of people, and you can count on Alba to be there for you when you need it most with healthy, bright light (yeah, we think it's pretty amazing too!).

It's important to us that you get the most out of your experience with HappyLight® Alba. Our website and social media pages are a wealth of information and resources to help you create a light therapy routine that's both effective and personalized. If you find yourself needing a bit more information, don't worry! Our Customer Happiness Team would love to hear from you! And, if anything should go wrong with your light, our three-year limited warranty has got you covered.

Don't hesitate to call us at 1-800-786-6850 or visit our website at verilux.com if you have any questions as you get started. We're here to help you live your best life, with the best light.

Life in a better light,  
Nicholas Harmon  
CEO

#HappyLight

## Contents

<b>Important safeguards</b> .....	<b>4</b>
<b>Setup</b> .....	<b>9</b>
<b>How to Use</b> .....	<b>10</b>
<b>Controls</b> .....	<b>15</b>
<b>Positioning</b> .....	<b>16</b>
<b>Customization</b> .....	<b>17</b>
<b>Device Pretest</b> .....	<b>19</b>
<b>Establishing a Daily Routine</b> .....	<b>20</b>
<b>Features and Benefits</b> .....	<b>22</b>
<b>Care and Cleaning</b> .....	<b>23</b>
<b>Troubleshooting</b> .....	<b>23</b>
<b>Technical Specifications</b> .....	<b>25</b>
<b>Warranty</b> .....	<b>26</b>

## **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.

## **Important Safeguards • continued**

- 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.
- Never cover the lamp or place anything on top of it when it is in operation.
- Do not operate this lamp if it has been damaged in any way.

## Important Safeguards • continued

- Do not disassemble. There are no user-serviceable parts in this lamp.
- Use only the power cord adapter supplied with your lamp. If other power plugs, cords, or connections are used, damage to your lamp or power adapter may occur.
- 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  
14505 Astronautics Lane  
Huntington Beach, CA 92647  
[www.verilux.com](http://www.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.

## Important Safeguards • continued

**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.

## Important Safeguards • continued

- 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.

**SAVE THESE INSTRUCTIONS**

## Setup and Take Device Pretest

### 1) 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. The button will click as you press down.

### 2) Take Device Pretest

Before you begin using your HappyLight® Alba, please take the Device Pretest on page 19 and read through the manual for helpful information and safety precautions.



## How to Use - Controls

Your HappyLight® Alba comes with touch controls, making your light therapy experience easy and fun!

### On/Off

The main power button is located on the top of Alba. The light must be turned on before you can change specific settings. When you turn off your light, your selections are automatically saved for the next time you use your light. How cool is that?

There are three controls that allow you to change your settings and customize your HappyLight® experience:



## How to Use - Controls • continued



### HappyHue™ Color Selector

Use the left control (oriented as if you are looking at the back of the light) to choose between 3 different hues of white light. Each time you touch the control, it will change color.<sup>1</sup>



<sup>1</sup> Color temperature options are warm white (3,500K), neutral white (4,150K), and daylight (5,000K)

## How to Use - Controls • continued



### Brightness

Touch the right control (oriented as if you are looking at the back of the light) to choose between 4 different brightness levels to find the one most comfortable for you.<sup>2</sup> If the brightest setting is 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 when in use will allow you to get your daily dose of healthy, bright light more quickly (which means shorter light therapy sessions!). However, if a lower setting is more comfortable for you, that's OK! Just increase your time with the light and you will still get the same benefits!



<sup>2</sup> Brightness level options are 2,500 lux, 5,000 lux, 7,500 lux, and 10,000 lux.

## How to Use - Controls • continued



### Countdown Timer

The countdown timer helps you keep track of the length of your light therapy experience (which makes it pretty convenient). You can set the timer while you do other things (like reading a book, checking email or just enjoying a cup of coffee or tea), and your light will turn off on its own once your light therapy session is complete.



### One Hour Quick Set

To set the timer for a one-hour session, quickly touch the timer control. The illuminated lights will pulse once, indicating that a one-hour session has been set.

## How to Use - Controls • continued

### Customizing the Length of Your Session

You can customize the length of your light therapy session in 10 minute increments.

**Step 1** - Touch and hold your finger on the timer control located on the base of the light for 2 seconds. The illuminated increment lights will pulse twice indicating that programming mode has begun.

**Step 2** - Continue to hold your finger on the control and select the length of your light therapy session. The amount of time is indicated for each light.

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



## How to Use - Controls • continued

**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 Timer

Touch and hold the timer control until the illuminated lights turn 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.





## How to Use - Positioning

Sit close to your HappyLight® Alba with your eyes open. While staying oriented toward the light, feel free to engage in other activities that you would normally do. These can include reading, working at your computer or desk, using your phone or tablet, applying make-up, or even hobbies and crafts! Really, there is no limit to what you can do - get your dose of bright light for the day and do your normal routine (multi-tasking #winning)!

You can place HappyLight® Alba between 6 and 24 inches of your face. The time of use and distance are correlated - so the closer you are, the less time you need in your light therapy session and vice versa when it is placed further away (so, more time when it is further from you!). It is most effective when positioned slightly off-center (check out the diagram).

**Important note:** Do not look directly into the lamp.



## How to Use - Customization

Since the light does need to be oriented towards your face (but not staring into it directly), your eyes need to be open to get the full benefit. **Note:** Tinted glasses reduce the amount of light reaching your eyes and would result in the need for a longer session.

We are all different and each person's response to light will vary. It's important to find the distance, time, and color that are most comfortable for you. How close you place HappyLight® Alba to you affects the length of time using the light. The closer you are, the higher the brightness and the less time you will need to use HappyLight® Alba each day to experience the benefits!

If you do not experience desired results, or are feeling lethargic, here are a few things you can try:

- Try using a higher brightness level
- Sit closer to the lamp
- Increase the amount of time you are using the lamp

## How to Use - Customization • continued

If you experience edginess or feel over-stimulated, try some of these options:

- Use a lower brightness level
- Sit farther from the lamp
- Decrease the amount of time you are using the lamp
- Take a break from using the lamp

Don't forget that you have a few amazing options to customize your experience! Alba's HappyHue™ Color Selector lets you adjust the temperature of your light, and the countdown timer helps you easily set your desired session time!

Try keeping a journal of how you feel when using HappyLight® Alba to find the settings that work best for you!

## How to Use - 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® Alba Therapy Lamp.

**Step 1** - Turn on the lamp and position it about 18 inches from your face (remember, don't look directly into the lamp).

**Step 2** - Operate the lamp for approximately 10 minutes and turn it off (you can use the countdown timer to set it for 10 minutes to make things easier!). 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 the distance from the lamp, and/or increasing your usage time. When you first start using the lamp, you should monitor the degree of any discomfort and accordingly adjust the brightness, HappyHue, distance, and time. Keeping a journal or log of how you feel when using HappyLight® Alba during the first few weeks will help you find the settings, distance, and time that work best for you!

**⚠ WARNING:** Certain medications (e.g. antidepressants) 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.

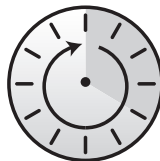
## How to Use - Device Pretest • continued

**▲ 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

Establishing your daily routine with HappyLight® Alba will help you to maximize the benefits of light therapy. Clinical research on bright light therapy consistently demonstrates that 2,500 - 10,000 lux (a measurement of the intensity or “brightness” of light) between 20 minutes and a few hours per day help with mood and sleep issues and can reverse the symptoms of “winter blues”. Consistent use at the same time each day has been shown to have the biggest impact and timing earlier in the day has also been shown to be more helpful for sleep cycles.

## Establishing a Daily Routine • continued



20 minutes  
to  
1 hour/day\*

Every person has a different sensitivity to light, so it is important to find the settings, distance, and time that are most comfortable for you. After you have completed the Device Pretest, use your HappyLight® regularly around the same time each day. You could choose to do this all in one session, or divide

your time into several mini-sessions. Use your HappyLight® Alba daily to improve in sleep, boost your mood, increase energy, and enhance your focus.

As you are establishing your routine, if you find yourself feeling sluggish and lethargic, increase the brightness of the lamp, sit closer, and/or spend more time in your session. If you feel a sort of edginess, like you drank 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. Please also refer to the warnings at the bottom of the Device Pretest section on page 19.

## Features and Benefits

Your new HappyLight® Alba is designed to give you a light therapy experience that's customizable to fit your unique needs. Here are all of the amazing features and benefits you can expect from your new light therapy companion:

- Full spectrum light to brighten up your home, office, or dorm room and cue your body's own energy enhancers to make you more alert, focused, and productive
- 10,000 lux<sup>†</sup> of bright light to improve sleep, boost your mood, increase energy, and enhance your focus
- Adjustable brightness with 4 levels that allow you to choose the intensity that you are most comfortable with
- HappyHue allows you to adjust the temperature of Alba's light from warm white to daylight - find what you like best or change it up depending on how you feel that day
- Thanks to Flicker Elimination Technology® and Optix® Glare Control, you can count on light that is comfortable for your eyes
- Alba's compact shape and small footprint make it easy to find the perfect spot

<sup>†</sup>10,000 lux at 6".

## Care and Cleaning

Your HappyLight® Alba is made from high-quality materials designed to last 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® Alba, 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.

## Troubleshooting • continued

Problem	Check	Solution
Light won't come on	Have you turned the light on?	The light does not turn on automatically when plugged in. Make sure that you press the power button - it will click (See "How to Use" on page 10)
	Has the plug come loose?	Insert the 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® Alba 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, 0.4A, 50/60Hz  
Input Power to the Lamp: DC20V, 0.8A

**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 Verilux, Inc., Huntington Beach, CA 92647.

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, Inc. 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.

## Three-Year Limited Warranty • continued

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.

## **Three-Year Limited Warranty • continued**

Please visit our website at: **verilux.com** or contact our **Customer Happiness Team** at

**1-800-786-6850**    **hello@verilux.com**

Specialists are available Monday — Friday, 9am — 5pm EST

14505 Astronautics Lane, Huntington Beach, CA 92647

Register warranty online at: **verilux.com/warranty**

# HappyLight® Alba

LED Light Therapy Lamp  
Lampe de luminothérapie DEL

HappyLight®

## **Bienvenue dans la famille Verilux®!**

Nous sommes ravis que vous ayez choisi la lampe HappyLight® Alba comme nouveau compagnon! La luminothérapie a illuminé le quotidien (littéralement, la lumière est brillante!) de millions de personnes, et vous pouvez compter sur la lampe Alba pour être là pour vous quand vous en avez le plus besoin en offrant une lumière saine et éclatante (ouais, nous pensons que c'est assez incroyable nous aussi!).

Il est important pour nous que vous profitiez au maximum de votre expérience avec la lampe HappyLight® Alba. Notre site Web et nos pages de médias sociaux sont une mine de renseignements et de ressources pour vous aider à créer une routine de luminothérapie à la fois efficace et personnalisée. Si vous avez besoin d'un peu plus de détails, ne vous inquiétez pas! Notre équipe du bonheur de la clientèle aimerait avoir vos commentaires! Et, en cas de problème avec votre lampe, notre garantie limitée de trois ans vous protège.

Si vous avez des questions au cours de vos premières utilisations, n'hésitez pas à communiquer avec nous au 1 800 786-6850 ou à consulter notre site Web à l'adresse verilux.com. Nous sommes là pour vous aider à vivre une meilleure vie, avec la meilleure lumière.

Une vie bien éclairée,

Nicholas Harmon  
Chef de la direction

#HappyLight

## **Contenu**

<b>Mesures de protection importantes .....</b>	<b>4</b>
<b>Installation.....</b>	<b>10</b>
<b>Mode d'emploi .....</b>	<b>11</b>
<b>Commandes .....</b>	<b>11</b>
<b>Positionnement .....</b>	<b>17</b>
<b>Personnalisation .....</b>	<b>18</b>
<b>Mise à l'essai de l'appareil.....</b>	<b>20</b>
<b>Établir une routine quotidienne .....</b>	<b>22</b>
<b>Caractéristiques et avantages .....</b>	<b>24</b>
<b>Entretien et nettoyage.....</b>	<b>25</b>
<b>Dépannage .....</b>	<b>26</b>
<b>Caractéristiques techniques .....</b>	<b>28</b>
<b>Garantie .....</b>	<b>29</b>



## 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 nettoyer la lampe, assurez-vous d'avoir éteint et débranché la lampe et laissez-lui suffisamment de temps pour refroidir.

## Mesures de protection importantes • suite

- 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, qui peut créer de l'inconfort, de l'hyperactivité ou de l'hypomanie. Consultez votre professionnel de la santé avant d'utiliser ce produit.
- Si vous avez une maladie des yeux ou si vous risquez d'être atteint de dégénérescence maculaire liée à l'âge 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 sur une surface dure (p. ex., une table ou un bureau) seulement.

## Mesures de protection importantes • suite

- Ne jamais couvrir la lampe ou placer quoi que ce soit dessus lorsqu'elle est allumée.
- N'utilisez pas cette lampe si elle a été endommagée d'une manière quelconque.
- Ne pas la démonter. Il n'y a pas de pièce réparable par l'utilisateur dans cette lampe.
- N'utilisez que l'adaptateur pour 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.
- 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.

## Mesures de protection importantes • suite

Verilux  
14505 Astronautics Lane  
Huntington Beach, CA 92647  
[www.verilux.com](http://www.verilux.com)

- Ce produit est protégé contre une utilisation non autorisée. Ne le modifiez pas sans l'autorisation du fabricant, sinon l'autorisation de l'utilisateur à opérer pourrait être annulée.

**Remarque :** Cet équipement a été testé et déclaré conforme à la limites pour un appareil numérique de classe B<sup>†</sup>, conformément à la partie 15 de la FCC Règles. Ces limites sont conçues pour fournir une protection raisonnable contre les interférences nuisibles dans une installation résidentielle. Cet équipement génère, utilise et peut émettre de l'énergie radiofréquence et, sinon installé et utilisé conformément aux instructions, peut causer des interférence avec les communications radio. Cependant, il n'y a aucune garantie cette interférence ne se produira pas dans une installation particulière. Si cet équipement provoque des interférences

## Mesures de protection importantes • suite

nuisibles à la réception de la radio ou de la télévision, peut être déterminé en éteignant et en rallumant l'équipement, l'utilisateur est encouragé à essayer de corriger l'interférence par un ou plusieurs des mesures suivantes:

- Réorientez ou déplacez l'antenne de réception.
  - Augmentez la séparation entre l'équipement et le récepteur.
  - Connectez l'équipement à une prise sur un circuit différent de celui auquel le récepteur est connecté.
  - Consultez le revendeur ou un technicien radio / TV expérimenté pour obtenir de l'aide.
- Cette lampe n'est pas conçue pour être utilisée avec un gradateur d'éclairage, une minuterie, un détecteur de mouvement ou un transformateur de tension.

## Mesures de protection importantes • suite

- Utiliser 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.

**CONSERVEZ CES DIRECTIVES**

## Installation et test préliminaire de l'appareil

### 1) Installation – brancher la lampe

- Placer la lampe sur une surface plane.
- Enfoncer la fiche de l'adaptateur d'alimentation dans la prise de l'adaptateur, comme illustré à l'arrière de la lampe.
- Brancher l'adaptateur dans une prise électrique standard de 120 V c.a.
- Allumer la lampe à l'aide du bouton d'alimentation situé sur le dessus de la lampe. Vous entendrez un clic lorsque vous appuierez sur le bouton.

### 2) Effectuer le test préliminaire de l'appareil

Avant de commencer à utiliser votre lampe HappyLight® Alba, veuillez effectuer le test préliminaire de l'appareil de la page 20 et lire le manuel d'utilisation pour obtenir des renseignements utiles et des mesures de sécurité.



## Mode d'emploi – commandes

Votre lampe HappyLight® Alba comporte des commandes tactiles, ce qui rend votre expérience de luminothérapie facile et amusante!

### Marche/arrêt

Le bouton d'alimentation principal est situé sur le dessus de la lampe Alba. La lampe doit être sous tension avant de pouvoir modifier des paramètres spécifiques. Lorsque vous la mettez hors tension, vos sélections sont automatiquement enregistrées pour votre prochaine utilisation. C'est pratique, n'est-ce pas?

Trois commandes vous permettent de modifier vos paramètres et de personnaliser votre expérience HappyLight®:



## Mode d'emploi – commandes • suite



### Sélecteur de couleur HappyHue<sup>MC</sup>

Utilisez la commande de gauche (orientée comme si vous regardiez l'arrière de la lampe) pour choisir entre 3 tons de lumière blanche différents. Chaque fois que vous touchez la commande, la lumière change de ton<sup>1</sup>.



<sup>1</sup> Les options de couleur de température sont blanc chaud (3 500 K), blanc neutre (4 150 K) et lumière du jour (5 000 K)

## Mode d'emploi – commandes • suite



### Luminosité

Tappuyez sur la commande appropriée (orientée comme si vous regardiez l'arrière de la lampe) pour choisir entre 4 différents niveaux de luminosité afin de trouver celui qui vous convient le mieux<sup>2</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. Augmenter la luminosité en cours d'utilisation vous permettra d'obtenir plus rapidement votre dose quotidienne de lumière saine et éclatante (ce qui signifie des séances de luminothérapie plus courtes!). Cependant, si un réglage de luminosité plus faible vous convient mieux, c'est correct! Augmentez simplement votre temps d'exposition à la lumière et vous obtiendrez toujours les mêmes avantages!

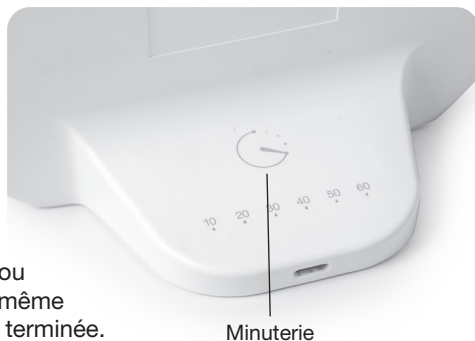


<sup>2</sup> Les options de niveau de luminosité sont de 2 500 lux, 5 000 lux, 7 500 lux et 10 000 lux.

## Mode d'emploi – commandes • suite

### Minuterie

La minuterie vous aide à surveiller la durée de votre expérience de luminothérapie (ce qui la rend assez pratique). Vous pouvez régler la minuterie pendant que vous faites d'autres choses (comme lire un livre, consulter vos courriels ou simplement savourer une tasse de café ou de thé), et votre lampe s'éteindra d'elle-même une fois votre séance de luminothérapie terminée.



### Réglage rapide d'une heure

Pour régler la minuterie à une séance d'une heure, effleurez rapidement la commande de la minuterie. Les voyants illuminés clignoteront une fois, indiquant qu'une séance d'une heure a été réglée.

## Mode d'emploi – commandes • suite

### Personnalisation de la durée de votre séance

Vous pouvez personnaliser la durée de votre séance de luminothérapie en incréments de 10 minutes.

**1re étape** – Appuyez sur la commande de la minuterie située sur la base de la lampe et maintenez-la enfoncée pendant 2 secondes. Les voyants d'incrément illuminés clignoteront deux fois, vous indiquant que le mode de programmation a commencé.

**2e étape** – Continuez d'appuyer sur la commande et sélectionnez la durée de votre séance de luminothérapie. La durée est indiquée pour chaque lumière.

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



## Mode d'emploi – commandes • suite

**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 voyants 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.



## Mode d'emploi – positionnement

Asseyez-vous près de votre lampe HappyLight® Alba, les yeux ouverts. Tout en demeurant orienté vers la lumière, n'hésitez pas à entreprendre d'autres activités que vous feriez normalement, notamment lire, travailler sur l'ordinateur ou à votre bureau, utiliser votre téléphone ou tablette, vous maquiller ou même vos passe-temps et l'artisanat! Vraiment, il n'y a pas de limite à ce que vous pouvez faire – obtenez votre dose de lumière éclatante pour la journée et vaquez à vos occupations habituelles (réaliser plusieurs tâches à la fois est #gagnant)!

Vous pouvez placer votre lampe HappyLight® Alba à une distance de 6 à 24 pouces de votre visage. La durée d'utilisation et la distance sont en corrélation, ce qui signifie que plus la lampe est proche de vous, moins la durée de votre séance de luminothérapie sera longue et vice versa lorsque la lampe est placée plus loin (donc une séance plus longue lorsque la lampe est plus loin de vous!). Elle est plus efficace lorsqu'elle est placée de manière légèrement décentrée (consultez le schéma).

**Remarque importante :** Ne fixez pas directement la lampe



## Mode d'emploi – personnalisation

Étant donné que la lumière doit être orientée vers votre visage (mais que vous ne devez pas la regarder directement), vos yeux doivent être ouverts pour tirer pleinement profit de la séance. **Remarque** : Les lunettes de soleil atténuent la quantité de lumière qui atteint vos yeux et nécessiteraient de réaliser une séance plus longue.

Nous sommes tous uniques et chaque personne réagit à la lumière différemment. Il est important de trouver la distance, la durée et la couleur qui vous conviennent le mieux. La distance à laquelle vous positionnez la lampe HappyLight® Alba par rapport à vous a une incidence sur la durée d'utilisation de la lampe. Plus vous êtes proche, plus la luminosité est élevée et moins vous aurez besoin de temps chaque jour pour utiliser la lampe HappyLight® Alba pour bénéficier de ses avantages!

Si vous n'obtenez pas les résultats souhaités ou si vous vous sentez léthargique, voici quelques mesures que vous pouvez prendre :

- Essayez d'utiliser un niveau de luminosité plus élevé
- Rapprochez la lampe de votre visage
- Augmentez la durée d'utilisation de la lampe

## Mode d'emploi – personnalisation • suite

Si vous ressentez une nervosité ou vous vous sentez trop stimulé, essayez certaines de ces solutions :

- Utilisez un niveau de luminosité plus faible
- Éloignez la lampe de votre visage
- Réduisez la durée d'utilisation de la lampe
- Prenez une pause d'utilisation de la lampe

N'oubliez pas que vous disposez de quelques options incroyables pour personnaliser votre expérience! Le sélecteur de couleur HappyHue<sup>MC</sup> de la lampe Alba vous permet de régler la température de votre lumière, et la minuterie vous aide à régler facilement la durée voulue de votre séance!

Essayez de tenir un journal de ce que vous ressentez lorsque vous utilisez la lampe HappyLight® Alba pour trouver les paramètres qui vous conviennent le mieux!



## Mode d'emploi – Mise à l'essai de l'appareil

Pour vous aider à déterminer votre niveau de sensibilité à la lumière, nous vous recommandons d'effectuer cette mise à l'essai dès la première utilisation de votre lampe de luminothérapie HappyLight® Alba.

**1re étape** – Mettez la lampe sous tension et placez-la à environ 18 pouces de votre visage. (Évitez de regarder la lumière directement.)

**2e étape** – Utilisez la lampe pendant environ 10 minutes et mettez-la hors tension (vous pouvez utiliser la minuterie pour régler une séance de 10 minutes afin de faciliter les choses!). 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/ou augmenter la durée d'utilisation. Lorsque vous utilisez la lampe pour la première fois, vous devez surveiller tout inconfort et ajuster la luminosité, le sélecteur HappyHue, la distance et la durée d'utilisation en conséquence. Tenir un journal ou un registre de ce que vous ressentez au moment d'utiliser la lampe

## Mode d'emploi – Mise à l'essai de l'appareil • suite

HappyLight® Alba au cours des premières semaines vous aidera à trouver les réglages, la distance et la durée d'utilisation qui vous conviennent le mieux!

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

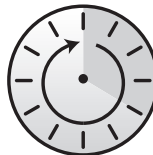
**⚠️ AVERTISSEMENT :** Si vous avez une maladie des yeux ou si vous risquez d'être atteint de dégénérescence maculaire ou d'une autre maladie des yeux, consultez votre professionnel de la santé avant d'utiliser ce produit.

## Établir une routine quotidienne

L'établissement de votre routine quotidienne avec la lampe HappyLight® Alba vous aidera à maximiser les avantages de la luminothérapie. La recherche clinique sur la luminothérapie démontre sans cesse que l'exposition à 2 500 à 10 000 lux (une mesure de l'intensité ou de la « luminosité » de la lumière) entre 20 minutes et quelques heures par jour aide à atténuer les problèmes d'humeur et de sommeil et peut faire disparaître les symptômes de la « déprime hivernale ». Il a été démontré qu'une utilisation régulière à la même heure chaque jour a l'incidence la plus significative, et que l'utilisation tôt dans la journée est également plus efficace pour les cycles de sommeil.

La sensibilité à la lumière est différente pour chacun. Il est donc important de trouver les paramètres, la distance et la durée d'utilisation qui vous conviennent le mieux. Après avoir terminé la mise à l'essai de l'appareil, utilisez régulièrement votre lampe HappyLight®, toujours environ au même moment de la journée. Vous pouvez choisir de faire tout cela en une seule séance, ou de diviser votre utilisation en plusieurs petites séances. Utilisez votre lampe HappyLight® Alba quotidiennement pour améliorer votre sommeil, votre humeur, votre niveau d'énergie et votre concentration.

## Établir une routine quotidienne • suite



20 minutes  
à  
1 heure/jour\*

Lorsque vous établissez votre routine, si vous vous sentez morose et léthargique, augmentez la luminosité de la lampe, asseyez-vous plus près de celle-ci et/ou prolongez la durée de votre séance. Si vous ressentez une sorte de nervosité, comme si vous aviez bu trop de café, il est peut-être temps d'éteindre la lampe.

\* La durée d'utilisation recommandée se fonde sur la luminosité et la distance. Les résultats obtenus peuvent varier d'une personne à l'autre. Veuillez également consulter les avertissements figurant au bas de la section portant sur la mise à l'essai de l'appareil à la page 20 précédente.

## Caractéristiques et avantages

Votre nouvelle lampe HappyLight® Alba est conçue pour vous offrir une expérience de luminothérapie personnalisable pour répondre à vos besoins uniques. Voici l'ensemble des fonctionnalités et avantages incroyables auxquels vous pouvez vous attendre de votre nouveau compagnon de luminothérapie :

- Lumière à spectre complet pour éclairer votre maison, votre bureau ou votre studio et stimuler les capteurs d'énergie de votre corps pour vous rendre plus alerte, concentré et productif
- 10 000 lux<sup>†</sup> de lumière éclatante pour améliorer votre sommeil, votre humeur, votre niveau d'énergie et votre concentration
- Luminosité réglable avec 4 niveaux qui vous permettent de choisir l'intensité avec laquelle vous êtes le plus à l'aise
- Le sélecteur HappyHue vous permet de régler la température de la lumière de la lampe Alba de blanc chaud à lumière du jour – trouvez ce que vous aimez le mieux ou changez le réglage en fonction de ce que vous ressentez ce jour-là
- Grâce à la technologie d'élimination des scintillements Flicker® et au contrôle de l'éblouissement Optix®, vous pouvez compter sur une lumière confortable pour vos yeux

## Caractéristiques et avantages • suite

- La taille compacte de la lampe Alba et son faible encombrement permettent de facilement trouver son emplacement parfait

## Entretien et nettoyage

Votre lampe HappyLight® Alba est fabriquée à partir de matériaux de haute qualité conçus pour durer avec un minimum d'entretien. Vous voudrez peut-être nettoyer régulièrement la lampe à l'aide d'un nettoyant doux non abrasif et d'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 lampe HappyLight® Alba, veuillez prendre les mesures suivantes :

- 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	Point à vérifier	Solution
La lampe ne s'allume pas	Avez-vous mis la lampe sous tension?	La lampe ne s'allume pas automatiquement lorsque la lampe est branchée. Assurez-vous d'appuyer sur le bouton d'alimentation – vous entendrez un clic (consultez « Mode d'emploi » à la page 11)
	La fiche a-t-elle été desserrée?	Insérez correctement la fiche à l'arrière de la lampe.

## Dépannage • suite

Problème	Point à vérifier	Solution
La lumière vacille	La fiche a-t-elle été desserrée?	Insérez correctement la fiche dans une prise murale. Insérez correctement la fiche à l'arrière de la lampe
	La lampe est-elle raccordée à un gradateur?	Raccordez la fiche de la lampe uniquement à la prise murale sans gradateur

## Caractéristiques techniques

### Lampe de luminothérapie DEL HappyLight<sup>MD</sup> Alba

**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, 0,4 A, 50/60 Hz  
Puissance d'entrée de l'appareil : 20 V c.c., 0.8 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**

## 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, offre une garantie limitée de trois ans avec sa lampe de luminothérapie HappyLight®.

**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 [www.verilux.com](http://www.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 offerte par Verilux, Inc., Huntington Beach, CA 92647.

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 Inc. 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,

## Garantie limitée de trois ans • suite

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.

## Garantie limitée de trois ans • suite

Veuillez visiter notre site Web à l'adresse **verilux.com** ou communiquer avec notre équipe de bonheur de la clientèle au

**1 800 786-6850**      **hello@verilux.com**

Les représentants sont disponibles du lundi au vendredi, de 9 h à 17 h HNE

14505 Astronautics Lane, Huntington Beach, CA 92647

Inscrivez la garantie en ligne à **verilux.com/warranty**