



### Mode d'emploi

La lampe SADelite est munie d'un filtre pour éliminer les rayons UV (ultraviolet) et son intensité lumineuse est de 10 000 Lux à une distance de 50 cm. L'intensité de 10 000 Lux est équivalente à celle que l'on reçoit par un matin clair et ensoleillé de printemps.

Installez-vous confortablement devant la lampe, à une distance d'environ 35 à 50 cm des tubes. Si on se place à une plus grande distance, la quantité de lumière que l'on reçoit diminue, et il faudra prolonger le temps d'exposition. Il est recommandé de s'exposer à la lumière de la lampe tel que montré sur la photo au recto, tôt le matin, pour 30 minutes. Il ne faut pas regarder directement la lumière, mais il n'est nullement dangereux d'y jeter un coup d'oeil à l'occasion. C'est la lumière perçue par les yeux qui a un effet bénéfique. Lire, écrire, manger, se maquiller, sont des activités qu'il est possible de faire pendant le traitement. Passez du temps à l'extérieur lorsque le soleil est présent. Mangez raisonnablement, faites de l'exercice et maintenez un rythme veille-sommeil stable.

### Avertissement

Si vous avez un problème de santé, si vous devez obligatoirement porter des lunettes de soleil lorsque la lumière est intense ou si vous souffrez de problèmes aux yeux, il est fortement recommandé de consulter un professionnel de la santé avant d'utiliser la lampe SADelite. Certains MEDICAMENTS comme le lithium, certains antibiotiques (tétracycline, crème pour l'acné, crèmes contenant de l'acide rétinoïque) et certains

médicaments utilisés en chimiothérapie peuvent amener une sensibilité accrue à la lumière.

### Problèmes techniques

Si la lampe ne s'allume pas, vérifiez si elle est bien branchée. Au besoin, essayez une autre prise de courant. Assurez-vous que les deux tubes sont également bien posés dans les douilles. Si le problème persiste, communiquez avec nous, nous tenterons de vous aider.



### Effets secondaires

Les rares effets secondaires rencontrés avec la luminothérapie sont l'irritation des yeux et/ou de la peau et les maux de tête. On les rencontre le plus souvent chez les personnes aux yeux bleus ou verts, ayant les cheveux blonds ou roux, ou ayant la peau sensible. Ces problèmes peuvent être facilement réglés en faisant un usage graduel de la lampe. Cessez l'usage de la lampe pour quelques jours jusqu'à ce que l'irritation disparaisse, puis recommencez l'exposition à raison de deux minutes par jour. Vous pouvez aussi augmenter la distance par rapport à la lampe. Graduellement, sur une période de deux semaines, vous devriez

être capable de rallonger les périodes d'exposition, de diminuer la distance entre vous et la lampe et de revenir ainsi à votre routine recommandée. Si vos problèmes persistent, parlez-en à votre médecin ou contactez-nous, nous essaierons de vous aider.

### Garantie

La compagnie Northern Light s'engage à réparer ou remplacer une lampe défectueuse. Vous êtes couverts pour l'ensemble du produit pour 7 ans (à l'exception de nos tubes).

### Politique de retours

Garanti 60 jours avec frais de réapprovisionnement de 35\$ sur tous les retours. Tous les revendeurs n'ont pas la même politique de remboursement. Seules les conditions stipulées au point de vente s'appliquent. **Contactez-nous au 1-800-263-0066** avant de faire le retour d'un produit défectueux.

### Entretien

La durée de vie de nos ampoules est de 30 000 heures. Les tubes peuvent être achetés directement de la compagnie Northern Light.