



<b>DE</b> Tageslichtlampe Gebrauchsanweisung.....	2	<b>NO</b> Dagslyslampe Bruksanvisning.....	50
<b>EN</b> Daylight therapy lamp Instructions for use.....	10	<b>RU</b> Прибор дневного света Инструкция по применению.....	58
<b>FR</b> Lampe de lumineothérapie Mode d'emploi.....	18		
<b>SV</b> Dagsljuslampa Bruksanvisning.....	26	Electromagnetic Compatibility Information.....	66
<b>FI</b> Kirkasvalolamppu Käyttöohje.....	34		
<b>DA</b> Dagslyslampe Betjeningsvejledning.....	42		

## Sommaire

1. Familiarisation avec l'appareil .....	18
2. Symboles utilisés.....	19
3. Remarques .....	19
4. Description de l'appareil.....	21
5. Mise en service.....	21
6. Utilisation.....	22
7. Nettoyage et entretien de l'appareil .....	23
8. Stockage .....	23
9. Élimination .....	23
10. Que faire en cas de problèmes ?.....	23
11. Caractéristiques techniques .....	23
12. Adaptateur secteur .....	24
13. Garantie/Maintenance .....	25

## 1. Familiarisation avec l'appareil

### Chère cliente, cher client,

Nous vous remercions d'avoir choisi l'un de nos produits. Notre société est réputée pour l'excellence de ses produits et les contrôles de qualité auxquels ils sont soumis. Nos produits couvrent les domaines de la chaleur, du poids, de la tension artérielle, de la température corporelle, de la thérapie douce, des massages et de l'amélioration de l'air.

Sincères salutations,  
Votre équipe Beurer

### Pourquoi utiliser une lampe de luminothérapie ?

À l'automne, lorsque la durée d'ensoleillement décline sensiblement et que l'on reste plus longtemps en intérieur au cours de l'hiver, il arrive de se trouver en manque de lumière. C'est ce que l'on appelle communément la « dépression hivernale ». Les symptômes sont divers :

- Sautes d'humeur
- Humeur morose
- Manque d'énergie et de motivation
- Mal-être général
- Besoin de sommeil plus important
- Perte d'appétit
- Troubles de la concentration

La cause de l'apparition de ces symptômes se résume au besoin vital que représente la lumière et plus particulièrement la lumière du soleil pour le corps humain, sur lequel elle agit directement. La lumière du soleil provoque indirectement la production de mélatonine, qui n'est envoyée dans le sang que dans l'obscurité. Cette hormone indique au corps qu'il est temps de dormir. C'est pourquoi la production de mélatonine est plus importante pendant les mois sombres. Il est donc plus difficile de se lever, car les fonctions corporelles sont amoindries. Si la lampe de luminothérapie est utilisée immédiatement après le lever du matin, c'est-à-dire le plus tôt possible, la production de mélatonine peut être arrêtée afin de permettre un élan d'humeur positive.

De plus, un manque de lumière inhibe la production de l'hormone du bonheur sérotonine, qui influence considérablement notre « bien-être ». Il s'agit, concernant l'application de lumière, de modifications quantitatives d'hormones et de messagers chimiques dans le cerveau, qui peuvent influencer notre niveau d'activité, nos sentiments et notre bien-être. Pour contrer un tel déséquilibre hormonal, les lampes de luminothérapie peuvent représenter un bon substitut à la lumière du soleil.
















Dans le domaine médical, les lampes de luminothérapie sont utilisées en luminothérapie contre le manque de lumière. Ces lampes simulent la lumière du jour au-delà de 10 000 lux. Cette lumière peut agir sur le corps humain et être utilisée à titre préventif ou pour le traitement. Quant à la lumière électrique, elle ne suffit pas pour agir sur le taux hormonal. En effet, la puissance lumineuse dans un bureau bien éclairé n'est que de 500 lux, par exemple.

### Contenu :

- Lampe de luminothérapie
- Pied
- Ce mode d'emploi
- Adaptateur secteur

## 2. Symboles utilisés

Les symboles suivants sont utilisés dans le mode d'emploi ou sur l'appareil.

	Veillez lire le mode d'emploi	 <b>Remarque</b>	Indication d'informations importantes
 <b>Avertissement</b>	Ce symbole vous avertit des risques de blessures ou des dangers pour votre santé		Fabricant
 <b>Attention</b>	Ce symbole vous avertit des éventuels dommages au niveau de l'appareil ou d'un accessoire		Classe de sécurité II
	Numéro de série		Marche/Arrêt
 0123	Le sigle CE atteste de la conformité aux exigences fondamentales de la directive 93/42/EEC relative aux dispositifs médicaux	<b>IP21</b>	Protection contre les corps solides, diamètre 12,5 mm ou plus, et contre les chutes de gouttes d'eau
 Storage	Température et taux d'humidité de stockage admissibles		Prévu pour une utilisation en intérieur uniquement
 Operating	Température et taux d'humidité d'utilisation admissibles		Polarité du connecteur CC
 20 PAP	Emballage à trier		
			

## 3. Remarques

Lisez attentivement ce mode d'emploi, conservez-le pour un usage ultérieur, mettez-le à disposition des autres utilisateurs et suivez les consignes qui y figurent.

### Consignes de sécurité

#### Avertissement

- La lampe de luminothérapie est exclusivement prévue pour l'irradiation du corps humain.
- L'appareil n'est pas destiné à être utilisé dans un cadre professionnel ou en clinique, mais exclusivement pour une utilisation personnelle à la maison.
- Cet appareil n'est pas adapté aux traitements médicaux à domicile. Aucune familiarisation spéciale n'est requise pour utiliser l'appareil.
- Avant l'utilisation, assurez-vous que l'appareil et les accessoires ne présentent aucun dommage visible et que la totalité de l'emballage a bien été retirée. En cas de doute, ne l'utilisez pas et adressez-vous à votre revendeur ou au service client indiqué.
- Veillez à poser la lampe de luminothérapie sur une surface stable.
- Ne raccordez pas l'appareil à une autre tension que celle indiquée sur la plaque signalétique.
- N'immergez pas l'appareil dans l'eau et ne l'utilisez pas dans des pièces humides.
- N'utilisez pas l'appareil sur des personnes dépendantes, des enfants de moins de 3 ans ou des personnes insensibles à la chaleur (personnes présentant des modifications de la peau à la suite d'une maladie), après la prise d'antalgiques, d'alcool ou de drogues.
- Conservez l'emballage hors de portée des enfants (risque d'étouffement !).
- Assurez-vous que les enfants ne jouent pas avec l'appareil.

- Lorsqu'il est chaud, l'appareil ne doit pas être recouvert ni emballé.
- Débranchez toujours la prise et laissez l'appareil refroidir avant de le toucher.
- Lorsqu'il est branché, l'appareil ne doit pas être saisi avec des mains humides ; protégez l'appareil contre les éclaboussures d'eau. L'appareil doit uniquement être utilisé à l'état entièrement sec.
- Assurez-vous d'avoir les mains bien sèches avant de brancher et débrancher la prise électrique et d'actionner la touche Marche/Arrêt.
- Tenez le câble d'alimentation éloigné des objets chauds et des flammes nues.
- Veuillez protéger l'appareil contre les chocs.
- Ne pas débrancher la prise électrique en tirant sur le câble. Débranchez l'adaptateur secteur en tirant la fiche au niveau de la prise.
- N'utilisez pas l'appareil s'il est visiblement endommagé ou ne fonctionne pas correctement. Si l'une ou l'autre des situations se présente, contactez le service client.
- Si le câble d'alimentation électrique de l'appareil est endommagé, il doit être mis au rebut. S'il n'est pas détachable, l'appareil doit être mis au rebut.
- La prise sert à débrancher l'alimentation électrique. Placez l'appareil de manière à être certain de pouvoir à tout moment débrancher la fiche de l'alimentation électrique sans problème.
- L'alimentation électrique est considérée comme correctement coupée uniquement si l'adaptateur secteur est débranché de la prise.
- N'utilisez pas cet appareil en présence d'une combinaison de gaz anesthésiant inflammable et d'air, d'oxygène ou d'oxyde d'azote.
- Cet appareil ne nécessite pas de calibrage ni de contrôles préventifs, mais vous devez néanmoins l'entretenir.
- Vous ne pouvez pas réparer l'appareil. Il ne contient aucune pièce que vous pouvez réparer.
- N'effectuez aucune modification sur l'appareil sans autorisation du fabricant.
- Si l'appareil a été modifié, des tests et contrôles basiques doivent être effectués pour garantir la sécurité d'utilisation de l'appareil à l'avenir.

## Recommandations générales

### Attention

- Si vous avez eu une opération des yeux, veuillez consulter votre médecin avant toute utilisation.
- Si on vous a diagnostiqué une maladie des yeux vous obligeant à éviter les lumières fortes, veuillez consulter votre médecin avant toute utilisation.
- Si vous souffrez d'une grave dépression, veuillez consulter votre médecin avant toute utilisation.
- Si votre peau est sensible à la lumière (par ex. Lupus érythémateux chronique), veuillez consulter votre médecin avant toute utilisation.
- En cas de prise de médicaments tels que des sédatifs, des anti-hypertenseurs et des antidépresseurs, il convient de demander l'avis du médecin concernant l'utilisation de la lampe de luminothérapie.
- Pour les personnes souffrant de maladies de la rétine tout comme pour les diabétiques, il est recommandé, avant l'utilisation de la lampe de luminothérapie, de se faire examiner par un ophtalmologue.
- Veuillez ne pas utiliser l'appareil dans le cas d'affections oculaires telles que cataracte, glaucome, affections du nerf optique en général et dans le cas d'inflammations du corps vitré.
- En cas de problèmes de santé quelconques, veuillez consulter votre médecin de famille.
- L'emballage doit être retiré avant l'utilisation de l'appareil.
- Les ampoules sont exclues de la garantie.

## Informations sur la compatibilité électromagnétique

### Avertissement

- Éviter d'utiliser ces appareils à proximité immédiate d'autres appareils ou en l'empilant sur d'autres appareils, car cela peut provoquer des dysfonctionnements. S'il n'est pas possible d'éviter le genre de situation précédemment indiqué, il convient alors de surveiller cet appareil et les autres appareils afin d'être certain que ceux-ci fonctionnent correctement.
- L'utilisation d'autres accessoires et d'une alimentation différente de celle fournie avec cet appareil peut provoquer des perturbations électromagnétiques accrues ou une baisse de l'immunité électromagnétique de l'appareil, et donc causer des dysfonctionnements.
- Les appareils de communication HF portatifs (y compris leurs accessoires, comme le câble d'antenne et les antennes externes) ne doivent pas être utilisés à une distance inférieure à 30 cm de cet appareil, de son alimentation et de son câble de raccordement. Le non-respect de cette consigne peut provoquer une

baisse de puissance de l'appareil.

- Si l'appareil ne s'allume pas ou émet seulement une lumière vacillante en raison de perturbations électromagnétiques, utilisez-le à un autre endroit.
- Afin de garantir la sécurité de base et les performances caractéristiques de base en fonction des niveaux de perturbations électromagnétiques durant toute la durée de vie du produit, l'appareil ne doit pas être utilisé à proximité (par ex. à moins de 1,5 kilomètre) d'émetteurs TV, AM et FM.

## Réparation

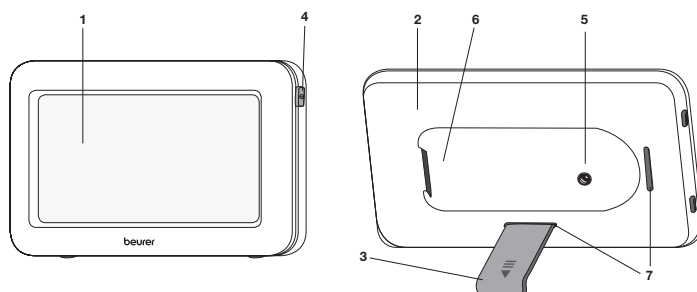
### ⚠ Attention

- N'essayez pas de réparer vous-même l'appareil. Vous risqueriez des blessures graves. Le non-respect de cette consigne annulera la garantie.
- Pour toute réparation, adressez-vous au service client ou à un revendeur agréé.
- N'utilisez pas l'appareil s'il est endommagé. Si l'appareil ne fonctionne pas, essayez de résoudre le problème à l'aide des indications du chapitre « Que faire en cas de problème ? ». Si vous ne parvenez pas à résoudre le problème, contactez le service client ou un revendeur autorisé.

## 4. Description de l'appareil

### Aperçu

1. Écran lumineux
2. Arrière du boîtier
3. Pied
4. Touche Marche/Arrêt
5. Prise pour l'adaptateur secteur
6. Support de rangement pour le pied
7. Support d'utilisation pour le pied



## 5. Mise en service

Retirez le film de protection de l'appareil. Vérifiez que l'appareil n'est pas endommagé et ne comporte aucun défaut. Si vous constatez que l'appareil est endommagé ou comporte un défaut, ne l'utilisez pas et contactez le service client ou votre fournisseur.

### Installation

Posez l'appareil sur une surface plane. L'appareil doit être placé de façon à avoir une distance comprise entre 10 et 30 cm entre l'appareil et l'utilisateur. À cette distance, la lampe a un effet optimal.

### Connexion au secteur

- Pour éviter d'endommager la lampe de luminothérapie, utilisez-la uniquement avec l'adaptateur secteur décrit ici.
- Branchez l'adaptateur à la prise prévue à cet effet située à l'arrière de la lampe de luminothérapie. Ne raccordez pas l'adaptateur à une autre tension que celle indiquée sur la plaque signalétique.
- Branchez l'adaptateur secteur sur une prise secteur adaptée.
- Après chaque utilisation de la lampe de luminothérapie, débranchez d'abord l'adaptateur secteur de la prise secteur, puis débranchez-le de la lampe de luminothérapie.

### ⓘ Remarque :

- Vérifiez qu'il y a bien une prise à proximité du lieu d'installation.
- Vérifiez que la fiche de l'adaptateur secteur est complètement enfoncée dans la prise.
- Placez le câble d'alimentation de manière à ce que personne ne puisse trébucher dessus.

## 6. Utilisation

1	Retirez le pied du support de rangement situé à l'arrière de l'appareil.												
2	Fixez le pied dans l'un des deux supports d'utilisation arrière [7]. L'orientation et l'inclinaison de la TL20 changent en fonction de la position et de l'orientation du pied. Le pied peut être utilisé de façon à ce que la courbure soit vers le haut ou le bas. Cela vous permet de placer la lampe de luminothérapie à deux angles différents. Le pied peut être fixé aussi bien sur la longueur que sur la largeur. Vous pouvez ainsi utiliser la TL20 en position horizontale ou verticale.												
3	<b>Mise en marche de la lampe</b> ▶ Appuyez sur la touche Marche/Arrêt.												
4	<b>Apprécier la lumière</b> Pour le traitement, placez-vous aussi près que possible de la lampe, entre 10 et 30 cm. Vous pouvez poursuivre vos activités habituelles pendant l'utilisation. Vous pouvez lire, écrire, téléphoner, etc. <ul style="list-style-type: none"><li>• Jetez régulièrement un regard bref directement dans la lumière, étant donné que l'absorption ou l'effet intervient aussi à travers les yeux/la rétine.</li><li>• Vous pouvez utiliser cette lampe à lumière du jour aussi souvent que vous le voulez. Néanmoins, son utilisation s'avère plus efficace lorsque vous pratiquez la luminothérapie au moins 7 jours d'affilée conformément aux durées prédéfinies.</li><li>• La fenêtre d'utilisation quotidienne la plus efficace pour le traitement se situe entre 6h et 20h avec une durée recommandée de 2 heures par jour.</li><li>• Cependant, ne posez pas directement votre regard dans la lumière sur toute la durée du traitement, sous peine d'entraîner une stimulation excessive de la rétine.</li><li>• Commencez par une irradiation courte, dont vous augmenterez la durée au cours d'une semaine.</li><li>• Ne laissez jamais la lampe de luminothérapie en marche sans surveillance.</li></ul> <b>Remarque :</b> Après les premiers traitements peuvent apparaître des effets indésirables tels que des douleurs oculaires ou des maux de tête ainsi que des nausées, qui disparaîtront lors des séances suivantes, étant donné que le système nerveux se sera habitué aux nouvelles stimulations. Arrêtez d'utiliser la lampe de luminothérapie pendant quelques jours jusqu'à ce que les effets indésirables aient disparu, puis réessayez.												
5	<b>À quoi devriez-vous faire attention ?</b> Pour un traitement, la distance recommandée entre le visage et la lampe est de 10 à 30 cm. La durée d'utilisation dépend en revanche de la distance : <table border="1" data-bbox="140 949 692 1093"><thead><tr><th>Lux</th><th>Distance</th><th>Durée d'utilisation</th></tr></thead><tbody><tr><td>10 000</td><td>env. 10 cm</td><td>0,5 heure</td></tr><tr><td>5 000</td><td>env. 20 cm</td><td>1 heure</td></tr><tr><td>2 500</td><td>env. 30 cm</td><td>2 heures</td></tr></tbody></table> Le principe suivant s'applique : plus la source lumineuse est proche, plus le temps de traitement est court.	Lux	Distance	Durée d'utilisation	10 000	env. 10 cm	0,5 heure	5 000	env. 20 cm	1 heure	2 500	env. 30 cm	2 heures
Lux	Distance	Durée d'utilisation											
10 000	env. 10 cm	0,5 heure											
5 000	env. 20 cm	1 heure											
2 500	env. 30 cm	2 heures											
6	<b>Apprécier la lumière pendant une période prolongée</b> Répétez le traitement pendant la période de l'année où la lumière est rare pendant au moins 7 jours consécutifs, voire plus longtemps, selon les besoins individuels. Effectuez le traitement de préférence aux heures matinales.												
7	<b>Éteindre la lampe</b> ▶ Appuyez sur la touche Marche/Arrêt. Les LED s'éteignent. Débranchez l'adaptateur de la prise. <b>ATTENTION !</b> La lampe est chaude après utilisation. Laissez d'abord refroidir la lampe pendant un temps suffisant avant de la ranger et/ou de l'emballer !												

## 7. Nettoyage et entretien de l'appareil

De temps à autre, nettoyez l'appareil.

### ⚠ Attention

- Assurez-vous que l'eau ne s'infilte pas à l'intérieur de l'appareil ! Avant chaque nettoyage, l'appareil devra être éteint, débranché du secteur et refroidi.
- Ne lavez pas l'appareil au lave-vaisselle ! Pour le nettoyage, utilisez un chiffon légèrement humidifié.
- N'utilisez pas de produit de nettoyage agressif et ne mettez jamais l'appareil sous l'eau. Lorsqu'il est branché, l'appareil ne doit pas être saisi avec des mains humides ; protégez l'appareil des éclaboussures d'eau. L'appareil doit uniquement être utilisé à l'état entièrement sec.

## 8. Stockage

Si vous n'utilisez pas l'appareil pendant une période prolongée, vous devez le débrancher et le ranger dans un endroit sec hors de portée des enfants.

Respectez les conditions de stockage indiquées au chapitre des « Caractéristiques techniques ».

## 9. Élimination

Dans l'intérêt de la protection de l'environnement, l'appareil ne doit pas être jeté avec les ordures ménagères à la fin de sa durée de service.

L'élimination doit se faire par le biais des points de collecte compétents dans votre pays. Élimine l'appareil conformément à la directive européenne – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment) relative aux appareils électriques et électroniques usagés. Pour toute question, adressez-vous aux collectivités locales responsables de l'élimination et du recyclage de ces produits.



## 10. Que faire en cas de problèmes ?

Problème	Cause possible	Solution
L'appareil n'éclaire pas	La touche Marche/Arrêt est éteinte	Allumez la touche Marche/Arrêt.
	Il n'y a pas de courant	Raccordez correctement l'adaptateur secteur.
	Il n'y a pas de courant	L'adaptateur secteur est défectueux. Contactez le service client ou votre revendeur.
	La durée des LED est dépassée. LED défectueuses.	Pour toute réparation, adressez-vous au service client ou à un revendeur agréé.

## 11. Caractéristiques techniques

Modèle / type	TL 20
Dimensions (L x H x P)	env. 210 x 130 x 20 mm
Poids	environ 230 g (bloc alimentation : 84 g)
Moyen d'éclairage	LED
Température de couleur des LED	6000 (± 300) Kelvin
Puissance	7,2 watts
Durée de vie des LED	env. 10 000 heures
Intensité lumineuse	10 000 lux (distance env. 10 cm)
Lieu de la sortie de lumière	Écran lumineux (env. 140 cm <sup>2</sup> )
Rayonnement	Les puissances de rayonnement en dehors de la zone visible (infrarouge et ultraviolet) sont si faibles qu'elles sont inoffensives pour les yeux et la peau.
Conditions d'utilisation	0 °C à +40 °C, 30-90 % d'humidité relative de l'air, pression atmosphérique : 700 ~ 1060 hPa

Conditions de conservation	-10°C à +60°C, 30-90 % d'humidité relative de l'air, pression atmosphérique : 700 ~ 1060 hPa
Classification du produit	1. Classe de sécurité II 2. Pas de parties appliquées 3. Protection contre la pénétration d'eau : IP21 4. L'appareil n'est pas homologué selon la catégorie AP ni APG 5. Mode de fonctionnement : Utilisation continue 6. Alimentation électrique externe
Groupes de risque des sources d'éclairage	Classifié selon CEI 60601-2-57:2011 comme groupe de risque 1
Durée de vie du produit	3 ans
Accessoires	Adaptateur secteur, pied, mode d'emploi

### Puissance de rayonnement maximale du TL 20

Puissance de rayonnement	Groupe classifié selon CEI 60601-2-57:2011	Valeur limite
$E_{UVA}$ : UV-A, oeil	Groupe libre	$9 \times 10^{-5} \text{ W} \cdot \text{m}^{-2}$
ES : UV actiniques, œil et peau	Groupe libre	$8 \times 10^{-5} \text{ W} \cdot \text{m}^{-2}$
EIR : Valeurs d'exposition au rayonnement infrarouge étant dangereuses pour les yeux	Groupe libre	$3 \times 10^{-2} \text{ W} \cdot \text{m}^{-2}$
EH : Risques thermiques pour la peau	Groupe libre	$2 \times 10^1 \text{ W} \cdot \text{m}^{-2}$
LB : Lumière bleue	Groupe de risque 1	$4 \times 10^2 \text{ W} \cdot \text{m}^{-2} \cdot \text{sr}^{-1}$
LR : Thermique rétinien	Groupe libre	$3 \times 10^2 \text{ W} \cdot \text{m}^{-2} \cdot \text{sr}^{-1}$


Sous réserve de modifications techniques.

Le numéro de série se trouve sur l'appareil ou sur le compartiment à piles.

Cet appareil est conforme aux exigences de la directive européenne 93/42/EEC et 2007/47/EC sur les produits médicaux ainsi que la loi sur les produits médicaux.

Cet appareil est en conformité avec la norme européenne EN 60601-1-2 et répond aux exigences de sécurité spéciales relatives à la compatibilité électromagnétique. Veuillez noter que les dispositifs de communication HF portables et mobiles sont susceptibles d'influer sur cet appareil. Pour plus de détails, veuillez contacter le service après-vente à l'adresse mentionnée ou vous reporter à la fin du mode d'emploi.

## 12. Adaptateur secteur

N° du modèle	GL12A - 120060 - AdV ou GL12A-120060-AdB
Entrée	100–240 V ~ 50/60 Hz 0,8A
Sortie	12 V CC, 600 mA, uniquement en association avec le TL 20
Protection	L'appareil bénéficie d'une double isolation de protection.
	Polarité du connecteur CC
Classement	Classe de sécurité II



### 13. Garantie/Maintenance

Pour toute demande de garantie, veuillez contacter votre revendeur local ou la succursale locale (cf. la liste « Service client à l'international »).

Lorsque vous retournez l'appareil, assurez-vous d'y joindre une copie de votre preuve d'achat et une brève de scription du défaut.

Les conditions de garantie suivantes s'appliquent :

1. La période de garantie des produits BEURER est de 3 ans ou, si elle est plus longue, elle est applicable dans le pays concerné à compter de la date d'achat.

Pour toute demande de garantie, vous devez prouver la date d'achat par une preuve d'achat ou une facture.

2. Les réparations (appareil complet ou pièces détachées) ne prolongent pas la période de garantie.

3. La garantie n'est pas valable en cas de dommages dus :

- a. à une utilisation inappropriée, par exemple le non-respect des instructions par l'utilisateur ;
- b. à des réparations ou des modifications réalisées par le client ou par une personne non autorisée ;
- c. au transport du fabricant chez le client ou pendant le transport jusqu'au service client ;
- d. pour les accessoires soumis à une usure naturelle (brassard, piles, etc.).

4. Toute responsabilité liée aux dommages consécutifs directs ou indirects causés par l'appareil est exclue même si un droit de garantie est reconnu en cas de dommage à l'appareil.