



# luminette® Glasses 3

- ⓔ User manual
- ⓔ Modo de empleo
- ⓕ Mode d'emploi
- Ⓒ 用户手册
- ⓙ ユーザー マニュアル

Lucimed S.A.  
Rue le marais 12a 4530 Villers-le-Bouillet | Belgium  
[www.myluminette.com](http://www.myluminette.com) | [info@lucimed.com](mailto:info@lucimed.com)  
Tel: +32 4 369 48 36 | 1-800-390-5913

Model: Glasses 3  
EN - ES - FR - CN - JP



User Manual 2019 V1

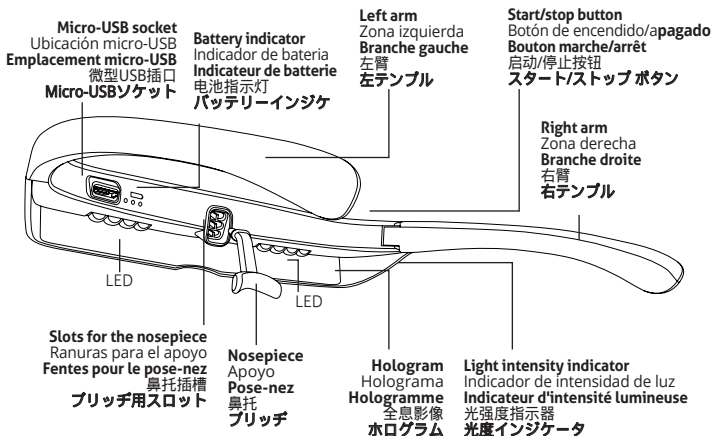
**Figure 1 – The Luminette and its accessories**

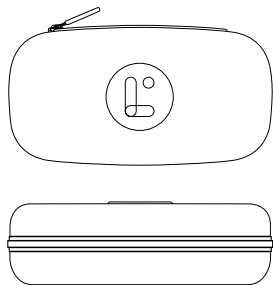
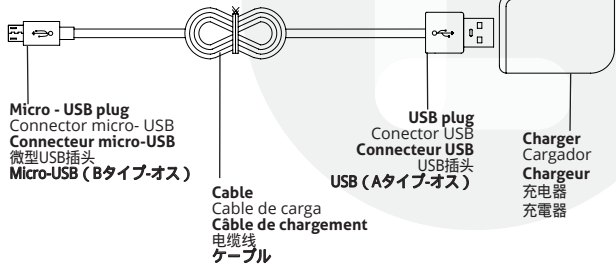
**Figura 1 – La Luminette y sus accesorios**

**Figure 1 – La Luminette et ses accessoires**

**图1 – Luminette生物钟调节器及配件**

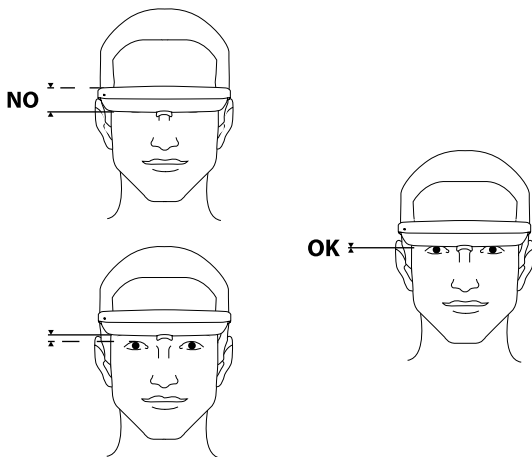
**図1 – Luminetteとアクセサリ**





**Protection case**  
Funda de protección  
Housse de protection  
保护盒  
保護ケース

**Figure 2 – Positioning the Luminette**  
**Figura 2 – Colocación de la Luminette**  
**Figure 2 – Positionnement de la Luminette**  
**图2 – 放置Luminette生物钟调节器**  
**图2 – Luminetteの装着**



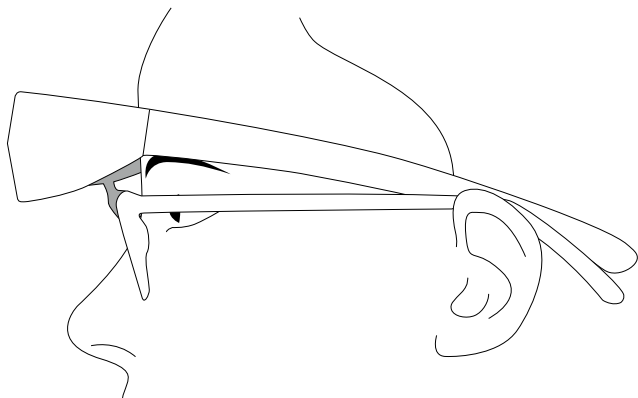
**Figure 3 – Positioning while wearing eyeglasses**

**Figura 3 – Colocación con gafas de visión**

**Figure 3 – Positionnement avec lunettes de vue**

**图3 – 佩戴眼镜时放置Luminette生物钟调节器**

**図3 – 眼鏡を掛けながらの装着方法**





EN

## I. Introduction

---

Congratulations! You've just bought a Luminette®. Welcome to the world of portable light therapy.

Before using your Luminette®, please read this notice carefully and keep it somewhere safe. Also, please take the time to familiarise yourself with your new appliance using Figure 1.

### A. The role of light

The human brain uses the light/dark cycle to synchronise internal functions including mood, appetite, digestion, sleep, libido, etc. These circadian rhythms oscillate over a period of 24 hours, forming your biological clock.

Melatonin is what is often called the sleep hormone. The brain starts producing it when the sun sets, in order to encourage us to sleep. But as the sun rises and the light increases, the brain stops producing it. We get up easily, full of energy.

As well as regulating our body clock, light also greatly affects mood, increases vigilance and improves physical and intellectual performance.

### B. Light therapy

In certain situations, our body clock is no longer in phase with the external environment. The circadian rhythms are out of sync.

This is particularly true in winter when there is insufficient light; some people develop winter blues. This can also happen in people who go to sleep too early or too late. Jet lag is another form of a disrupted body clock. Finally, problems relating to shift work are now recognised as real health problems.

All these problems can be relieved with the correct use of light and dark. When light is not naturally available, light therapy is the solution which offers the most advantages for the least unwanted side effects.

### C. Applications

- Winter blues
- Fatigue - lack of energy
- Circadian rhythm sleep disorder



- Jet lag
- Working antisocial hours

The Luminette is intended to make people feel more energetic, to improve sleeping patterns, to increase alertness, to improve intellectual performance, and to provide relief from the winter blues. If you suffer from depression, consult a professional and do not use the Luminette for self-treatment.

This product has not been approved by the FDA for treatment of seasonal affective disorder (SAD).

## D. Contraindications

No matter your reason for using Luminette®, we recommend not exceeding the recommended daily duration of use.

There are very few contraindications.

If you have an eye disease (glaucoma, retinitis or retinopathy, or macular degeneration), we recommend that you consult a specialist before using the Luminette®. If you have cataracts, light therapy might be less effective.

For people with a bipolar disorder, the Luminette® could be beneficial if used at the right time when someone is in a depressive phase. But care should be taken as there is always the risk of triggering a manic phase. It is therefore recommended to time a session for midday, when the person is least sensitive to light and therefore less likely to swing into a manic phase. The same is true for cases of hysteria, neurosis and psychosis.

It is also not advisable to use the Luminette® whilst driving a vehicle, or using machinery requiring concentration and a wide field of vision.

## E. Possible reactions

Possible adverse reactions to light from this appliance are relatively mild and of a transient nature. They may include:

- Headache.
- Eyestrain or visual disturbances, intraocular pressure.
- Nausea.
- Agitation, sedation, jumpiness/jitteriness and very rarely hypomania or mania.

Measures to avoid, minimise or alleviate these adverse reactions:

- Always use the appliance in a well-lit room.
- Reduce the light intensity if these reactions occur.
- Stop using the appliance for a few days to make the reactions disappear and then try again.

## F. Safety

This appliance conforms to technical regulations and safety requirements applicable to electrical equipment. All repairs and maintenance must be carried out by a specialist. Ask your supplier for advice.

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.

To ensure the longevity of your Luminette®:

- Only use original accessories.
- Never immerse your Luminette® in water.
- Don't wash your Luminette® in running water.
- Don't leave your Luminette® in the sun, or in damp or dusty conditions.

### Attention!

- No modification to the device or its accessories is authorised.
- This device cannot be attached to an extension cord or a multi-socket adapter.
- Always use the device with the adaptor provided or any other compatible system as specified in the manual.
- The adaptor constitutes the network dividing device and must always be easily accessible.
- Be aware that the external envelope of the central case can reach a temperature of 49°C.  
Applied parts temperatures exceeds 41°C which are safe for use for the maximum duration of a session (i.e. 45 min)
- In case of mutual interference, electromagnetic or other with other devices,

move the device away.

- Use of this equipment adjacent to or stacked with other equipment should be avoided because it could result in improper operation. If such use is necessary, this equipment and the other equipment should be observed to verify that they are operating normally.
- Use of accessories, transducers and cables other than those specified or provided by Lucimed could result in increased electromagnetic emissions or decreased electromagnetic immunity of this equipment and result in improper operation.
- Portable RF communications equipment (including peripherals such as antenna cables and external antennas) should be used no closer than 30 cm (12 inches) to any part of the Luminette3, including cables specified by Lucimed. Otherwise, degradation of the performance of this equipment could result.

## II. Use

---

### A. When can I use my Luminette®?

#### 1. To fight the winter blues

You lack energy and motivation, you have difficulty getting up in the morning, you feel like hibernating, you snack more, your libido is falling? You could be suffering from winter blues, which results from lower light levels in autumn and winter.

We advise a light therapy session as soon as you wake up in the morning.

#### 2. To fight fatigue and get energy back

Luminette® reproduces the beneficial power of daylight and stimulates special receptors in the eye to trigger the body's energising response to light. This helps you to fight energy dips, to feel more energetic, active and alert, and to improve your mood.

We advise a light therapy session as soon as you wake up.

#### 3. To treat circadian rhythms sleep disorders

Some sleep problems result from a phase advance or delay in your biological clock.

In which case, light therapy could be the solution.

**Your body clock is slow**

Do you tend to fall asleep too late and have a hard time getting up in the morning?

We advise a light therapy session as soon as you wake up.

**Your body clock is fast**

Do you have a hard time staying awake in the evening and do you wake up too early in the morning? We advise a light therapy session at the end of the afternoon or the beginning of the evening, two or three hours before the time you plan to go to bed.

**4. To treat jet lag**

Jet lag is the result of crossing several time zones very rapidly, usually in a plane, and results in disturbed body rhythms: insomnia, drowsiness, physical and intellectual fatigue, mood swings, difficulty concentrating...

Some simple steps and the use of Luminette® can considerably reduce the symptoms.

- During the flight

Set your watch to the time zone of your destination, drink lots of water and try not to drink alcohol, coffee or tea.

- When you arrive

If you are travelling east, when you arrive we advise you to avoid sunlight on the first morning (by wearing blue blocker glasses or high sun protection sunglasses) and to get as much as you can in the afternoon (by, for example, using your Luminette®) in order to maintain low levels of melatonin. During the following days, put your session forward by two hours a day, taking care not to go past your normal bedtime.

If you are travelling west, once you arrive, we advise you to stay awake as long as it is still light, and to wear your Luminette® at the beginning of the afternoon (between midday and 3pm). But as soon as it is dark, go to sleep.

**5. To optimise shift work**

If you work for more than three nights in a row and you have a hard time staying awake at work and/or on your way home, then we recommend a light therapy session just before starting work and, if you get drowsy, a second session during your work break.

We also advise that you talk to your GP.

Would you like a personalised programme? Download the free Myluminette app available on App Store and Google Play Store.



## B. How long does a light therapy session last?

The recommended duration of a session depends on the intensity of the light received by the eye.

Your Luminette® allows you to choose from three different light intensities.

The table below will tell you the recommended duration of use for your Luminette® depending on the position you choose.

Position (when turning on appliance)	Recommended duration of session (in minutes)
<b>1</b>	<b>45</b>
<b>2</b>	<b>30</b>
<b>3</b>	<b>20</b>

The chosen light intensity is indicated by the 3 light intensity indicators (see figure 1). Once the session time is up, the glasses will blink three times and automatically turn off.

## C. How often do I have to use my Luminette?

Use the Luminette every day at the right time to achieve the desired results.

Except when you try to beat jet-lag, it is advised to use the Luminette at the same time every day.

## D. When do I start to notice improvement ?

Some users start to feel the energising effect after the first use. Others feel it after 1 or 2 weeks of daily use.

## E. How to charge my Luminette ?

Before using your Luminette® for the first time, we recommend to charge it.

### To do so:

- Connect the end of the micro-USB cable to the slot in your Luminette® (see figure 1) and plug the other end (a standard USB) in the charger.
- Plug the charger into the mains.
- When the device is completely charged (the charge time is 2 hours), unplug the charger.

You can also charge your Luminette® by connecting it to your computer using the USB cable supplied.

### Charge indicator:

- When your Luminette® is charging, the 3 battery indicators will continually flash slowly in a cycle.
- When your Luminette® is fully charged, these 3 battery indicators stop flashing and remain lit.
- If there is an error (battery or circuit failure), one of the indicators flashes rapidly without interruption.

The device may not be used when it is charging.

### Battery life:

The battery life will depend on the intensity you choose. A correctly charged Luminette® device should lit for at least 10 sessions.

When you turn the device off, between 1 and 3 battery indicators light up to give you an indication of the remaining battery life (3 indicators = the battery is fully charged; 2 indicators = the battery is 2/3 charged; 1 indicator = the battery is 1/3 charged; 1 flashing indicator = the battery is insufficiently charged to be able to complete a session).

We recommend recharging your Luminette® when there is only one indicator remaining when you turn the device off.

## F. Switching on and off

**Attention:** before your first use, be sure you take off the protective film over the

hologram.

Ensure that the battery is charged so that your Luminette® will work for the entire session chosen. Press the Start-Stop button briefly to turn your Luminette® on (see figure 1).

To change the intensity of the light, just press the Start-Stop button briefly. The intensity will change in a cycle: level 1, then level 2, level 3, and back to level 1, etc.

Luminette remains on for a set period, blink three times when the period is over and automatically shut down. To turn your Luminette® off in the middle of a session, hold down the On-Off button (for 2 seconds).

## G. How to wear my Luminette®

For the best results, you need to wear your Luminette® correctly.

To properly position your Luminette®:

- Set the nosepiece into one of the three slots (see Figure 1). A “click” sound means that your nosepiece is correctly inserted. To take it out, pull firmly on it.
- Place the padded part of the nosepiece where your nose and forehead meet. The lower edge of the holographic visor should be located just above your line of sight (see figure 2) when you look into a mirror. Make sure the blue light strip sits nicely across your eyes.

Please note that if you wear glasses, the nose bracket of the Luminette® should be behind your glasses (see figure 3).

Once the session has begun, keep your eyes open. Carry on with whatever you are doing. Do not look directly into the LEDs.

**Find the perfect fitment :** Luminette is one-size-fits-all; however, if it needs tweaking for a tighter or looser fit, bend gently the temples in or out. For an even more secure fit, insert the supplied white plastic “ear-hooks” at the end of the temples.

## H. How to look after my Luminette®

This device is meant exclusively for personal use. Between each use, store the device in its protective case in a dry place.

To clean your Luminette®, use a soft cloth moistened with a little clean water.

Be careful to protect the fragile holographic zone; avoid touching it with your

fingers. If, despite everything, it gets dirty, clean with cotton wool.

### **III. Myluminette app - instructions**

---

#### **A. Installation of the app**

Search for the app called "Myluminette" in the Apple store or in Google Play store. Download and install it on your smartphone.

#### **B. Create your profile**

Once you have installed the app "Myluminette", you are asked to create a profile and enter some basic personal information.

#### **C. Pair the app with my Luminette**

Press and hold the on/off button of your Luminette for more than 5 seconds to start the pairing mode. The 3 LED light indicators will start flashing slowly when the pairing mode is activated.

Turn on the Bluetooth functionality on your smartphone and select Luminette in the list of detected Bluetooth-emitting devices. Your Luminette should be now paired with your smartphone. You can use the app and have access to your personal usage history.

### **IV. Guarantee and After Sales Service**

---

#### **A. Guarantee**

Lucimed guarantees the operation of its appliances when used in accordance with the Instructions for Use, against all manufacturing defects. This guarantee covers spare parts and labour. If the appliance ceases to function, Lucimed guarantees free repair for 2 years from the date of purchase.

The guarantee is only valid when the sales receipt or the completed and date-stamped guarantee card is provided. The repair must be carried out within the guarantee period.

The guarantee does not cover any faults relating to accidental damage, incorrect use or negligence, or to modifications or repairs carried out by non-qualified personnel.



In no way does this guarantee give the user rights to damages.

Lucimed provides after sales service during and post the guarantee period in all countries where the appliance is officially sold and distributed.

In case of any problem, please visit [www.myluminette.com](http://www.myluminette.com) for assistance.

Include the serial number and date of purchase on all correspondence.

Please note: if you ever lose these instructions for use, don't forget that you can download a new copy from [www.myluminette.com](http://www.myluminette.com).

## **B. Accessories**

The following accessories are available upon purchase:

- Charging adaptor (US): reference KYT050100BC-05
- Protective case: reference CASE03

## **V. Environment**

---

To dispose of your appliance, do not include it with household waste but try to use a recycling centre in order to help protect the environment.

The rechargeable battery inside your Luminette® contains substances which could harm the environment.

So please remove the used battery from the appliance before disposing of it, and dispose of it separately in a battery recycling bin. If you can't remove the battery, please return the appliance to the vendor.

To remove the rechargeable battery:

- Ensure that the appliance is unplugged and that the battery is flat.
- Unscrew the two arms using a correctly sized screwdriver.
- Remove the plastic cover from the rechargeable battery.
- Unplug the rechargeable battery.

## VI. Technical Specifications





### A. Features of the appliance



General	
Trademark	Luminette®
Device model reference	Glasses 3
Adaptor model reference (US) + cable	KYT050100BC-05
Electricity	
Nominal input voltage of the adapter	100-240V AC
Nominal input frequency of the adapter	50-60 Hz
Nominal output voltage of the adapter	5V DC
Nominal output power of the adapter	5W
Power type	
2 Rechargeable Lithium Ion battery	3.7V 150 mAh
Physical characteristics	
Dimensions	17 x 16 x 3 cm (6.7 x 6.3 x 1.2 inch.)
Weight	51 gr. (1.8 Oz)
Light intensity at Position 1	+ - 500 lux
Light intensity at Position 2	+ - 1,000 lux
Light intensity at Position 3	+ - 1,500 lux
Spectral characteristics	
<b>Peak 1</b> Wavelength Bandwidth	468 nm 70 nm
<b>Peak 1</b> Wavelength Bandwidth	570 nm 100 nm

Nominal Spectral irradiance (100% intensity)	21,8 $\mu\text{W}/\text{cm}^2$
Maximal Spectral irradiance (100% intensity)	25,4 $\mu\text{W}/\text{cm}^2$
Maximal variation of the output	$\pm 7\%$
<b>Operating conditions</b>	
Temperature	5 °C - +40 °C
Relative humidity	15 % - 93 %
Atmospheric pressure range	700 hPa - 1060 hPa
<b>Storage conditions</b>	
Temperature	-25 °C - +70 °C
Relative humidity	15 % - 93 %
<b>Expected service life</b>	
Device lifespan	6 years
Adaptor lifespan	3 years

## B. Symbols

The following symbols may appear on the appliance:

Symbols	Description
	Manufactured for : Lucimed SA, Rue le marais 12a, 4530 Villers-le-Bouillet, Belgium Tel : +32 4 369 48 36
	Year of manufacture
	Consult the user manual supplied
	This device should not be disposed of in the normal waste stream but in an appropriate collection facility for recovery and recycling

	Carefully consult the user manual supplied
	The packaging of this device can be recycled

### **C. Manufacturer's liability**

As manufacturers, we are only responsible for the safety, reliability and functioning of this appliance when it is used in accordance with the directions for use and when modifications and repairs are exclusively carried out by personnel approved by us.

Please contact the manufacturer if you require assistance with installing, using or maintaining your device, or if you encounter an unexpected problem.

Any serious incident involving Luminette must be notified to Lucimed and your country's qualified authority.

ES

## I. Introducción

---

Acaba de adquirir unas Luminette®. ¡Le felicitamos por su compra y le damos la bienvenida al mundo de la luminoterapia portátil!

Importante: Antes de hacer funcionar y utilizar sus Luminette®, le invitamos a leer atentamente este manual y a conservarlo con cuidado, pero también a tomarse el tiempo de descubrir su aparato con la ayuda de la figura 1.

### A. El papel de la luz

El cerebro humano utiliza el ciclo luz/oscuridad para sincronizar las funciones internas como el humor, el apetito, la digestión, el sueño, la libido, etc. Estos ritmos circadianos, que oscilan en un periodo de 24 horas, constituyen nuestro reloj biológico.

La melatonina es eso que comúnmente llamamos « la hormona del sueño ». El cerebro la segrega desde la caída del día para invitarnos a dormir. Pero desde el principio del día, en presencia de luz, el cerebro para esta secreción. Nos levantamos fácilmente, estamos llenos de energía.

Además de su efecto regulador en nuestro reloj biológico, la luz tiene efectos importantes en el humor, aumenta la vigilancia y mejora el rendimiento físico e intelectual.

### B. La luminoterapia

En algunas situaciones, el reloj biológico ya no está en relación con el entorno externo. Los ritmos circadianos están entonces « desincronizados ».

Es lo que sucede en invierno ya que, como la luz no es suficiente, vemos aparecer en algunas personas la depresión invernal o depresión estacionaria. También se ve en las personas que tienden a quedarse dormidas demasiado tarde. La diferencia horaria, o « jet lag », es otra forma de perturbación del reloj biológico. En suma, los problemas ligados al trabajo en turnos están actualmente considerados como verdaderas patologías.

Todos estos problemas pueden atenuarse, suprimirse, con una correcta utilización de la luz y la oscuridad. Cuando la luz no se encuentra de forma natural, la luminoterapia es la solución que ofrece más ventajas con la menor cantidad de efectos secundarios.

## C. Las aplicaciones

- Depresión invernal
- Fatiga – baja energía
- Problemas de ciclos del sueño
- Problemas ligados a la diferencia horaria
- Trabajos con horarios flexibles

La Luminette has sido concebida para ayudar a las personas a sentirse más energicas, a mejorar sus ciclos de sueño, a mejorar su vigilancia y para aliviar la depresión invernal.

Si usted sufre de depresión, consulte a un profesional y no utilice este aparato como forma de autotratamiento. Este producto no ha sido aprobado por la FDA para el tratamiento del problema afectivo estacionario

## D. Las contraindicaciones

No importa la razón que tenga para utilizar Luminette®, recomendamos no exceder la duración diaria de uso.

Hay muy pocas contraindicaciones.

Si usted tiene una enfermedad ocular (glaucoma, retinitis, retinopatía o degeneración macular), le recomendamos que consulte con un especialista antes de utilizar Luminette. Si tiene cataratas, la terapia de luz podría ser menos efectiva.

Si le preocupa un problema psiquiátrico (depresión, histeria, neurosis y psicosis), se recomienda que consulte con un médico antes de utilizar el dispositivo.

Tampoco se recomienda utilizar las Luminette® mientras conduce un vehículo o utilice maquinaria que requiera concentración o un amplio campo de visión.

Luminette también se puede llevar sobre las lentes de contacto o gafas correctoras. Para obtener resultados óptimos, el puente de la nariz de las Luminette debería colocarse tras las gafas correctoras. Tenga en cuenta que no se recomienda utilizar Luminette con gafas de sol ni ningunas gafas con filtros de color.

## E. Posibles reacciones

Las posibles reacciones negativas a la luz de este dispositivo son relativamente leves y de una

naturaleza transitoria. Estas pueden incluir:

- Dolor de cabeza.
- Vista cansada o molestias visuales, presión intraocular.
- Náuseas.
- Agitación, sedación, zozobra/nerviosismo y muy raramente hipomanía o manía.

Medidas que hay que tomar para evitar, reducir o atenuar los efectos no deseados:

- Utilizar el aparato siempre en una habitación clara.
- Reducir la intensidad luminosa si estas reacciones se producen.
- Dejar de utilizar el aparato durante algunos días mientras las reacciones desaparecen, y después volver a intentarlo.

## F. Seguridad

Este dispositivo cumple las regulaciones técnicas y los estándares de seguridad aplicables a los dispositivos médicos eléctricos y relacionados con la exposición a campos electromagnéticos (CEM).

Para garantizar la longevidad de sus Luminette®, le aconsejamos:

- Utilizar únicamente los accesorios originales.
- Nunca meter las Luminette® en el agua.
- No lavar sus Luminette® con mucha agua.
- No dejar sus Luminette® al sol, ni en un lugar húmedo o polvoriento.

### ¡Atención!

- No se autoriza ninguna modificación al dispositivo o a sus accesorios.
- Este dispositivo no se puede fijar a un cable alargador o a un adaptador de varias tomas.
- Utilice siempre el dispositivo con el adaptador proporcionado o cualquier otro sistema compatible según se especifica en el manual.
- El adaptador constituye el dispositivo que divide la red y debe tener siempre un acceso fácil.
- Tenga en cuenta que la cubierta externa de la carcasa central puede



alcanzar una temperatura de 49 °C.

Las temperaturas aplicadas a las piezas superan los 41 °C, que son seguras para el uso de una duración máxima de una sesión (p. ej., 45 minutos).

- En caso de interferencia mutua, electromagnética u otro con otros dispositivos, retire el dispositivo.
- Se debe evitar el uso de este equipo adyacente o apilado con otro equipo ya que puede dar lugar a una operación incorrecta. Si se requiere dicho uso, será necesario observar este equipo y el otro equipo para verificar que funcionen con normalidad.
- El uso de accesorios, transductores y cables distintos a los especificados o proporcionados por Lucimed puede causar un aumento de las emisiones electromagnéticas o una disminución de la inmunidad electromagnética de este equipo y dar lugar a un funcionamiento incorrecto.
- Los equipos portátiles de comunicaciones de radiofrecuencia (incluidos periféricos como los cables de antena y las antenas externas) deben utilizarse a una distancia no inferior a 30 cm (12 pulgadas) de cualquier parte de Luminette3, incluidos los cables especificados por Lucimed. De lo contrario, podría producirse la degradación del rendimiento de este equipo.

## II. Utilización

---

### A. ¿Cuándo puedo utilizar mis Luminette®?

#### 1. Para luchar contra la depresión invernal

¿Le falta energía y motivación, siente dificultades para levantarse por las mañanas, tiene la necesidad de hibernar, se siente más cansado, constata que tiene una bajada de la libido? Probablemente está pasando por un episodio de depresión invernal. Este estado resulta de una disminución de la luminosidad en otoño e invierno.

Le recomendamos una sesión de luminoterapia lo antes posible después de despertarse.

#### 2. Para luchar contra la fatiga y la energía baja

Las Luminette reproducen los efectos beneficiosos del sol y estimulan los receptores específicos de los ojos que desencadenan la respuesta energizante del

cuerpo a la luz. Eso le ayudará a luchar contra las bajadas de energía, a sentirse en forma, activo y alerta y a mejorar su humor.

Le aconsejamos una sesión de luminoterapia lo antes posible justo después de despertarse.

### **3. Para combatir los problemas de ciclos del sueño**

Algunos problemas del sueño provienen de un avance o un retraso en la fase del reloj biológico.

En estos casos, la luminoterapia permite aportar una solución.

#### **Un retraso de fase**

¿Usted tiene tendencia a dormirse demasiado tarde y le resulta difícil levantarse por la mañana? Le recomendamos una sesión de luminoterapia lo antes posible justo después de despertarse.

#### **Un avance de fase**

¿Le cuesta mantenerse despierto o se despierta demasiado temprano?

Le aconsejamos una sesión de luminoterapia a primera hora de la tarde o cuando empiece a anochecer, dos o tres horas antes de la hora a la que le gustaría acostarse.

### **4. Para hacer frente a la diferencia horaria**

La diferencia horaria o « jet lag », que es la consecuencia de atravesar rápidamente varios husos horarios generalmente en avión, se traduce en una perturbación de los ciclos biológicos: insomnio, somnolencia, fatiga física e intelectual, problemas de humor, dificultades de concentración...

Unos sencillos consejos y la utilización de sus Luminette®, pueden reducirla sensiblemente.

- Durante el vuelo

Ponga su reloj en la hora de su lugar de destino, beba mucha agua y limite el consumo de alcohol, café y té.

- A la llegada

Si viaja hacia el Este, le aconsejamos, una vez en su destino, el primer día, evitar la luz del sol (llevando gafas que filtren el azul o gafas de sol con un alto factor de protección) durante la mañana y aprovechar la luz por la tarde (o en su defecto, de sus Luminette®) para mantener una tasa baja de melatonina. Los días siguientes,

avance su sesión dos horas cada día, sin adelantarse a su hora de despertarse habitual.

Si viaja hacia el Oeste, le recomendamos, una vez en su destino, permanecer despierto mientras sea de día y llevar sus Luminette® al principio de la tarde (entre las 12:00 y las 15:00). Pero en el momento en que se haga de noche, vaya a dormir.

## 5. Para optimizar el trabajo en turnos

Si trabaja por la noche durante más de tres días consecutivos y siente dificultades para permanecer despierto en su lugar de trabajo y/o en el trayecto de vuelta, le aconsejamos una sesión de luminoterapia justo antes de comenzar el trabajo y, en caso de somnolencia, una segunda sesión durante su pausa del trabajo.

Por prudencia, le aconsejamos contactar con su médico del trabajo.

¿Quiere un programa personalizado? Vaya a la página [www.myluminette.com/calculator](http://www.myluminette.com/calculator) o descargue la aplicación myluminette disponible en el Apple Store y Google Play Store.



## B. ¿Cuánto tiempo dura una sesión de luminoterapia?

La duración de utilización recomendada depende de la intensidad luminosa recibida por el ojo.

Sus Luminette® le permiten elegir tres intensidades luminosas diferentes.

El cuadro siguiente le indica las duraciones recomendadas de utilización de sus Luminette® según la posición elegida.

Posición (en el encendido)	Duración de utilización recomendada (en min.)
<b>1</b>	<b>45</b>
<b>2</b>	<b>30</b>
<b>3</b>	<b>20</b>

La intensidad de luz elegida se muestra en los 3 indicadores de intensidad de luz (véase la figura 1). Cuando la sesión haya terminado, las gafas parpadearán tres veces y se apagarán automáticamente.

### **C. ¿Con qué frecuencia debo utilizar las Luminette®?**

Utilice las Luminette todos los días en el momento adecuado para obtener los resultados deseados. A menos que usted intente regular la diferencia horaria, se recomienda utilizar las Luminette a la misma hora todos los días.

### **D. ¿Cuánto tiempo es necesario para sentir los efectos?**

Algunas personas comienzan a sentir los efectos reguladores de las Luminette desde la primera utilización. Otras, después de 1 ó 2 semanas de utilización cotidiana.

### **E. ¿Cómo hacer funcionar mis Luminette®? Carga de la pila**

Le recomendamos cargar sus Luminette antes de encenderlas por primera vez.

#### **Para hacer esto:**

- Conecte el conector Micro USB del cable en el lugar destinado a este efecto en sus Luminette® (ver figura 1) y enganche el otro conector USB estándar al puerto del cargador;
- Conecte el cargador a una toma en la pared;
- Cuando la pila esté totalmente cargada (el tiempo de carga es de 2 horas), desconecte el cargador.

#### **Indicación de carga:**

- Cuando sus Luminette® estén cargando, los 3 indicadores de batería parpadearán continuamente y despacio en un ciclo.
- Cuando sus Luminette® estén completamente cargadas, estos 3 indicadores de batería dejarán de parpadear y permanecerán encendidos.
- Si hay un error (fallo del circuito o la batería), uno de los indicadores parpadea rápidamente sin interrupción.
- No se puede usar el dispositivo cuando está cargando.

#### **Autonomía de la batería:**

La autonomía de la batería dependerá de la intensidad que elija. El dispositivo Luminette® debería permanecer al menos durante 10 sesiones.

Cuando apague el dispositivo, se encenderán entre 1 y 3 indicadores de la batería para darle una indicación de la carga restante de la batería (3 indicadores = la batería está completamente cargada; 2 indicadores = la batería está 2/3 cargada; 1 indicador = la batería está 1/3 cargada; 1 indicador parpadeante = la batería tiene carga insuficiente para poder completar una sesión).

Recomendamos recargar sus Luminette® cuando solo quede un indicador al apagar el dispositivo.

#### **Cuidado:**

La detección de autonomía sólo funciona correctamente si las Luminette se han cargado completamente. Por tanto, se recomienda cargar las Luminette por completo en cada recarga.

## **F. Puesta en marcha y detención**

**¡Cuidado!** Antes del primer uso, retire el film protector colocado en el holograma.

Asegúrese de que le pila esté bien cargada para permitir que sus Luminette® funcionen durante toda la duración de uso programada, para que la sesión del tratamiento sea completa. Pulse brevemente en el botón Encendido/Apagado (ver figura 1) para encender sus Luminette®.

Para modificar la intensidad de la luz, es suficiente con hacer una presión corta en el botón de Encendido/Apagado. La carga aparecerá de manera cíclica: nivel 1, luego nivel 2, luego nivel 3 y luego otra vez al nivel 1, etc.

Luminette permanece encendido durante un periodo establecido, parpadea tres veces cuando termina el periodo y se apaga automáticamente.

Para apagar sus Luminette®, haga una pulsación larga (2 segundos) en el botón de Encendido/Apagado.

## **G. ¿Cómo colocar mis Luminette®?**

Para beneficiarse de una eficacia y de una comodidad máximas, debe colocar correctamente las Luminette® en su rostro.

Para colocar bien sus Luminette®:

- Ajuste el apoyo en una de las tres ranuras provistas a este efecto (ver figura 1). Un « clic » indica que el apoyo está correctamente insertado.
- Coloque la parte flexible del apoyo en la intersección de la nariz y de la frente : el borde inferior del visor holográfico debe situarse justo encima

de la línea de los ojos (ver figura 2) como cuando se mira en el espejo. Asegúrate de que la franja de luz azul está bien colocada sobre los ojos.

Cuidado, si lleva gafas, el apoyo de la nariz de sus Luminette® debe colocarse detrás del de su montura (ver figura 3).

Una vez que la sesión empieza, mantenga los ojos abiertos. No dude en continuar con sus ocupaciones. Cuidado: no dirija su mirada directamente al LED.

**Encuentra el ajuste ideal:** Luminette es talla única, pero si necesitas unos arreglos para un ajuste más apretado o más flojo, dobla suavemente las sienes hacia adentro o hacia afuera. Para un ajuste aún más seguro, inserta los «ganchos para la oreja» de plástico blanco al final de las patillas.

## H. ¿Cómo mantener mis Luminette®?

Para limpiar sus Luminette®, coja un paño suave que habrá humedecido anteriormente con un poco de agua limpia.

Proteja también el visor holográfico, más frágil, y evite poner allí los dedos.

Si aparecen marcas a pesar de sus cuidados, límpielas con un algodón.

## III. Aplicación Myluminette – Instrucciones

---

### A. Instalación de la app

Busque la app llamada «Myluminette» en la tienda de Apple o en la tienda Google Play. Descárguela e instálela en su smartphone.

### B. Cree su perfil

Cuando haya instalado la app «Myluminette», se le pedirá que cree un perfil e introduzca alguna información personal básica.

### C. Empareje la app con Myluminette

Pulse y mantenga pulsado el botón encendido/apagado de su Luminette más de 5 segundos para comenzar el modo de emparejamiento. Los 3 indicadores de luz LED empezarán a parpadear lentamente cuando esté activado el modo de emparejamiento.

Active la funcionalidad Bluetooth en su smartphone y seleccione Luminette en

la lista de dispositivos emisores de Bluetooth detectados. Ahora sus Luminette deberían estar emparejado con su smartphone. Puede utilizar la app y tener acceso a su historial de uso personal.

## **IV. Garantía y servicio posventa**

---

### **A. Garantía**

Lucimed garantiza el funcionamiento de sus aparatos siempre que se usen de acuerdo al manual de instrucciones y siempre que no haya un defecto de fabricación. Esta garantía cubre las piezas y la mano de obra. En caso de fallo del aparato,

Lucimed asegura gratuitamente la reparación durante 2 años desde la fecha de venta.

La garantía es justificable únicamente bajo la presentación de un justificante (la tarjeta de garantía debidamente completada y sellada o la factura de compra). La fecha de intervención debe situarse en el periodo de garantía.

La garantía no cubre los fallos debidos a una causa accidental, a un mal uso o a una negligencia, y en caso de modificaciones o reparaciones efectuadas por personas no cualificadas.

En ningún caso, esta garantía da derecho a perjuicios e intereses.

Lucimed asegura el servicio posventa durante y después del periodo de garantía en todos los países donde el producto se vende o se distribuye oficialmente.

Mencione el número de serie y la fecha de compra en toda correspondencia. Para solicitar asistencia, visite nuestro sitio internet [www.myluminette.com](http://www.myluminette.com).

¡Cuidado! Si alguna vez pierde este manual de instrucciones, recuerde que puede descargarlo en la página [www.myluminette.com](http://www.myluminette.com).

### **B. Accesorios**

Los accesorios siguientes están disponibles tras la compra:

- Adaptador de carga (US): referencia KYT050100BC-05
- Funda protectora: referencia CASE03

## IV. Medio ambiente

---

Cuando el aparato ya no funcione más, no lo tire con los desperdicios del hogar. La pila recargable integrada en sus Luminette® contiene sustancias nocivas para el medio ambiente. Retire la pila usada de su aparato antes de tirarlo a la basura, y tírela en un lugar destinado a ello. Así contribuirá a la protección del medio ambiente. Si no consigue quitarla, lleve el aparato al lugar donde lo compró.

Para retirar la pila recargable:

Para retirar la batería recargable:

- Asegúrese de que el dispositivo esté desenchufado y que la batería esté plana.
- Destornille los dos brazos usando un destornillador del tamaño correcto.
- Retire la tapa de plástico de la batería recargable.
- Desenchufe la batería recargable.

## VI. Especificaciones técnicas

---

### A. Características del aparato

General	
Marca registrada:	Luminette®
Nombre del modelo del dispositivo:	Glasses 3
Referencia del modelo del adaptador (US) + cable	KYT050100BC-05
Electricidad	
Voltaje de entrada nominal del adaptador	100-240V AC
Frecuencia de entrada nominal del adaptador	50-60 Hz
Voltaje de salida nominal del adaptador	5V DC
Potencia de salida nominal del adaptador	5W








Tipo de energía	
2 baterías recargables de iones de litio	3.7V 150 mAh
Características físicas	
Peso	17 x 16 x 3 cm (6.7 x 6.3 x 1.2 inch.)
Intensidad de luz en la posición 1	51 gr. (1.8 Oz)
Intensidad de luz en la posición 2	+ - 500 lux
Intensidad de luz en la posición 3	+ - 1,000 lux
Light intensity at Position 3	+ - 1,500 lux
Características espectrales	
<b>Pico 1</b> Longitud de onda Ancho de banda	468 nm 70 nm
<b>Pico 2</b> Longitud de onda Ancho de banda	570 nm 100 nm
Nominal Spectral irradiance (100% intensity) Maximal Spectral irradiance (100% intensity) Maximal variation of the output	21,8 $\mu\text{W}/\text{cm}^2$ 25,4 $\mu\text{W}/\text{cm}^2$ $\pm 7\%$
Condiciones de funcionamiento	
Temperatura	5 °C - +40 °C
Humedad relativa	15 % - 93 %
Rango de presión atmosférica	700 hPa - 1060 hPa
Condiciones de almacenamiento	
Temperatura	-25 °C - +70 °C
Humedad relativa	15 % - 93 %

### Vida de servicio esperada

Vida del dispositivo:	6 años
Vida del adaptador:	3 años

## B. Símbolos

Los siguientes símbolos pueden aparecer en el aparato

Símbolos	Descripción
	Fabricado para: Lucimed SA, Rue le marais 12a, 4530 Villers-le-Bouillet, Belgium Tel : +32 4 369 48 36
	Año de fabricación:
	Consulte el manual de usuario suministrado:
	No se debería desechar este dispositivo en los residuos normales, sino en una instalación de recogida apropiada para su recuperación y reciclaje
	El embalaje de este dispositivo se puede reciclar

## C. Responsabilidad del fabricante

En nuestra calidad de fabricante, asumimos la responsabilidad de la seguridad, de la fiabilidad y del funcionamiento del aparato, siempre y cuando se utilice conforme a las recomendaciones de utilización y que las modificaciones y reparaciones se hayan realizado exclusivamente por personal autorizado.

Cualquier incidente serio relacionado con Luminette debe notificarse a Lucimed y a las autoridades cualificadas de su país.

FR

## I. Introduction

---

Vous venez d'acquérir une Luminette®. Nous vous félicitons pour votre achat et vous souhaitons la bienvenue dans le monde de la luminothérapie portable !

**Important:** Avant de faire fonctionner et d'utiliser votre Luminette®, nous vous invitons à lire attentivement cette notice et à la conserver soigneusement, mais aussi à prendre le temps de découvrir votre appareil à l'aide de la figure 1.

### A. Le rôle de la lumière

Le cerveau humain utilise le cycle lumière/obscurité pour synchroniser des fonctions internes telles que l'humeur, l'appétit, la digestion, le sommeil, la libido, etc. Ces rythmes circadiens, qui oscillent sur une période de 24 heures, constituent notre horloge biologique.

La mélatonine est ce qu'on appelle communément « l'hormone du sommeil ». Le cerveau en sécrète dès la tombée du jour, pour nous inviter ainsi à dormir. Mais dès le lever du jour, en présence de lumière, le cerveau arrête cette sécrétion.

Nous nous levons facilement, nous sommes plein d'énergie.

En plus de son effet régulateur sur notre horloge biologique, la lumière a des effets importants sur l'humeur, elle augmente la vigilance et améliore les performances physiques et intellectuelles.

### B. La luminothérapie

Dans certaines situations, l'horloge biologique n'est plus en phase avec l'environnement externe. Les rythmes circadiens sont alors « désynchronisés ».

C'est notamment le cas en hiver lorsque, la luminosité n'étant plus suffisante, on voit apparaître chez certaines personnes le blues hivernal, ou dépression saisonnière. On l'observe également chez les personnes qui ont tendance à s'endormir trop tôt ou trop tard.

Le décalage horaire, ou « jet lag », est une autre forme de perturbation de l'horloge biologique. Enfin, les troubles liés au travail en pauses sont désormais reconnus comme de vraies pathologies.

Tous ces troubles peuvent être atténués, voire supprimés, par une utilisation correcte de la lumière et de l'obscurité. Lorsque la lumière ne peut se trouver sous forme naturelle, la luminothérapie est la solution qui offre le plus d'avantages pour le moins d'effets secondaires.

## C. Les applications

- Blues hivernal
- Fatigue - baisse d'énergie
- Troubles des rythmes du sommeil
- Décalage horaire
- Travail à horaire décalé

La Luminette a été conçue pour aider les gens à se sentir plus énergétiques, à optimiser leurs rythmes de sommeil, à améliorer leur vigilance et pour les soulager en cas de blues hivernal.

Si vous souffrez de dépression, consultez un professionnel et n'utilisez pas cet appareil dans le cadre d'un auto-traitement. Ce produit n'a pas été approuvé par la FDA pour le traitement du trouble affectif saisonnier.

## D. Les contre-indications

Quelle que soit la raison pour laquelle vous utilisez votre Luminette®, nous vous conseillons de ne pas dépasser la durée d'utilisation recommandée par jour.

Les contre-indications sont peu nombreuses.

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

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

Enfin, pendant que vous utilisez un véhicule ou que vous travaillez avec une machine nécessitant un large champ visuel et une attention soutenue, nous vous recommandons de ne pas utiliser la Luminette®.

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

## E. Réactions possibles

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

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

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

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

## F. Sécurité

Cet appareil est conforme à la réglementation technique et aux normes de sécurité applicables aux dispositifs électriques. Cet appareil est conforme à l'alinéa 15 de la réglementation de la FCC. Son fonctionnement est assujéti aux deux conditions suivantes : (1) l'appareil ne doit pas causer d'interférences nuisibles; (2) l'appareil doit accepter toute interférence reçue, y compris les interférences qui peuvent causer un fonctionnement non désiré.

Pour garantir la longévité de votre Luminette®, nous vous invitons à:

- Utiliser uniquement des accessoires d'origine.
- Ne jamais plonger la Luminette® dans l'eau.
- Ne pas laver votre Luminette® à grande eau.
- Ne pas laisser votre Luminette® au soleil, ni dans un endroit humide ou poussiéreux.
- Nettoyez votre Luminette après chaque utilisation

### Attention!

- Aucune modification de l'appareil et ses accessoires n'est autorisée.
- Cet appareil ne peut pas être raccordé à une rallonge ou une multiprise.

- Utilisez toujours l'appareil avec l'adaptateur fourni ou tout autre système compatible tel que spécifié dans la notice.
- L'adaptateur constitue le dispositif de sectionnement réseau et doit rester toujours facilement accessible.
- L'enveloppe externe de l'enveloppe plastique principale peut atteindre une température de 49 °.
- En cas d'interférences réciproques, électromagnétiques ou autre avec d'autres appareils, éloigner le dispositif.
- L'appareil Luminette3 ne doit pas être utilisé à côté d'autres appareils ou empilé avec ces derniers parce que cela peut occasionner un mauvais fonctionnement. Si cette utilisation est nécessaire, il convient d'observer cet appareil et les autres appareils pour en vérifier le fonctionnement normal.
- L'utilisation d'accessoires et de câbles autres que ceux spécifiés ou fournis par Lucimed peut provoquer une augmentation des émissions électromagnétiques ou une diminution de l'immunité de cet appareil et occasionner un fonctionnement inapproprié.
- Il convient de ne pas utiliser les appareils de communications portatifs radiofréquences (y compris les périphériques tels que les câbles d'antenne et les antennes externes) plus près de 30 cm (12 pouces) de toute partie de l'appareil Luminette3, y compris les câbles spécifiés par Lucimed. Dans le cas contraire, les performances de ces appareils pourraient en être altérées.

## II. Utilisation

---

### A. Quand puis-je utiliser ma Luminette®?

#### 1. Pour lutter contre le blues hivernal

Vous manquez d'énergie et de motivation, vous éprouvez des difficultés à lever le matin, vous ressentez le besoin d'hiberner, vous grignotez davantage, vous constatez une baisse de votre libido ? Vous connaissez probablement un épisode de blues hivernal. Cet état résulte d'une diminution de la luminosité en automne et en hiver.

Nous vous conseillons une séance de luminothérapie dès que possible après votre réveil.

## 2. Pour lutter contre la fatigue et la baisse d'énergie

La Luminette reproduit les effets bénéfiques du soleil et stimule des récepteurs spécifiques dans les yeux qui vont déclencher la réponse énergisante du corps à la lumière. Cela vous aide à lutter contre les baisses d'énergie, à vous sentir plus en forme, actif et alerte et à améliorer votre humeur.

Nous vous conseillons une séance de luminothérapie dès que possible après votre réveil.

## 3. Pour combattre les troubles de rythmes du sommeil

Certains troubles du sommeil proviennent d'une avance ou d'un retard de phase de l'horloge biologique. Dans ces cas, la luminothérapie permet d'y apporter une solution.

### Un retard de phase

Vous avez tendance à vous endormir trop tard et il vous est difficile de vous lever le matin ? Nous vous conseillons une séance de luminothérapie dès que possible après votre réveil.

### Une avance de phase

Vous avez du mal à rester éveillé en soirée et vous vous réveillez trop tôt ? Nous vous conseillons une séance de luminothérapie en fin d'après-midi ou en début de soirée, deux à trois heures avant l'heure à laquelle vous souhaitez vous coucher.

## 4. Pour faire face au décalage horaire

Le décalage horaire, ou « jet lag », qui est la conséquence d'une traversée rapide de plusieurs fuseaux horaires généralement en avion, se traduit par une perturbation des cycles biologiques : insomnie, somnolence, fatigue physique et intellectuelle, troubles de l'humeur, difficultés de concentration...

De simples conseils, et l'utilisation de votre Luminette®, peuvent la réduire sensiblement.

- Pendant le vol

Réglez votre montre sur l'heure du lieu de votre destination, buvez beaucoup d'eau et limitez la consommation d'alcool, de café et de thé.

- A l'arrivée

Si vous voyagez vers l'Est, nous vous conseillons, une fois sur place, le premier jour, d'éviter la lumière du soleil (en portant des lunettes qui filtrent le bleu ou des lunettes de soleil à haut degré de protection) le matin et de profiter de la



luminosité de l'après-midi (ou à défaut, de votre Luminette®) pour maintenir un taux bas de mélatonine. Les jours suivants, avancez votre séance de deux heures chaque jour, en veillant à ne pas devancer votre heure de réveil habituelle.

Si vous voyagez vers l'Ouest, nous vous recommandons, une fois sur place, de rester éveillé tant qu'il fait jour et de porter votre Luminette® en début d'après-midi (entre 12h00 et 15h00). Mais dès qu'il fait nuit, allez dormir.

### 5. Pour optimiser le travail en pauses

Si vous travaillez de nuit pendant plus de trois jours consécutifs et que vous éprouvez des difficultés à rester éveillé sur votre lieu de travail et/ou sur le trajet du retour, nous vous conseillons une séance de luminothérapie juste avant de commencer le travail et, en cas de somnolence, une seconde séance pendant votre pause de travail.

Par prudence, nous vous conseillons de contacter votre médecin du travail.

Vous souhaitez obtenir un programme personnalisé ? Téléchargez l'application MyLuminette disponible sur Apple Store ou sur Google Play Store.



## B. Combien de temps dure une séance de luminothérapie?

La durée d'utilisation recommandée dépend de l'intensité lumineuse reçue par l'œil.

Votre Luminette® vous permet de choisir trois intensités lumineuses différentes.

Le tableau ci-dessous vous indique les durées recommandées d'utilisation de votre Luminette® selon la position choisie.

Position (à l'allumage)	Durée d'utilisation recommandée (en min.)
<b>1</b>	<b>45</b>
<b>2</b>	<b>30</b>
<b>3</b>	<b>20</b>

L'intensité lumineuse choisie est indiquée par les 3 voyants d'intensité (voir figure 1). Une fois la séance terminée, les lunettes clignotent trois fois et s'éteignent automatiquement.

### **C. A quelle fréquence dois-je utiliser la Luminette?**

Utilisez la Luminette tous les jours au bon moment pour obtenir les résultats désirés. Sauf lorsque vous essayez de combattre le décalage horaire, il est conseillé d'utiliser la Luminette à la même heure tous les jours.

### **D. Combien de temps faut-il pour ressentir les effets?**

Certaines personnes commencent à ressentir les effets régulateurs de la Luminette dès la première utilisation. D'autres, après 1 à 2 semaines d'utilisation quotidienne.

### **E. Comment charger ma Luminette® ?**

Nous vous recommandons de charger votre Luminette avant de l'allumer pour la première fois.

#### **Pour ce faire :**

- Connectez le connecteur Micro USB du câble à l'emplacement prévu à cet effet sur votre Luminette® (voir figure 1) et branchez l'autre connecteur USB standard au port du chargeur;
- Branchez le chargeur sur une prise murale;
- Lorsque l'appareil est complètement chargé (le temps de charge est de 2h), débranchez le chargeur.

Vous pouvez également charger votre Luminette® en la connectant à votre ordinateur grâce au câble USB fourni avec l'appareil.

#### **Indication de charge:**

- Lorsque votre Luminette® est en cours de chargement, les 3 voyants lumineux clignotent continuellement de manière cyclique.
- Lorsque votre Luminette® est complètement chargée, ces 3 voyants lumineux cessent de clignoter et restent allumés.
- En cas d'erreur (défaillance de la pile ou du circuit), ce voyant clignote rapidement, sans interruption.
- L'appareil n'est pas fonctionnel lorsqu'il est en charge.

### **Autonomie de l'appareil :**

L'autonomie dépend de l'intensité choisie. A titre indicatif, la Luminette correctement chargée doit tenir au moins 10 séances.

Lorsque vous éteignez l'appareil, entre 1 et 3 voyants de batterie s'allument pour vous donner une indication de la durée restante de la batterie (3 voyants = la batterie est pleinement chargée; 2 voyants = la batterie est chargée à 2/3; 1 voyant = la batterie est chargée à 1/3, 1 voyant clignotant = la batterie est insuffisamment chargée pour pouvoir terminer une session).

Nous vous conseillons de recharger votre Luminette® lorsqu'il ne reste plus qu'un voyant allumé à la mise en arrêt de l'appareil.

### **F. Mise en service et arrêt**

**Attention:** Avant la première utilisation, veillez à retirer le film protecteur placé sur l'hologramme.

Assurez-vous que l'appareil soit bien chargé pour permettre à votre Luminette® de fonctionner durant toute la durée d'utilisation programmée, soit la séance de traitement complète. Appuyez courtement sur la touche Marche-Arrêt (voir figure 1) pour allumer votre Luminette®.

Pour modifier l'intensité de la lumière, il vous suffit d'exercer une pression courte sur le bouton Marche-Arrêt. Le changement s'opérera de manière cyclique : niveau 1, puis niveau 2, puis niveau 3, puis retour au niveau 1, etc.

La Luminette reste allumée pendant une période définie, clignote trois fois lorsque la période est terminée et s'éteint automatiquement. Pour éteindre votre Luminette® au milieu d'une session, maintenez le bouton On-Off enfoncé (pendant 2 secondes).

### **G. Comment positionner ma Luminette®?**

Pour bénéficier d'une efficacité maximale et d'un confort accru, vous devez placer correctement la Luminette® sur votre visage.

Pour bien positionner votre Luminette®:

- Placez le pose-nez dans l'une des trois fentes (voir Figure 1). Un «clac» signifie que votre pose-nez est correctement inséré. Pour le sortir, tirez fermement dessus.
- Placez la partie souple du pose-nez à l'intersection du nez et du front: le

bord inférieur de la visière holographique doit se situer juste au-dessus de la ligne des yeux (voir figure 2) lorsque vous vous regardez dans le miroir. Assurez-vous que la bande lumineuse bleue est bien placée en travers de vos yeux.

Attention, si vous portez des lunettes, le support de nez de votre Luminette® doit être positionné derrière celui de votre monture (voir figure 3).

Une fois la séance commencée, gardez les yeux ouverts. N'hésitez pas à vaquer à vos occupations.

**Attention:** Veillez à ne pas diriger votre regard directement vers les LED.

**Trouvez l'ajustement parfait :** La Luminette est une taille unique ; cependant, si vous avez besoin de l'ajuster plus ou moins serré, pliez doucement les branches vers l'intérieur ou vers l'extérieur. Pour encore plus de sécurité, insérez les «crochets d'oreilles» en plastique blanc fournis à l'extrémité des branches.

## H. Comment entretenir ma Luminette® ?

Ce dispositif est prévu pour une utilisation personnelle exclusivement. Entre chaque utilisation, rangez l'appareil dans sa housse de protection dans un lieu sec.

Pour nettoyer votre Luminette®, prenez un chiffon doux que vous aurez humidifié d'un peu d'eau claire.

Protégez aussi la visière holographique, plus fragile, et évitez d'y poser les doigts. Si des taches apparaissent malgré vos précautions, nettoyez-les simplement avec un coton.

## III. Application Myluminette - instructions

---

### A. Installation de l'application

Recherchez l'application appelée «Myluminette» dans Apple Store ou Google Play Store. Téléchargez et installez-la sur votre smartphone.

### B. Créez mon profil

Une fois que vous avez installé l'application «Myluminette», il vous est demandé de créer un profil et de saisir des informations personnelles de base.

## C. Associez l'application à ma Luminette

Appuyez sur le bouton marche / arrêt de votre Luminette et maintenez-le enfoncé pendant plus de 5 secondes pour lancer le mode de couplage. Les 3 voyants lumineux d'intensité commencent à clignoter lentement lorsque le mode de couplage est activé.

Activez la fonctionnalité Bluetooth sur votre smartphone et sélectionnez Luminette dans la liste des périphériques Bluetooth détectés. Votre Luminette devrait maintenant être jumelée à votre smartphone. Vous pouvez utiliser l'application et accéder à votre historique d'utilisation personnel.

## IV. Garantie et service après-vente

---

### A. Garantie

Lucimed garantit le fonctionnement de ses appareils dans le cadre d'un usage conforme à la notice d'utilisation et contre tout défaut de fabrication. Cette garantie couvre les pièces et la main-d'oeuvre. En cas de défaillance de l'appareil, Lucimed assure gratuitement la réparation pendant 2 ans, à compter de la date de vente.

La garantie est invocable uniquement sur présentation d'un justificatif (la carte de garantie dûment complétée et cachetée ou la facture d'achat). La date d'intervention doit se situer dans la période de garantie.

La garantie ne couvre pas les défaillances dues à une cause accidentelle, à un mauvais usage ou une négligence, et en cas de modifications ou réparations effectuées par des personnes non qualifiées.

En aucun cas, cette garantie ne peut donner droit à des dommages et intérêts.

Lucimed assure le service après-vente pendant et après la période de garantie dans tous les pays où le produit est officiellement vendu et distribué.

Mentionnez le numéro de série et la date d'achat dans toute correspondance. En cas de problème, rendez-vous sur le site [www.myluminette.com](http://www.myluminette.com).

Attention ! Si jamais vous perdiez cette notice d'utilisation, souvenez-vous qu'il est possible de la télécharger sur le site [www.myluminette.com](http://www.myluminette.com).

### B. Accessoires

Les accessoires suivants sont disponibles à l'achat:

- Adaptateur et câble de chargement (US) : référence KYT050100BC-05
- Housse de protection : référence CASE03

## V. Environnement

Lorsque votre appareil ne fonctionnera plus, ne le jetez pas avec les ordures ménagères. Les batteries rechargeables intégrées dans votre Luminette® contiennent des substances nuisibles à l'environnement. Veuillez à retirer les 2 batteries usagées avant de mettre celles-ci au rebut, et déposez-les à l'endroit prévu à cet effet. Vous contribuerez ainsi à la protection de l'environnement. Si vous n'arrivez pas à les retirer, rappez l'appareil là où vous l'avez acheté.

Pour retirer les batteries :

- Assurez-vous que l'appareil est débranché et que les batteries sont vides.
- Dévissez les 2 vis des branches à l'aide d'un tournevis adapté.
- Retirez le cache plastique des batteries. Débranchez les 2 batteries rechargeables.

## VI. Spécifications techniques

### A. Caractéristiques de l'appareil






Général	
Marque déposée	Luminette®
Modèle appareil	Glasses 3
Modèle adaptateur	KYT050100BC-05
Electrique	
Tension d'entrée nominale de l'adaptateur	100-240V AC
Fréquence d'entrée nominale de l'adaptateur	50-60 Hz
Tension de sortie nominale de l'adaptateur	5V DC

Puissance de sortie nominale de l'adaptateur	5W
Type d'alimentation	
2 Batteries lithium ion rechargeables	3.7V 150 mAh
Caractéristiques physiques	
Dimensions	17 x 16 x 3 cm (6.7 x 6.3 x 1.2 inch.)
Poids	51 gr (1.8 Oz)
Intensité lumineuse en position 1	+ - 500 lux
Intensité lumineuse en position 2	+ - 1,000 lux
Intensité lumineuse en position 3	+ - 1,500 lux
Caractéristiques spectrales	
<b>Pic 1</b> Longueur d'onde Largeur de bande	468 nm 70 nm
<b>Pic 2</b> Longueur d'onde Largeur de bande	570 nm 100 nm
Nominal Spectral irradiance (100% intensity) Maximal Spectral irradiance (100% intensity) Maximal variation of the output	21,8 $\mu\text{W}/\text{cm}^2$ 25,4 $\mu\text{W}/\text{cm}^2$ $\pm 7\%$
Conditions de fonctionnement	
Température	5 °C - +40 °C
Taux d'humidité relative	15 % - 93 %
Limites de pression atmosphérique	700 hPa - 1060 hPa
Conditions de stockage et de transport	
Température	-25 °C - +70 °C

Taux d'humidité relative	15 % - 93 %
<b>Durée de vie</b>	
Durée de vie de l'appareil	6 ans
Durée de vie de l'adaptateur	3 ans

## B. Symboles

Les symboles suivants peuvent apparaître sur l'appareil:

Symboles	Description
	Fabriqué pour : Lucimed SA, Rue le marais 12a, 4530 Villers-le-Bouillet, Belgique Tel : +32 4 369 48 36
	Année de fabrication
	L'emballage de cet appareil est recyclable.
	Consultez le mode d'emploi fourni.
	Cet appareil doit être éliminé dans une structure de récupération et de recyclage appropriée.

## C. Responsabilité du fabricant

En notre qualité de fabricant, nous assumons la responsabilité de la sécurité, de la fiabilité et du fonctionnement de l'appareil, uniquement lorsque celui-ci est utilisé conformément à la notice d'utilisation et que les modifications et les réparations ont été réalisées exclusivement par du personnel agréé par nos soins. Veuillez prendre contact avec le fabricant si vous nécessitez une assistance à l'installation, l'utilisation ou à l'entretien de l'appareil ou si vous rencontrez un problème inattendu. Tout incident grave survenu en lien avec la Luminette doit faire l'objet d'une notification à Lucimed et à l'autorité compétente de votre pays.





## 一. 简介

---

**恭喜您！**您刚购买了Luminette®生物钟调节器。欢迎来到便携式光照疗法的世界。使用Luminette®生物钟调节器，请仔细阅读本手册，并妥善保存。另外，请花点时间使用图1熟悉新设备。

### A. 光的作用

人脑利用光与暗的循环使人体内部功能同步，包括情绪、食欲、消化、睡眠、性欲等。这些生理节奏24小时交替，形成生物钟。

褪黑素通常被称为睡眠荷尔蒙。日落后，为了促使我们睡觉，人脑开始产生褪黑素。但是日出之后，光线增加，人脑停止产生褪黑素。我们容易醒来，精神抖擞。光线还能调节我们的生物钟，显著影响情绪，增加警惕性，提高身体和智力表现。

### B. 光照疗法

在某些情况下，我们的生物钟不再与外部环境同步。生理节奏不同步。

这在冬天光线不足时尤其如此；一些人出现季节性情绪失调综合征或季节性忧郁症。这也可能发生在睡得太早或太晚的人群身上。时差综合症是另一种打乱生物钟的形式。最后，轮班工作有关的问题（涉及欧洲10%以上的员工）现在被视为真正的健康问题。

所有这些问题可以得到缓解，甚至通过正确使用明暗完全治愈。光线无法自然获得时，光照疗法成为医疗解决方案，其最大的优势是没有副作用。

### C. 用途

- 季节性情绪失调（冬季忧郁症）
- 疲劳，无精打采
- 生理节奏混乱，睡眠障碍
- 时差综合症
- 非正常时间上班

### D. 禁忌症

无论您使用Luminette®生物钟调节器的理由是什么，我们都建议不要超过建议的每日使用时间。

Luminette®生物钟调节器的禁忌症很少。

如果您有眼疾（青光眼、视网膜炎、黄斑退化），我们建议您使用Luminette®生物钟调节器前咨询一下专家。如果您有白内障，光照疗法可能收效甚微。

对于有躁郁症的人士，处于抑郁期时，如果在正确时间使用Luminette®生物钟调节器可能会有帮助。不过应当注意，始终存在引发躁狂期的危险。因此，建议把疗程时间定在中午，此时人对光线最不敏感，所以最不可能进入躁狂期。这同样适用于歇斯底里症、神经衰弱症和精神错乱。

我们不建议驾驶车辆或使用需要精神高度集中和广阔视野的机器时使用Luminette®生物钟调节器。

## E. 可能的反应

本设备对光线的不良反应相对温和并具有暂时性。不良反应可能包括：

- 眼睛疲劳
- 恶心

避免、减少或缓和这些不良反应的方法：

- 始终在光线良好的房间里使用设备。
- 如果出现不良反应，减少光线强度。
- 停用设备几天，让不良反应消失，然后重试。

## F. 安全

本设备符合适用于电子医疗设备和与暴露于电磁场（电磁兼容性）有关的技术法规和安全标准。不过，便携式移动射频通信设备可能影响Luminette生物钟调节器的使用。因此，射频通信设备不应在本设备附近使用。

所有维修与维护必须由专业人士执行。请咨询供应商的建议。

为了确保Luminette®生物钟调节器的使用寿命：

- 只使用原厂配件。
- 绝不能把Luminette®生物钟调节器浸入水中。
- 不要用自来水冲洗Luminette®生物钟调节器。
- 不要把Luminette®生物钟调节器置于阳光下暴晒，不要置于潮湿环境或多尘环境。
- 每次使用后清洁Luminette®生物钟调节器。

## 注意！

- 不允许改装设备或配件。
- 本设备不能连接到延长电线或多插座适配器。
- 始终使用具有提供的适配器和手册中规定的任何其他兼容系统的设备。
- 请注意，中心壳外层温度可以达到49°。

## II.使用

---

### A. 我何时能够使用Luminette®生物钟调节器？

#### 1. 为了治疗季节性情绪失调

您是否缺乏精力和动力，早上起床困难，感觉像冬眠，暴饮暴食、性欲下降？您可能患了季节性情绪失调，有时也称为“冬季忧郁症”，这是由于秋冬季节光线水平较低引起。

我们建议您早上一起床就开始光照疗程。

#### 2. 为了对抗疲劳，恢复精神

Luminette®生物钟调节器再现日光的有效力量，刺激眼部特殊神经末梢，触发人体对光线的激励反应。这有助于对抗精力怠惰，感觉更有活力、更加积极、更加机敏，并改善您的情绪。

我们建议您起床就开始光照疗程。

#### 3. 为了治疗生理节奏混乱，睡眠障碍

一些睡眠问题是由生物钟时间提前或延后引起。这种情况下，光照疗法是解决方案。

#### 生物钟太慢

您是否经常睡觉太晚，早上起床困难？我们建议您起床就开始光照疗程。

#### 生物钟太快

您晚上很难保持清醒，早上又起得太早？我们建议您在下午结束或晚上开始时，睡觉前的2-3个小时进行光照疗程。

#### 4. 为了治疗时差综合症

时差综合症是由于在飞机上快速穿越不同时区造成，它会引身体节律紊乱：失眠、困倦、身体和智力疲劳、情绪波动、难以集中精神。只要简单几步，结合使用

Luminette®生物钟调节器就能大大减轻这些症状。

- 飞行中

把表设置成目的地的时区，多喝水，不要喝酒、咖啡或茶。

- 到达后

如果您向东旅行，到达后，我们建议您第一个早晨避免日晒（通过佩戴抗蓝光眼镜或高度防晒太阳镜），尽可能在下午多吸收日光（比如通过使用Luminette®生物钟调节器）。以后几天，每天继续两小时疗程，注意不要错过正常就寝时间。

如果您向西旅行，到达后，我们建议您在白天保持清醒，下午开始时（正午到下午3点之间）佩戴Luminette®生物钟调节器。但是，天一黑就睡觉。

#### 5. 为了优化轮班工作

如果您晚上持续工作超过3小时，工作时和/或回家路上难以保持清醒，我们建议您在开始工作前进行光照疗程，如果还是昏昏欲睡，工休时间可以进行第二个疗程。

想要个性化方案？下载苹果应用商店和谷歌电子市场出售的Luminette®免费应用软件。



#### B. 一次光照疗程持续多久？

建议的疗程时间取决于眼睛接收的光线强度。Luminette®生物钟调节器允许选择三种不同的光线强度。

下表将告诉您根据所选位置建议的Luminette®生物钟调节器使用时间。

位置（打开设备后	建议持续时间（分钟）
1	45
2	30
3	20

选择您感觉最舒适的光线强度。一旦治疗时间到了，LED等就会闪烁3次让您知道。然后LED灯会一直亮着。

### C. 我必须多久使用一次Luminette®生物钟调节器？

每天在适当的时候使用Luminette®生物钟调节器以便达到理想的效果。除了努力克服时差时，建议在每天的相同时段使用Luminette®生物钟调节器。

### D. 我何时才能注意到有改善？

一些用户首次使用就开始感觉到让人精力充沛的效果。其他人在日常使用1-2周后才感觉到效果。

### E. 如何使用Luminette®生物钟调节器？给电池充电

第一次使用Luminette®生物钟调节器，我们建议给电池充电。

#### 做法：

- 把微型USB电缆线的一端连接到Luminette®生物钟调节器的插槽（见图1）另一端（标准USB）插入充电器。
- 把充电器插入电源
- 电池充满后，拔掉充电器。

您也可以使用提供的USB电缆线把Luminette®生物钟调节器连接到电脑充电

注意：充电后设备才能运行。

#### 充电指示器：

- Luminette®生物钟调节器充电时，一个LED灯（最靠近微型USB插口的那个）会闪烁。
- Luminette®生物钟调节器充满电后，LED灯停止闪烁，一直亮着。
- 如果出错（电池或电路故障），此LED灯会不间断地快速闪烁。
- 充电时不能使用设备。

电池使用时间：

电池寿命取决于您选择的光线强度。正确充电的Luminette设备应该亮3-6个小时。

关闭设备后，您会看到1-4个LED灯点亮，显示剩余电量（4个点亮的LED灯=最大电量；3个点亮的LED灯=电池还有3/4的电量；2个点亮的LED灯=电池还有1/2的电量；1个LED灯=电池的电量足够用于一个完整疗程，但是别忘了稍后给Luminette生物钟调节器充电；0个LED灯=电池的电量不足以完成一个疗程）。

关闭设备后只剩1个点亮的LED灯时，我们建议您给Luminette®生物钟调节器充电。

注意：

Luminette®生物钟调节器充满电后电池才能正常工作

建议每次给Luminette®生物钟调节器完全充满电。

## F. 开关

注意 首次使用前，务必取下全息影像上的保护膜。

确保电池充电，以便Luminette®生物钟调节器可以在所选的完整疗程运行。简单按下启动-停止按钮就能打开Luminette®生物钟调节器（见图1）。

要更改光线强度，只需简单按下启动-停止按钮。光线强度会循环改变：1级、2级、3级、返回1级等。

要关闭Luminette®生物钟调节器，按住开关按钮（2秒）。

## G. 如何佩戴Luminette®生物钟调节器？

要获得最佳效果，您需要正确佩戴Luminette®生物钟调节器。正确放置Luminette®生物钟调节器：

- 把眼镜鼻托放入三个凹槽之一（见图1）。“咔哒”声表示眼睛鼻托正确嵌入。
- 放置鼻子和前额相交位置的眼睛鼻托填充部分。照镜子的时候，全息护目镜的下沿应正好放位于视线上方（见图2）。

请注意，如果您佩戴了眼镜，Luminette®生物钟调节器的鼻梁支架应在眼镜后面（见图3）。

一旦开始疗程，请睁开双眼。无论做什么事情都戴上生物钟调节器。不要直视LED灯。

## H. 如何保管Luminette®生物钟调节器？

本设备仅供个人使用。每次使用后，请把设备放入保护盒，置于干燥地方。

把一块软布用少量清水润湿清洁Luminette®生物钟调节器。注意保护脆弱的全息区域；避免用手指触摸。如果不慎弄脏生物钟调节器，就用棉布擦干净。

## 三. 保修与售后服务

---

### A. 保修

按照使用说明使用生物钟调节器时，Lucimed® 保证设备运行不具有任何制造缺陷。保修涵盖配件。如果设备出现故障，Lucimed® 保证自购买之日起2年免费保修。

产品保修只在提供销售收据或盖有邮戳的完整保修卡时有效。维修必须在保修期内进行。

保修不包括意外损坏、使用不当或疏忽大意、或不具有资格的人员改装或维修引起的故障。

本保修绝不赋予用户损害赔偿的权利。

保修期间或保修期后，Lucimed® 在所有正式销售和发行设备的国家提供售后服务。消费者受法律保障有关的民法典第1641条等陈述的条件保护。

所有函件均包括序列号和购买日期。

如果有任何问题，请访问[www.myluminette.com](http://www.myluminette.com)寻求帮助。

请注意：如果丢失使用说明书，不要忘记可以从[www.myluminette.com](http://www.myluminette.com)下载一份新的使用说明。

### B. 配件

购买时提供下列配件：

- 充电适配器（欧盟）：参考 KYT050100BC-05
- 保护盒：参考CASE03

## 四. 环境

---

处理设备时，不要和生活垃圾一起扔掉，但是为了保护环境，可以使用回收中心。Luminette®生物钟调节器中的可充电电池含有可能危害环境的物质。



## 五. 技术规格

### A. 设备特点



总体特点	
商标	Luminette®
设备模型参考	Glasses 3
适配器模型参考 (欧盟) + 电缆线	KYT050100BC-05
电流	
适配器的标称输入电压	100-240V AC
适配器的标称输入频率	50-60 Hz
适配器的标称输出电压	5V DC
适配器的标称输出功率	5W
电源类型	
可充电AAA镍氢电池	3.7V 150 mAh
物理特性	
尺寸	17 x 16 x 3 cm (6.7 x 6.3 x 1.2 inch.)
重量	51 gr. (1.8 Oz)
位置1的光线强度	+ - 500 lux
位置2的光线强	+ - 1,000 lux
位置3的光线强	+ - 1,500 lux
光谱特性	
波峰1 波长 带宽	468 nm 70 nm

波峰2 波长 带宽	570 nm 100 nm
标称光谱辐照度 (100%强度) 最大光谱辐照度 (100%强度) 输出的最大变化	21,8 $\mu\text{W}/\text{cm}^2$ 25,4 $\mu\text{W}/\text{cm}^2$ $\pm 7\%$
<b>操作条件</b>	
温度	5 °C - +40 °C
相对湿度	15 % - 93 %
气压范围	700 hPa - 1060 hPa
<b>储存条件</b>	
温度	-25 °C - +70 °C
相对湿度	15 % - 93 %
<b>预计使用寿命</b>	
设备使用寿命	6 年
适配器使用寿命	3 年

## B.符号

以下符号会出现在设备上：

符号	说明
	生产商：Lucimed SA 地址：Rue le marais 12a, 4530 Villers-le-Bouillet, Belgium
	制造年份
	请参阅提供的用户手册

	本设备不应扔进正常废物流，而应当在适合的回收设备中加以回收利用。
	本设备包装可以回收利用。

### C.生产商责任

本设备按照使用指南使用，并由我们批准的专业人员专门进行改装和维修时，作为生产商，我们只负责本设备的安全性、可靠性和功能性。

如果安装、使用或维护设备需要帮助，或者遇到意外问题，请联系经销商。



JP

## I. はじめに

---

おめでとうございます！Luminette®をご購入されてきたところですね。光療法トレーニングの世界へようこそお越しいただきました。

ご購入されたLuminette®をご使用いただく前に、以下の注意事項を注意してお読みいただき、Luminette®を安全な場所に保管してください。また、図1を参照してこの新しい器具を理解する時間を割いていただきますようお願いいたします。

### A. 光の果たす役割

人間の脳は、雰囲気・空腹感・消化・睡眠・性欲などの身体の内部機能を同調させる上で光と闇の周波数を利用しています。この概日リズムは24時間にわたって振動し、人間の体内時計を形成しています。

メラトニンは睡眠ホルモンとも言われています。脳は、私たちに眠るよう促すために、日没時にそのメラトニンの生成を開始します。ですが、日の出になり明るさが増してくると、脳はメラトニンの生成を停止します。私たちはすぐに起床でき活力で満たされます。私たちの体内時計を制御するだけでなく、光は大いに雰囲気に影響を与えたり、警戒心を強めたり、身体能力や知的能力を高めたりもします。

### B. 光療法

私たちの体内時計は、ある特定の状況において外部環境とそれほど長く同調できません。概日リズムが同調しないからです。

これは特に光量が足りない冬季に当てはまります（一種のうつ病や季節性情動障害にかかる）。就寝が早すぎるまたは遅すぎる方にも起きる可能性があります。時差ぼけも崩壊性行動障害の1種です。最後に、交代勤務に関連する問題（欧州の従業員の10%以上はいると懸念されている）は、現実的な健康被害と見なされています。

これらのすべての障害は軽減でき、実際のところ、光と闇を正しく利用することで完全治療できます。

自然な光が入らない時に、光療法が望ましくない副作用がわずかであるという最も有利なメリットをもたらす医療的ソリューションです。

### C. 適用範囲

- ・ 季節性情動障害
- ・ 疲労-活力の欠乏
- ・ 睡眠パターン

- ・ 時差ぼけ
- ・ 勤務時間外に仕事をする

Luminetteは、もっと活力を増やす、睡眠パターンを改善する、注意力を高める、知的能力を高める、季節性情動障害の緩和を提供することを目的に作られています。うつ病で苦しんでいるのであれば、かかりつけのお医者さんにご相談ください。自己治療でLuminetteを使用しないでください。

この製品は、季節性情動障害（SAD）の治療目的でFDAからの承認を受けておりません。

## D. 禁忌

Luminette®を使用するに当たりどのような理由があろうとも、推奨される1日の使用時間を超過しないでください。

わずかですが、禁忌がいくつかあります。

眼疾患に（緑内障・網膜炎または網膜症・黄斑変性症）にかかっているのであれば、Luminette®のご使用前に専門の医療関係者にご相談ください。白内障にかかっているのであれば、光療法の効果は低いかもしれません。

双極性障害にかかっている方：鬱期の適切な時にLuminette®を使用するのが有益です。

ですが、躁状態を引き起こす危険が常にあるものとして、治療を行わなければなりません。したがって、

光に対する過敏度が低く躁状態に入りそうにない真昼前後に時間を決めると良いでしょう。ヒステリー（暴力的興奮状態）・神経症・精神病の場合も同様です。

集中力や広い視界が必要な自動車の運転中や機械の操作中のLuminette®の使用もお勧めできません。

## E. 可能性がある副作用

この器具の使用による光に対する可能性がある副作用は、比較的軽く一時的性質なものです。

その副作用は以下の通りです。

- ・ 頭痛
- ・ 眼精疲労
- ・ 吐き気

これらの副作用を回避、最小限に抑える、または和らげる方法：

- 常に十分に明るい部屋で本器具を使用すること
- 副作用が起きたら、光量を減らすこと
- 副作用がなくなるまでの数日間は本器具を使用しないこと。それからもう一度使用してみる。

## F. 安全性

本器具は、医療用電子器具に該当する技術規則および安全基準、並びに電磁場（EMC）への暴露に関連する技術規則および安全基準に準拠しています。しかし、高周波を使用する携帯器具がLuminetteの使用に影響を与える場合があります。したがって、本気の近くで携帯器具を絶対に使用してはなりません。

専門業者があらゆる修理およびメンテナンスを行うよう決められています。最寄りの販売店にお尋ねください。

Luminette®を長持ちさせる方法：

- 純正アクセサリのみ使用すること
- Luminette®を水に浸漬しないこと
- Luminette®を流水で洗わないこと
- Luminette®を日の当たる場所、湿気のある場所、埃っぽい場所に放置しないこと
- 使用後は毎回、Luminetteを綺麗にすること

注意！

- 承認を受けずに本器具やアクセサリを改造しないこと
- 本器具は延長コードやマルチソケットアダプターに接続できません
- 常に付属のアダプターまたはマニュアルで指定されるその他互換システムと使用してください
- アダプターは本器具を分配するネットワークを構成しているので、常に手が届きやすい場所にしなければなりません
- 中央ケースの外部エンベロープの温度が49℃に達しているか気を付けてください



## II. 使用に関して

---

### A. 私のLuminette®はいつ使用できますか？

#### 1. 疲労や季節性情動障害と闘う時

活力やモチベーションの欠乏で、朝の起床がすぐ行えない。冬眠したいような気がして間食をもっと摂る。性欲が減衰する。これらのような症状はありません

か？SADに苦しんでいるかもしれませんが、「季節性情動障害」にかられている時もあり、これらの症状は秋季と冬季の低い光量レベルによって生じます。朝、起床したらすぐに光療法をするようお勧めします。

#### 2. 疲労と闘い活力を取り戻したい時

Luminetteは日光の有益なエネルギーを再現し、身体の光に対するエネルギーを与えて活動的にさせる反応のきっかけを作るのに目の特殊な受容体に刺激を与え

ます。これは、もっと精力的で活動的に感じるため、さらに意識をはっきりもたせたり気分を良くしたりするために、活力を落ち込ませないようにする上で役立ちます。

起床後すぐに光療法をするようお勧めします。

#### 3. 睡眠を規則正しくしたい時

いくつかの睡眠障害は位相変異によって生じるか、または体内時計の遅れによるものです。

このような場合、光療法が解決策になるかもしれません。

体内時計の遅延

睡眠に入るのが遅過ぎがちで朝の起床が難しいですか？起床後すぐに光療法をするようお勧めします。

体内時計の進行が速い

毎晩、起きてるのが辛く朝の起床が早い過ぎませんか？午後遅く、または夕暮れ時、もしくは就寝の2～3時間前に光療法をするようお勧めします。

#### 4. 時差ボケを治したい時

時差ぼけは、一般的には飛行機でいくつかの時間帯をめまぐるしく跨ぐことで起こり、身体のリズムを狂わす原因（不眠症・眠気・身体的疲労・頭を使ったことでの疲労・気分変動・集中力のみだれ）になります。いくつかの簡単なステップ

とLuminette®を使用することで、このような症状を劇的に緩和することができます。

- ・ 症状と闘っている間

目的地の時間帯に時計を設定し、水分を多く摂ってください。アルコール・コーヒー・紅茶は飲まないようにしてください。

いようにしてください。

- ・ 到着時

東側諸国へ旅行するつもりであれば、到着時の初日の朝は（紫外線防止眼鏡や日焼け防止眼鏡をか

けて）日光を避け、メラトニン生成レベルを抑えるためにできる限り

（Luminette®の使用は）午後にするようお勧めします。

以下の期間は、光療法を1日2時間までで行い、以前の就寝時間に戻らないよう気を付けてください。

欧米へ旅行する予定であれば、到着したら、まだ明るい間はできるだけ長く起きるようにし、午後に入ったら（真昼から～15時の間）Luminette®を装着するようにしてください。暗くなってきたらすぐに就寝してください。

## 5. 交代勤務に対応できるように

連続して3回以上の夜勤があるせいで、仕事場でまたは帰宅時に起きている時間が辛いのであれば、仕事が始まる前に光療法をするようお勧めします。眠くなるのであれば、休憩時間に2回目の光療法を行ってください。

また、上司に相談するのもお勧めします。

個人用プログラムに関心がありますか？ App StoreやGoogle Play StoreでLuminette®の無料アプリをダウンロードできます。



## B. 光療法はどのくらいの時間続きますか？

推奨される治療時間は、目が受容する光量によります。Luminette®は3レベルの光量から選択できます。以下の表は、選択されたレベルごとのLuminette®の推奨使用時間を表しています。

レベル (スイッチがONの時)	推奨使用時間 (分)
1	45
2	30
3	20

一番心地よく感じる明るさを選択してください。治療が終了すると、LEDが3回点滅して知らせてくれます。それからは点滅したままになります。

### C. どのくらいの頻度でLuminetteを使用する必要がありますか？

求めている成果を達成するには、Luminette®を適切な時間に毎日使用してください。

時差ぼけをなくそうとする場合を除き、Luminetteを毎日同じ時間に使用するようしてください。

### D. 何時、改善の報告を始めいいですか？

利用者の中には、使い始めから活力を与えられている効果を若干感じ始める人もいます。

それ以外の利用者は、毎日の使用から1～2週間後に効果を感じます。

### E. Luminette® の使用方法 - 充電の仕方 -

Luminette®を初めて使用する前に、充電するようしてください。

ステップ:

- Micro-USBケーブルの端子をLuminette®のスロット（差し込み口）に接続し（図1参照）、もう片方の端子（USB）を充電器に差し込んでください
- 充電器をコンセントに差し込んでください
- 充電が完了したら、充電器を外してください

た、付属のUSBケーブルを使ってLuminette®をPCに接続して充電することもできます。

#### 充電インジケータ:

- Luminette®を充電している間は、(Micro-USBソケットに一番近い)単一のLEDがゆっくり点滅します。
- Luminette®の充電が完了(充電時間: 5時間)しましたら、LEDの点滅は止まりスイッチが入ったままになります
- エラー(バッテリーまたは回路の不具合)が発生した場合、LEDは途切れることなく早く点滅します
- 充電中は本器具を使用しないでください

#### バッテリー寿命:

バッテリー寿命は選択する明るさによります。適切に充電したLuminetteは、3~6時間光を放つはずです。

電源を切る時、残りのバッテリーを示す4個のLEDのうちのいくつかが点いているのに気づくでしょう。各LEDインジケータが示す意味は次の通りです: 4個 = 満タン、3個 = 3/4、2個 = 1/2、1個 = 1回の光療法終了まで十分。Luminetteを再充電するのをお忘れなく。LEDが何も点いていない(0個)のは、光療法を完了するまでもたない(不十分)ということです。

Luminette®の電源を切る時にLEDが1個しか点いていなければ、再充電するようにしてください。

#### 注意:

バッテリー寿命検知システムは、Luminetteが完全に充電された場合のみ正確に動作します。毎回、満充電するようお勧めします。

## F. スイッチ

注意: 初めて使用する前に、ホログラムを覆う保護フィルムを剥がしているか気を付けてください。Luminette®が選択したレベルの光療法を完全に完了させられるよう、バッテリーを充電したか確認してください。Luminette®の電源のON/OFFは、スタート/ストップボタンを長く押します(図1参照)。明るさを変更するには、スタート/ストップボタンを短く押すだけです。明るさは円のなかで変更します。レベル1から順に、レベル2、レベル3、そしてレベル1に戻ります。Luminette®の電源を切るには、ON/OFFボタンを(2秒間)押したままにします。

## G. Luminette®の装着方法

最善の成果を得るには、Luminette®を正しく装着する必要があります。

Luminette®を正しい位置に装着する方法:

- ブリッチを3つのスロットの内どれかにセットします(図1参照)。「パチッ」という音はブリッチが正しく挿入されたということです。
- ブリッチのパッド部分を鼻と額に当たるようにします。ホログラフ・パイザー下側の縁を鏡の中を見る時にちょうど視界線上に位置するようにしなければなりません(図2参照)。

眼鏡をかけている場合、Luminette®のノーズヒンジが眼鏡裏側になければなりません(図3参照)。

光療法が始まりましたら、目は開けたままにしてください。何をしていても続けてください。LEDを直接見てはなりません。

## H. Luminette®のお手入れ

本器具は個人使用専用の製品です。使用ごとに、本器具を保護ケースに入れ乾燥した場所に保管してください。

Luminette®のお手入れは、少量のきれいな水で濡らした柔らかい布巾を使用してください。割れやすいホログラフ周辺は保護するように気を付けてください。指でその個所を触れないでください。汚くなったら、脱脂綿で汚れを拭き取ってください。

## III. 保証およびアフターサービス

---

### A. 保証

Lucimed社はLuminette®説明書通りに使用された場合に同社器具の動作を保証します。この保証は交換部品および労力に及びます。本器具の機能が停止する場合、Lucimed社は購入日から2年間の無料修理を補償します。本保証は、購入レシートまたは購入日の判子が押されている保証書が提供された場合のみ有効です。修理は保証期間内に実行されなければなりません。

本保証は偶発的な破損、不適切な使い方、不注意、または資格を持たない社員による改造または修理から生じる欠陥には保証しません。

本保証は利用者に損害賠償請求権を譲渡することは決してありません。

Lucimed社は、本器具が正式に販売され配達されるすべての国で保証期間中または保証期間後のアフターサービスを提供しています。

お客様は法的保証に関する民法の1641項などで定められる状況によって保証されます。

シリアル番号と購入日を同封してください。

問題がある場合、サポート対応いたしますので[www.myluminette.com](http://www.myluminette.com)にお越しください。

注意: 過去にこの使用説明書を紛失した場合、新しいファイルを

[www.myluminette.com](http://www.myluminette.com) からダウンロードできますので忘れないようご注意ください。

## B. アクセサリ

以下のアクセサリは購入時に付属されています:

- 充電アダプター (EU): 参照コード KYT050100BC-05
- 保護ケース: 参照コード CASE03

## IV. 環境

---

お使いになった本器具を廃棄するには、家庭ごみに含めず環境保護のためリサイクル施設を利用していただくようお願いします。

Luminette®内部の充電式バッテリーは環境に害を及ぼす可能性がある物質が含まれています。

そのため、Luminette®を廃棄する前に本器具から使用済みのバッテリーを取り外し、本体とは別に廃棄してください。

バッテリーを取り外せない場合は、本器具を販売店へ返送してください。

充電式バッテリーの取り外し方:

- 本器具からプラグを抜きバッテリーが平行になるようにします
- 適切なサイズのドライバーで2本のテンプルのネジを外します
- 充電式バッテリーからプラスチック製の蓋を外します
- 金属ホルダーからAAA充電式バッテリーを抜き取ります

## V. 技術仕様



### A. 本器具の特徴

一般情報	
商標	Luminette®
装置モデル参照コード	Glasses 3
EUアダプターモデル参照コード（ケーブル付き）	KYT050100BC-05
電気に関する情報	
公称入力電圧（アダプター）	100-240V AC
公称入力周波数（アダプター）	50-60 Hz
公称出力電圧（アダプター）	5V DC
公称出力（アダプター）	5W
電力	
A A A充電式ニッカド電池	3.7V 150 mAh
物理的特徴	
寸法	17 x 16 x 3 cm (6.7 x 6.3 x 1.2 inch.)
重量	51 gr. (1.8 Oz)
レベル1の光量	+ - 500 lux
レベル2の光量	+ - 1,000 lux
レベル3の光量	+ - 1,500 lux
特徴的なスペクトル	
ピーク1 波長 周波数	468 nm 70 nm




ピーク2 波長 周波数	570 nm 100 nm
名目スペクトル放射照度 (100%強度) 最大スペクトル放射照度 (100%強度) 出力の最大変動	21,8 $\mu\text{W}/\text{cm}^2$ 25,4 $\mu\text{W}/\text{cm}^2$ $\pm 7\%$
<b>動作条件</b>	
温度	5 °C - +40 °C
相対湿度	15 % - 93 %
大気圧の範囲	700 hPa - 1060 hPa
<b>保管条件</b>	
温度	-25 °C - +70 °C
相対湿度	15 % - 93 %
<b>推定耐用年数</b>	
機器本体の寿命	6 年
アダプターの寿命	3 年

## B. マーク

次の各種記号は本器具で表示されている場合があります：

記号	説明
	製造者 : Lucimed SA Rue le marais 12a, 4530 Villers-le-Bouillet, Belgium Tel : +32 4 369 48 36
	製造年



	付属のユーザーマニュアルを参照してください。
	本機器を通常の普通ゴミで廃棄してはなりません。再生またはリサイクル目的の適切な収集施設にお出してください。
	本機器の包装資材はリサイクル可能です。

### C. 製造業者責任

当社は製造会社として、本器具がその使用説明書に従って使用された時や当社が承認した社員によって改造及び修理された時にのみ、本器具の安全性・信頼性・機能に責任を持ちます。

ご購入された本機器の取り付け・使用・保守管理に関するサポートが必要、若しくは予期しない問題に直面しましたら、同社にお問い合わせください。

