

La lumière
qu'il vous **faut...**
chaque jour®



LITEBOOK *Elite*™



Guide de l'utilisateur

Modèle 2.02

L I T E B O O K®
Une nouvelle génération de **luminothérapie**™

Merci d'avoir fait l'achat du Litebook® Élite™. Si vous utilisez et entretenez ce produit de façon appropriée, vous profiterez d'une luminothérapie sécuritaire, efficace et sans problèmes pendant de nombreuses années.

Veuillez lire ce guide de l'utilisateur au complet et suivre les instructions portant sur l'utilisation et l'entretien afin de profiter au maximum des avantages de ce produit. Conservez ce guide pour consultation future.

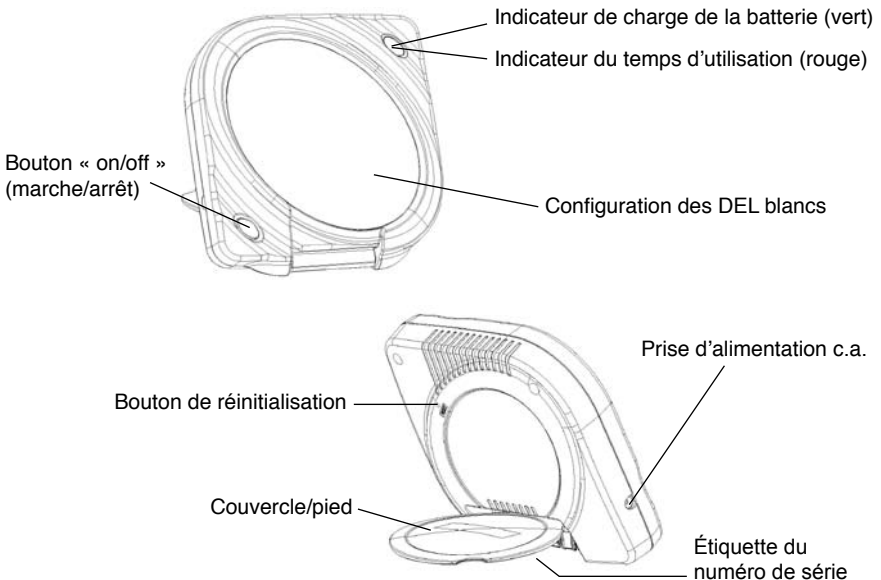
INFORMATION GÉNÉRALE

FONCTIONNEMENT DU LITEBOOK ÉLITE

LITEBOOK ÉLITE – CARACTÉRISTIQUES

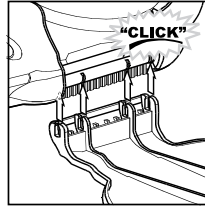
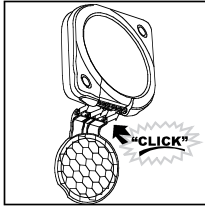
Fig. 1

Fig. 2

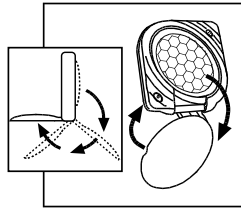
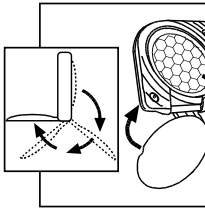


GUIDE D'INSTALLATION FACILE :

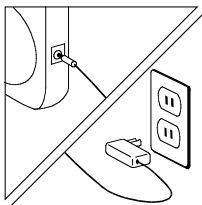
- 1) **ATTACHER LE PIED ET LE COUVERCLE :** (si ce n'est pas déjà fait lorsque vous le recevez)
- Retirer le couvercle du boîtier de transport en nylon.
 - Attacher la base du couvercle à l'arbre situé à la base de l'Élite. Presser doucement jusqu'au DÉCLIC. Le pied est maintenant attaché.



- 2) Installez le couvercle/pied situé à l'arrière du Litebook, comme le schéma l'indique.



- 3) **AVANT LA PREMIÈRE UTILISATION : CHARGER LA BATTERIE INTÉGRÉE :**
Brancher l'adaptateur c.a. au Litebook et dans une prise de courant. La première fois, il faut plus de 4 heures pour charger complètement la batterie intégrée. La batterie est complètement chargée lorsque les 4 DEL vertes de la batterie sont allumées.



Pour en savoir davantage sur l'adaptateur Élite et sur la trousse des prises de courant internationales, voir la page 8.

NOTE : Lorsqu'on branche l'appareil la première fois, cela fera en sorte que l'appareil sera automatiquement programmé pour une séance de 30 minutes. Afin d'ajuster le chronomètre, vous n'avez qu'à suivre les étapes faciles au numéro 6 ci-dessous. Il n'est PAS nécessaire d'ajuster le chronomètre avant chaque utilisation.

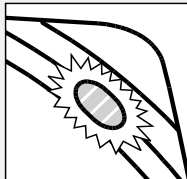
- 4) Allumez le Litebook en pressant le bouton « on/off ». (Voir la fig. 1 à la page 2)
- 5) Commencez l'utilisation du Litebook. (Voir la fig. 3 à la page 5)

6) AJUSTER LE CHRONOMÈTRE :

- a) Appuyez sur le bouton « on/off » pendant 5 secondes et lâchez-le. Les indicateurs DEL VERTS deviendront ROUGES et CLIGNOTERONT. (Voir la fig. 1 à la page 2)
- b) Pour ajuster le chronomètre, appuyez sur le bouton « on/off » et lâchez-le.
 - i) 1 barre rouge = 15 minutes
 - ii) 2 barres rouges = 30 minutes
 - iii) 3 barres rouges = 45 minutes
 - iv) 4 barres rouges = 60 minutes
- c) Continuez d'appuyer et de lâcher le bouton « on/off » jusqu'à l'obtention de l'ajustement désiré. Par la suite, lâchez le bouton « on/off », MAINTENEZ-LE PENDANT 5 SECONDES et lâchez-le. Les indicateurs DEL rouges deviendront verts. Le chronomètre est maintenant ajusté selon votre préférence. Pour changer les ajustements, refaire les étapes ci-haut mentionnées.
- d) Il n'est PAS nécessaire d'ajuster le chronomètre avant chaque utilisation.

AU SUJET DE LA BATTERIE :

- Il est possible d'utiliser l'Élite lorsque l'appareil est branché et lorsque la batterie est en train de charger.
- 1 indicateur DEL vert clignotant indique que la batterie doit être chargée.
- N'utilisez pas la batterie jusqu'à ce que sa charge soit complètement épuisée.
- Il est impossible de surcharger la batterie.
- Les indicateurs DEL verts correspondent à la charge de la batterie et non aux ajustements du chronomètre.
- Complètement rechargée, la pile fournira jusqu' à 2 heures de lumière.
- Avant d'entreposer l'Élite pendant une période de temps prolongée, nous vous suggérons de charger la batterie au complet afin de maximiser sa durée de vie.



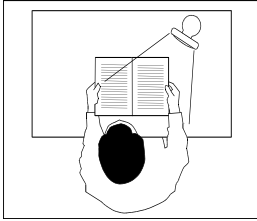
Veuillez vous référer aux politiques environnementales relatives à l'élimination des piles dans votre région avant de jeter le Litebook Élite.

UTILISATION RECOMMANDÉE – GÉNÉRAL

- Votre horloge biologique a besoin de repartir à zéro tous les jours, nous vous recommandons donc d'utiliser le Litebook Élite quotidiennement. Puisque le Litebook Élite utilise la technologie avancée de la diode électroluminescente (DEL) blanche, qui émet de la lumière identique au cumul des longueurs d'onde du soleil, une exposition de 15 à 30 minutes par jour est suffisante pour la majorité des gens.
- Il faut placer le Litebook Élite à une distance de 30 à 60 cm (12 à 24 pouces) du visage et il doit être tourné légèrement vers le côté afin de réduire l'éblouissement. (Voir la fig. 3 à la page 5)
- Le rayon de lumière du Litebook doit être dirigé vers vos yeux et vos yeux doivent être ouverts pour un résultat efficace. Il n'est PAS nécessaire de regarder directement à la source de lumière. Par contre, il n'est pas dangereux de regarder de temps en temps la lumière pendant quelques secondes.
- Les lunettes et les verres de contact n'influencent pas sur le rayon de lumière et vous pouvez donc les porter lors du traitement.

- Normalement, vous devriez le savoir lorsque vous aurez bénéficié de suffisamment de lumière; généralement en vous sentant plus alertes, plus énergiques et/ou de meilleure humeur qu'au début.
- Consultez le schéma ci-dessous afin de bien aligner le Litebook Élite.

Fig. 3



Pour d'autres images sur le positionnement, aller au www.litebook.com

UTILISATION RECOMMANDÉE – CAS PARTICULIERS

« BLUES DE L'HIVER »

- Lorsqu'on est exposé à une source de lumière claire dès le réveil, on est plus alerte et optimiste tout au long de la journée. Voilà la raison pour laquelle nous recommandons, pour la majorité des gens, d'utiliser le Litebook Élite aussitôt que possible après le réveil – dans la première heure, si possible – en particulier lors des journées les plus courtes et les moins ensoleillées de l'hiver, au moment où le corps en a le plus besoin.
- L'utilisation quotidienne du Litebook Élite est fortement suggérée lors des mois d'automne et hiver (De septembre à mars : hémisphère Nord; de mars à septembre : hémisphère Sud).
- De nombreux utilisateurs remarquent des avantages continus à la suite d'une utilisation quotidienne à longueur d'année.

PERSONNES ÂGÉES

- À mesure que le corps vieillit, l'horloge biologique se met à régresser, faisant en sorte que de nombreux individus dans ce groupe d'âge remarquent des changements dans leurs habitudes de sommeil qui peuvent nuire à leur qualité de vie.
- Un facteur important qui sert à expliquer cela résulte du fait que la plupart des personnes âgées ne profitent pas suffisamment d'exposition solaire.
- Parmi les membres de ce groupe d'âge, les plaintes les plus courantes sont celles liées à la fatigue de jour, la fragmentation du sommeil, la somnolence en début de soirée et l'insomnie en pleine nuit, l'interruption du sommeil et le somnambulisme.
- Normalement, les personnes âgées réagissent bien lorsqu'elles sont exposées à une source lumineuse de forte intensité pendant 15 à 30 minutes en début de soirée. L'utilisation du Litebook devrait faire partie de votre routine quotidienne : à l'heure du souper, lorsque vous lisez le journal, en regardant la télé, etc. Cela servira à aviser votre corps qu'il fait encore jour – et que vous souhaitez demeurer éveillé et alerte – et remettra l'heure du coucher jusqu'à plus tard en soirée.
- Chez certaines personnes, une seconde exposition à une source lumineuse de forte intensité à midi leur donne un regain d'énergie.
- L'utilisation quotidienne vous permettra de dormir une nuit complète et vous réveiller à l'heure

ADOLESCENTS SOMNOLENTS

- À l'âge de la puberté, le rythme circadien chez les adolescents se met à favoriser le soir plutôt que le matin. Leur horloge interne n'est pas synchronisée avec leur horaire scolaire matinal. Certaines études démontrent que les étudiants sont alertes et disposés à se concentrer vers midi.
- Nous suggérons l'utilisation de cette source lumineuse de forte intensité pendant 15 à 30 minutes dès le réveil.
- Afin d'optimiser les bienfaits du Litebook, il devrait être utilisé de façon quotidienne pendant la semaine. Il est possible de ne pas l'utiliser en fin de semaine sans qu'aucun effet négatif n'en résulte.
- L'utilisation devrait faire partie de la routine matinale chez l'adolescent, c'est-à-dire en déjeunant, en vérifiant ses courriels, en terminant ses devoirs, en se maquillant, etc.
- Comme il est équipé d'une batterie rechargeable, il est possible d'utiliser l'Élite tout en se rendant à l'école le matin (lorsqu'on est passager; jamais lorsqu'on est chauffeur).
- L'exposition à une source lumineuse de forte intensité sur une base quotidienne servira à rendre l'adolescent plus alerte et de meilleure humeur tout au long de la journée.
- Un autre avantage : l'habitude de sommeil chez l'adolescent s'ajustera de façon à ce qu'il s'endorme plus tôt en soirée, lui permettant de se coucher à une heure appropriée pendant la semaine d'école.

DÉCALAGE HORAIRE

- Des études cliniques menées à NASA et ailleurs démontrent que l'horloge biologique peut s'ajuster à un nouveau fuseau horaire après 2 jours seulement, à condition que l'on soit exposé à une source lumineuse d'intensité suffisante et de longueurs d'onde particulières tout en suivant un horaire préétabli.
- À la suite d'une utilisation appropriée du Litebook, vous pouvez ajuster votre niveau d'énergie, votre humeur, votre niveau de concentration et votre habitude de sommeil au nouveau fuseau horaire en si peu que 60 minutes le jour même du voyage.
- Notre calculateur de décalage horaire en ligne (www.litebook.com : suivre le lien vers « Jet Lag ») comprend 171 villes à l'échelle mondiale et vous permet de calculer le temps d'utilisation qui vous permettra d'alléger les effets du décalage horaire.
- Vous n'avez qu'à inscrire votre heure de réveil habituelle (par exemple, 7 h), la ville de départ et la ville d'arrivée et le calculateur vous donnera un horaire personnalisé pour votre voyage tout en vous indiquant les heures auxquelles vous devriez chercher les sources lumineuses ainsi que les heures auxquelles vous devriez les éviter. Toutes les heures indiquées sont des heures d'arrivée.
- Comme votre Litebook Élite est équipé de quatre adaptateurs internationaux, vous pouvez l'utiliser partout dans le monde.
- Pour de plus amples renseignements qui vous permettront de maximiser les bienfaits de l'Élite en ce qui a trait au décalage horaire – y compris le fait qu'il est important d'éviter les sources lumineuses à des heures particulières – veuillez consulter notre site Web.

TRAVAIL PAR QUARTS

- Lorsqu'ils utilisent le Litebook de façon appropriée, les travailleurs par quarts et les gens qui ne travaillent pas à partir d'un horaire fixe pourront se sentir plus alertes, plus énergiques et, par conséquent, ils remarqueront une amélioration dans leur rendement au travail.
- Utilisez le Litebook avant d'aller travailler, quelle que soit l'heure, et si vous sentez que vous avez besoin d'un regain d'énergie, vous pouvez l'utiliser une deuxième fois au cours de la journée de travail.
- N'utilisez pas le Litebook à la fin de votre quart de travail et évitez la lumière du soleil s'il s'agit de l'heure à laquelle vous vous couchez habituellement au cours de ce cycle de travail. La source lumineuse de forte intensité ne servira qu'à confondre votre corps et lui faire penser que vous devriez être alerte, même si vous êtes en train de vous préparer à vous coucher.
- Lorsque vous rentrez chez vous après votre quart de travail, vous devriez porter les lunettes opaques à la lumière de marque Litebook ou une paire de lunettes fumées enveloppantes, afin de protéger vos yeux de la lumière du soleil. Évitez aussi les sources lumineuses dans la maison, car cela servira à signaler à votre corps qu'il s'agit de la fin de la journée et il est l'heure du coucher.

GESTION DE LA FATIGUE

- Si vous êtes fatigué, il est possible que vous ressentiez les symptômes suivants :
 - Vision floue ou fermeture transitoire des yeux
 - Élocution lente ou empâtée
 - Vision brouillée, vision de mirages
 - Idées vagabondes, décousues
 - Maux de tête ou maux d'estomac
 - Somnolence
 - Manque d'attention pour les petits détails, qui risquent d'être importants
 - Aptitude mentale dégradée (y compris la mémoire, la prise de décision et la perception)
 - Distractivité et irritabilité accrues
 - Réticence à l'égard des tâches à être effectuées et à l'égard de la prise de commande
 - Sens de l'humour réduit
- L'exposition à une source lumineuse de forte intensité permet de régulariser les habitudes de sommeil en permettant à l'horloge biologique d'aviser votre corps que le matin est arrivé. Bien que l'exposition à une source lumineuse ne puisse pas prendre la place du sommeil, il est possible que celle-ci produise un regain d'énergie semblable à celui que l'on ressent après une tasse de café tout en évitant les effets secondaires possibles tels que la déshydratation et une dépendance à la caféine. Comme il est impossible de remplacer une bonne nuit de sommeil profond, on ne devrait jamais utiliser l'exposition à une source lumineuse de forte intensité dans l'espoir de remplacer le sommeil ou encourager la privation de sommeil.

IMPORTANT

- SUIVRE LES INSTRUCTIONS ATTENTIVEMENT.
- Le Litebook Élite émet un rayon de lumière blanche intense. **NE PAS REGARDER DIRECTEMENT LA SOURCE DE LUMIÈRE.** Par contre, il n'est PAS dangereux de regarder de temps en temps la lumière pendant quelques secondes.
- Nous vous encourageons à utiliser le Litebook tout en vaquant à d'autres occupations, comme la lecture, les repas, le maquillage ou le travail à l'ordinateur ou sur votre bureau. Cependant, assurez-vous de ne PAS mettre le Litebook Élite en contact avec de l'eau ou avec des appareils dégageant de la chaleur, ce qui risque d'endommager le Litebook Élite et de causer un incendie.
- Il n'est pas recommandé d'utiliser ce produit si vous avez des antécédents de maladie des yeux comprenant, sans en exclure d'autres, la dégénérescence maculaire, si vous avez subi une intervention chirurgicale correctrice des yeux au laser moins de 30 jours avant l'utilisation du Litebook, ou encore si vous prenez des médicaments dont des antibiotiques qui vous rendent photosensibles (extrêmement sensibles à la lumière). Consultez votre ophtalmologiste ou votre médecin si vous avez des inquiétudes au sujet de l'utilisation de ce produit.
- Avant d'utiliser le Litebook, consultez un professionnel de la santé si on vous a déjà diagnostiqué un trouble affectif saisonnier, une dépression, un trouble de l'humeur ou du sommeil, ou encore si vous prenez des médicaments pour traiter la dépression ou un trouble de l'humeur (comprenant, mais non limité à : fluoxétine (Prozac®), fluvoxamine (Luvox®), paroxétine (Paxil®), sertraline (Zoloft®), venlafaxine (Effexor®), néfazodone (Serzone®), Wellbutrin® et Zyban®). La luminothérapie peut changer l'effet de ce type de médication.
- De temps en temps, des effets secondaires bénins peuvent se produire, par exemple des maux de tête ou une sensation de brûlure dans les yeux. Normalement, ils devraient disparaître après quelques jours. Si les effets secondaires, ceux mentionnés précédemment ou d'autres, ne disparaissent pas après trois jours, interrompez l'utilisation du Litebook Élite et consultez un médecin. Dans des cas rarissimes et généralement à la suite d'une surutilisation du produit, ce qui représente moins de 1 % des utilisateurs, le Litebook peut faire apparaître des symptômes de la manie (périodes anormales et persistantes d'exaltation euphorique, d'expansivité ou d'humeur irritante). Si cela se produit, abandonnez immédiatement le traitement.
- N'utilisez ce produit qu'avec l'alimentation fournie.
- Ce produit n'a PAS de pièces que le client peut réparer. Ne tentez pas de remplacer la batterie interne. Si la batterie cesse de fonctionner, contactez The Litebook Company Ltd. dont les coordonnées sont mentionnées ci-dessous.
- N'utilisez pas le Litebook à une température supérieure à 30 degrés Celsius (86 degrés Fahrenheit) ou inférieure à 0 degré Celsius (32 degrés Fahrenheit).

Si vous avez de la difficulté à opérer votre Élite, référez-vous au tableau de dépannage à la prochaine page. Si vous avez toujours besoin d'aide, veuillez appeler l'assistance technique.

Adaptateur de courant	<ul style="list-style-type: none"> • Il fonctionne avec une force de 100 V à 240 V partout dans le monde • Comprend quatre embouts amovibles pour utilisation en Amérique du Nord, en Europe, au Royaume-Uni, en Asie et en Australie.
-----------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

TABLEAU DE DÉPANNAGE

SI...	VOUS N'AVEZ QU'À...
Les indicateurs LED ROUGES clignotent...	Appuyez sur le bouton « on/off » pendant 5 secondes et lâchez-le. Si les indicateurs DEL deviennent VERTS, l'appareil était en mode « d'ajustement du chronomètre » (L'appareil ne s'allumera PAS s'il est en mode « d'ajustement du chronomètre ».)
Si les indicateurs LED sont toujours ROUGES...	Insérez le bout d'un stylo à bille ou une trombone dans le trou de réinitialisation (RESET; voir la fig. 2 à la page 2) à l'arrière de l'appareil et presser jusqu'au petit déclic. Cela sert à réinitialiser le logiciel interne.
Un indicateur LED VERT clignote...	L'appareil doit être chargé. Branchez l'appareil pendant un minimum de 4 heures. (L'appareil peut être utilisé pendant que la batterie est en train de charger.)
Les indicateurs LED BLANCS s'allument pendant quelques secondes seulement...	L'appareil doit être chargé. Branchez l'appareil pendant un minimum de 4 heures. (L'appareil peut être utilisé pendant que la batterie est en train de charger.)
Les indicateurs LED clignotent en ROUGE et VERT...	L'appareil doit être RÉINITIALISÉ. Insérez le bout d'un stylo à bille ou une trombone dans le trou de réinitialisation (RESET; voir la fig. 2 à la page 2) à l'arrière de l'appareil et presser jusqu'au petit déclic. Cela sert à réinitialiser le logiciel interne.
L'appareil ne s'allume pas...	Insérez le bout d'un stylo à bille ou une trombone dans le trou de réinitialisation (RESET; voir la fig. 2 à la page 2) à l'arrière de l'appareil et presser jusqu'au petit déclic. Cela sert à réinitialiser le logiciel interne.
L'appareil ne s'allume toujours pas...	Assurez-vous que l'adaptateur est bien branché à l'appareil et que le connecteur est bien inséré dans l'adaptateur c.a.
Le problème n'est toujours pas résolu...	Contactez The Litebook Company Ltd. pour de l'assistance technique.
L'appareil ne s'allume que lorsqu'il est branché dans le circuit d'alimentation c.a...	Laissez l'appareil branché toute la nuit afin de charger la batterie.
Les indicateurs LED clignotent en VERT de façon continue...	Contactez The Litebook Company Ltd. pour de l'assistance technique. Vous pouvez toujours utiliser l'appareil lorsqu'il est branché.
Service offert après la garantie	Après l'expiration de la garantie de deux ans, contactez la Litebook Company par téléphone ou par courriel pour les modalités et les prix de réparation.



AVERTISSEMENT CONCERNANT L'UTILISATION DE LA BATTERIE :

Pour une performance convenable de la batterie au lithium-ion de l'Élite, lisez attentivement ce qui suit avant de l'utiliser :

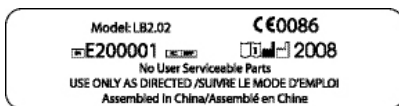
Charger et décharger

- Vous DEVEZ ABSOLUMENT charger la batterie avec un adaptateur c.a.
- Ne jamais utiliser un chargeur modifié ou endommagé.

CE PRODUIT N'A PAS DE PIÈCES QUE LE CLIENT PEUT RÉPARER. SI VOUS ENLEVEZ LA BATTERIE, CELA ANNULERA LA GARANTIE. VOIR LA PREMIÈRE CONDITION SOUS LA POLITIQUE DE GARANTIE.

MANIPULATION :

- Ne pas retirer la batterie de l'Élite.
- Ne pas exposer l'Élite au feu ou jeter l'Élite dans le feu.
- Éviter tout choc excessif ou vibration trop élevée.
- Ne pas désassembler ou déformer l'Élite.
- Ne pas mettre dans l'eau.
- Veuillez nettoyer la lentille et le produit avec de l'eau tiède à l'aide d'un chiffon doux humide.



EXPLICATION DES SYMBOLES :

M Fabricant The Litebook Company Ltd.
#6,941 South Railway St SE,
Medicine Hat, AB CANADA T1A 2W3

N Année de fabrication

f Numéro de série

P Représentant européen autorisé :
Intus Healthcare Limited
11 Wey House
15 Church Street
Weybridge Surrey
KT13 8NA
Tél: +44 0870 744 6811
www.IntusHealthcare.eu

i Consultez les instructions pour l'utilisation

Ce guide renferme des renseignements généraux sur le produit et il ne cherche pas à remplacer une consultation médicale. Les renseignements inclus dans ce guide n'ont pas été évalués par la FDA. Veuillez consulter un médecin avant d'utiliser ce produit. Ce produit n'est pas conçu pour diagnostiquer, traiter, guérir ou empêcher la maladie.



Le « Litebook » et « La lumière qu'il vous faut... chaque jour » sont des marques de fabrique déposées par The Litebook Company Ltd.

© The Litebook Company Ltd. 2008, tous droits réservés.
Imprimé en Chine.

L I T E B O O K®

Visitez www.litebook.eu