

Instructions d'utilisation du Feel Bright Light

Merci d'avoir acheté Feel Bright Light ! Lisez attentivement ces instructions avant d'utiliser l'appareil.

Le système Feel Bright Light est composé des éléments suivants :

- Appareil Feel Bright Light
- Visière avec une bande de montage pour l'appareil
- Étui
- Unité de chargement de la batterie
- Second kit de montage de la casquette ou de la visière
- Instructions

Quant utiliser Feel Bright Light ?

Les lumières vives sont utilisées avec succès pour traiter :

- **Les troubles affectif saisonniers (TAS)**
- **Le décalage horaire**
- **Les troubles dus au travail par rotation**
- **Certains troubles du sommeil**

Comment Feel Bright Light fonctionne-t-il ?

Feel Bright Light expose directement vos yeux à une lumière bleue-verte intense (de 8 000 à 12 000 lux). La lumière vive qui atteint vos yeux, abaisse le taux de mélatonine dans le cerveau, à l'origine de l'insomnie, et augmente la sécrétion de sérotonine dans le cerveau, pour une plus grande énergie vitale. Ce système d'éclairage compact, relié à la partie inférieure de votre casquette ou de votre visière, vous permet de poursuivre normalement vos activités régulières tout en recevant un traitement de luminothérapie.

Chargement de la batterie rechargeable

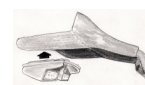
- Feel Bright Light dispose d'une batterie rechargeable à longue durée de vie qui **doit être chargée avant utilisation.**
- Branchez le connecteur d'alimentation à la prise située sur la partie inférieure du Feel Bright Light, puis branchez-le à une prise murale standard. **Utilisez uniquement l'unité d'alimentation fournie.**



- Mettez l'interrupteur de lumière en position « Off » (Éteint) en maintenant le bouton enfoncé pendant 3 secondes.
- Rechargez l'unité pendant 20 à 24 heures. Cela est suffisant pour plusieurs sessions d'éclairage de 15 à 30 minutes chacune.
- Placez l'unité sur le chargeur après chaque utilisation afin qu'elle se recharge entièrement pour le prochain usage.
- Pour assurer la plus grande durée de vie à la batterie, débranchez le chargeur après 24 heures.

Comment utiliser Feel Bright Light ?

- Utilisez la visière qui vous est fournie ou attachez la courroie de montage sur votre propre casquette ou visière. La bande de tissu située en dessous du bord de votre casquette doit être bien fixée au bord de la casquette.
- Retirez le fil électrique du Feel Bright Light.
- Alignez la courroie de montage qui se trouve sur le Feel Bright Light et la courroie se trouvant sous le bord de la casquette de manière à ce que les **lumières soient face à vos yeux**. Appuyez fermement le Feel Bright Light contre le bord de la casquette ou de la visière jusqu'à ce que les courroies se rejoignent et soient bien fixées l'une à l'autre à l'aide du Velcro.



- Appuyez une fois sur l'interrupteur de marche/arrêt pour une intensité de 12 000 lux et une fois encore pour une intensité de 8 000 lux. Chaque pression sur l'interrupteur fera passer l'appareil d'une intensité à l'autre. Le réglage de l'intensité de lumière à 12 000 lux doit être utilisé pour des séances intenses ou courtes (15 à 20 minutes). Le réglage de l'intensité de lumière à 8 000 lux est utilisé pour des séances standard de 30 minutes et devra être utilisé dans des conditions d'éclairage plus faible pour réduire l'éblouissement.

- Le Feel Bright Light s'éteindra automatiquement après 30 minutes. Vous pouvez également l'éteindre manuellement en appuyant sur l'interrupteur pendant 3 secondes.
- Posez la casquette ou la visière sur votre tête. Réglez le bord vers le haut ou vers le bas pour que les lumières soient dirigées directement sur vos yeux. Regardez sous le bord de façon naturelle.



- Un éclairage ambiant approprié est nécessaire pour voir au-delà des lumières vives. Avec un bon éclairage et un moment d'adaptation pour vos yeux, vous pourrez poursuivre vos activités quotidiennes.
- Bougez les yeux de façon habituelle de manière à ce que les différentes parties de vos rétines soient exposées aux lumières.
- Nettoyez Feel Bright Lights à l'aide d'un tissu souple. Au besoin, un jet nettoyant pour lunettes peut être utilisé.

Attention : ● **Ne pas conduire un véhicule ou faire fonctionner des machines ou des équipements en utilisant Feel Bright Light.**

- **Ne pas l'utiliser dans les zones faiblement éclairées. Vous ne pourrez pas voir correctement.**
- **Ne pas plonger l'appareil dans un liquide et veiller à ne pas le mouiller.**
- **Il se peut que voyiez des « taches aveugles » pendant environ 10 minutes après l'utilisation. Si ces « taches aveugles » ne s'estompent pas rapidement, cessez d'utiliser Feel Bright Light jusqu'à ce que vous ayez consulté votre ophtalmologiste.**

Troubles affectifs saisonniers

Les troubles affectifs saisonniers et la dépression saisonnière, plus grave, touchent de nombreuses personnes durant les mois où les périodes d'ensoleillements sont courtes et ces troubles s'accroissent plus vous vous éloignez de l'équateur. Les symptômes se caractérisent par une grande tristesse, une perte d'énergie ainsi qu'une augmentation de l'appétit et des troubles d'hypersomnie. La plupart des personnes utilisant la luminothérapie pour traiter leur « blues hivernal » ou des formes plus sévères de troubles affectifs saisonniers (TAS) utilisent les lumières pendant 15 à 30 minutes chaque matin. Certains ont recours à d'autres séances l'après-midi. L'utilisation en soirée peut perturber le sommeil.

Réglage du rythme circadien

Nous sommes tous dotés d'un cycle biologique d'éveil/de sommeil (rythme circadien). Ce rythme est profondément affecté par la lumière et l'obscurité et peut être perturbé par le décalage horaire, le travail par rotation et par d'autres troubles du cycle du sommeil. Ces troubles sont la fatigue, une augmentation des erreurs au travail et des insomnies. Ce rythme peut être réglé en exposant vos yeux à une lumière vive, à des moments précis de la journée. Grâce à Feel Bright Light, vous pouvez profiter de la capacité de votre corps à régler son rythme circadien.

Décalage horaire

Si vous voyagez rapidement (par jet) à travers les fuseaux horaires, vous pouvez souffrir de la fatigue du décalage horaire, car votre corps a besoin de temps pour s'adapter à chaque nouveau fuseau horaire qu'il traverse. Utilisez Feel Bright Light pour réduire les effets du décalage horaire et pour vous alerter des besoins de votre corps lorsque cela est nécessaire. Utilisez Feel Bright Light pendant 15 à 30 minutes vous permettra de rester éveillé pendant 4 à 6 heures. Il vous suffit donc d'utiliser Feel Bright Light avant une période durant laquelle vous souhaitez rester éveillé dans votre fuseau horaire.

Travail par rotation

Utilisez Feel Bright Light pour aider votre corps à s'adapter à une nouvelle rotation de travail, pour vous aider à vous sentir mieux et à être plus alerte au travail. Les rotations de nuit et les changements rapides de rotation entraînent de la fatigue, une baisse de productivité et des erreurs au travail. Utilisez Feel Bright Light pendant 15 à 30 minutes pour rester éveillé pendant 4 à 6 heures. Vous pouvez prendre une autre dose de lumière vive pendant votre pause pour rester en alerte pendant tout le reste de votre rotation.

Autres troubles du cycle du sommeil

Vos cycles d'éveil/de sommeil sont profondément influencés par la lumière. Normalement vous êtes éveillé à la lumière du jour et endormi dans l'obscurité. Certaines personnes ont des cycles d'éveil/de sommeil

« désynchronisés » avec les cycles de jour/nuit. Cela signifie que vous êtes complètement réveillé à 2 heures du matin, ce qui peut s'avérer gênant ou dangereux. Utilisez Feel Bright Light pendant 15 à 30 minutes juste après la tombée de la nuit pour aider votre horloge biologique à se rétablir.

Garantie

PEP garantit ce produit contre les défauts de matériaux ou de fabrication pendant la durée de vie du propriétaire d'origine. Pour activer la garantie, retournez ce produit à :
Physician Engineered Products, Inc.
103 Smith Street
Fryeburg, ME 04037 États-unis
www.feelbrightlight.com

Clause de non-responsabilité :

Le Bureau de la vérification de la nourriture et des médicaments (FDA) des États-unis n'a pas examiné Feel Bright Light et ses rapports.
Nous ne prétendons pas que Feel Bright Light puisse traiter, guérir ou prévenir une maladie reconnue. Si vous souffrez de troubles du sommeil ou de troubles de l'humeur (dépression), si vous êtes suivi par un clinicien, si vous prenez régulièrement des médicaments ou si vous avez des problèmes oculaires, consultez votre médecin avant de vous exposer à une lumière vive de type Feel Bright Light.