



MARQUE: PHILIPS

REFERENCE : HF 3319/01

CODIC: 3148564

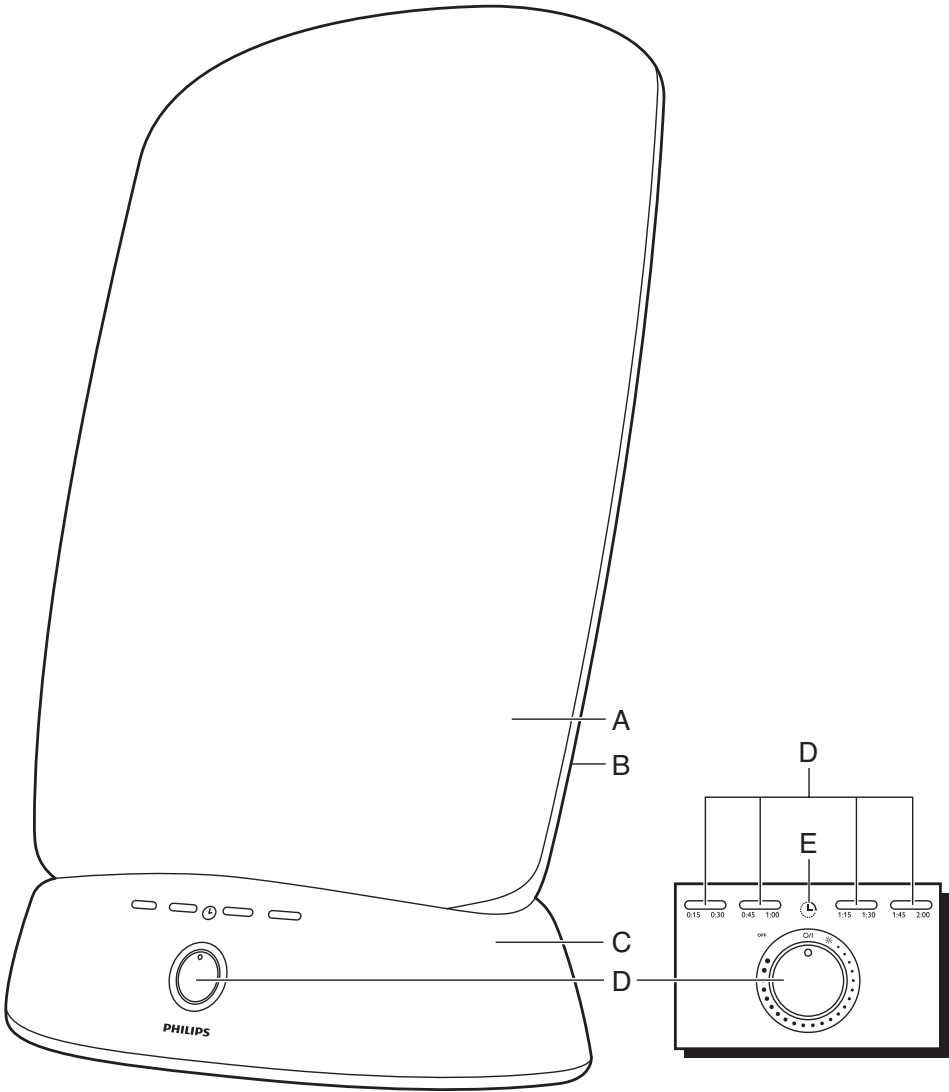


Register your product and get support at
www.philips.com/welcome

HF3319



PHILIPS



- 1 — O/I
- 2 — ☀
- 3 — •••••

Introduction

Félicitations pour votre achat et bienvenue dans l'univers Philips ! Pour profiter pleinement de l'assistance Philips, enregistrez votre produit sur le site à l'adresse suivante : www.philips.com/welcome.

Cet appareil permet de lutter contre la fatigue, l'apathie et le manque d'énergie que l'on ressent souvent en automne et en hiver; lorsqu'il fait gris et que les jours raccourcissent. Ces symptômes sont l'expression de ce qu'on appelle le blues hivernal. Le manque de lumière peut également avoir un effet néfaste sur notre rythme veille-sommeil et notre horloge biologique.

EnergyLight convient aussi bien aux bains de lumière qu'à l'éclairage normal.

EnergyLight et le blues hivernal

Le blues hivernal se caractérise par la combinaison des symptômes suivants : fatigue, manque d'énergie, besoin de sommeil, sautes d'humeur; problèmes de concentration et difficulté à se lever le matin. Ces manifestations s'accompagnent souvent d'une boulimie pour les aliments riches en glucides, tels que les pâtes et le chocolat, qui risque de donner lieu à une prise de poids. Le blues hivernal se manifeste pendant la période la plus sombre de l'année, c'est-à-dire de septembre à mars. Beaucoup de personnes présentent au moins l'un de ces symptômes. De nombreux professionnels de la santé s'accordent sur les bienfaits de l'exposition à la luminosité pour le traitement du blues hivernal. Par luminosité, ils entendent la lumière du jour d'une certaine intensité. En hiver, l'intensité lumineuse est souvent bien plus faible qu'en été : par une journée d'hiver grise, l'intensité lumineuse peut aller de 2 500 à 10 000 lux, alors que cette valeur peut atteindre 100 000 lux par une belle journée d'été. De plus, en hiver, la plupart des gens passent une grande partie de la journée à l'intérieur; que ce soit à la maison ou au travail, lieux où l'intensité de la lumière artificielle ne dépasse pas les 500 lux. En collaboration avec des scientifiques et des spécialistes du traitement du blues hivernal, Philips a développé ce dispositif d'éclairage spécial. Cet appareil vous procure en toute sécurité la quantité de lumière dont vous avez besoin pour chasser le blues hivernal. Les bains de lumière sont reconnus comme une des méthodes les plus sûres et efficaces de lutter contre le blues hivernal.

EnergyLight et le rythme veille-sommeil

Le manque de lumière est largement responsable de la perturbation du rythme veille-sommeil. La sécrétion des hormones ne survient plus au bon moment de la journée, on ne réussit pas à dormir profondément la nuit et on a davantage envie de dormir pendant la journée. Une dose supplémentaire de lumière renforce notre rythme veille-sommeil, améliore la qualité du sommeil et donne de l'énergie pour la journée. C'est ce que vous offre EnergyLight.

Pour plus d'informations sur les bienfaits d'EnergyLight pour la santé, rendez-vous sur le site Web www.philips.com et effectuez une recherche sur « EnergyLight ».

Description générale (fig. 1)

- A Lampe EnergyLight
- B Corps de lampe avec angle réglable
- C Socle
- D Bouton marche/arrêt et indicateur de la durée du traitement
 - ① Symbole marche/arrêt
 - ② Symbole lumière
 - ③ Réglages de l'intensité lumineuse, de faible à élevée
- E Symbole de la durée du traitement

Important

Lisez attentivement ce mode d'emploi avant d'utiliser l'appareil et conservez-le pour un usage ultérieur.

Danger

- L'eau et l'électricité ne font pas bon ménage. N'utilisez jamais l'appareil dans un environnement humide (dans la salle de bain ou près d'une douche ou d'une piscine par exemple).

Avertissement

- Avant de brancher l'appareil, vérifiez que la tension indiquée sur l'appareil correspond à la tension supportée par le secteur local.
- Si le cordon d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé par Philips, un Centre Service Agréé Philips ou un technicien qualifié afin d'éviter tout accident.
- Cet appareil n'est pas destiné à être utilisé par des personnes (notamment des enfants) dont les capacités physiques, sensorielles ou intellectuelles sont réduites, ou par des personnes manquant d'expérience ou de connaissances, à moins que celles-ci ne soient sous surveillance ou qu'elles n'aient reçu des instructions quant à l'utilisation de l'appareil par une personne responsable de leur sécurité.
- Veillez à ce que les enfants ne puissent pas jouer avec l'appareil.
- Toute modification de cet appareil est interdite.

Attention









- Débranchez toujours l'appareil après utilisation.
- N'utilisez pas l'appareil dans une pièce qui n'est pas éclairée par une autre source lumineuse, car cela peut entraîner de la fatigue oculaire. Utilisez l'appareil en complément de l'éclairage normal (lumière du jour, lumière électrique) de votre domicile.
- Ne regardez pas directement la lumière de manière prolongée, car cela pourrait provoquer une gêne oculaire.
- Consultez votre médecin avant de commencer à utiliser EnergyLight si :
 - 1 vous souffrez ou avez souffert d'une grave dépression ;
 - 2 vous souffrez d'une hypersensibilité à la lumière (due au diabète ou à l'épilepsie par exemple) ;
 - 3 vous êtes atteint d'un trouble oculaire ;
 - 4 vous prenez certains médicaments (par ex. certains antidépresseurs, psychotropes, comprimés pour malaria) ;
 - 5 vous avez une tension artérielle élevée.
- Si l'utilisation de l'appareil provoque une tendance à devenir trop actif, nous vous recommandons de réduire l'exposition à la luminosité. Si vous ne constatez aucune amélioration, consultez votre médecin.
- Si vous vous sentez fatigué, déprimé ou anxieux et/ou si vous souffrez de troubles du sommeil (insomnies, par exemple) après avoir utilisé l'appareil, il est dans tous les cas conseillé de consulter votre médecin ou votre psychothérapeute.

Général

- La durée des bains de lumière dépend de la distance d'utilisation. Reportez-vous au chapitre « Utilisation de l'appareil » pour connaître la distance et la durée d'exposition recommandées.
- Après les premiers bains de lumière, une certaine fatigue des yeux et/ou de légers maux de tête peuvent apparaître. Généralement, ces effets secondaires disparaissent rapidement.
- Cet appareil répond aux normes de la directive européenne relative aux dispositifs médicaux 93/42/CEE et 2007/47/EC.

Symboles

Les symboles suivants peuvent apparaître sur l'appareil :

Symbole	Description
	Consultez le mode d'emploi fourni
HF3319	Numéro de modèle
 0344	Déclaration de conformité européenne
<<symbol 0/I>>	Marche/arrêt
	Appareil de classe II
	Conforme aux directives relatives au recyclage sur les déchets générés par les équipements électriques et électroniques (WEEE) et à la restriction de l'utilisation de certaines substances dangereuses dans les équipements électriques et électroniques (RoHS).
	Symbole d'avertissement général
	Logo Philips
	Fabriqué par : Philips Consumer Lifestyle B.V., Tussendiepen 4, 9206 AD Drachten, Pays-Bas. Fax : +31 (0)512594316
YYYYWW 	Code date

Utilisation de l'appareil

- Il est conseillé de commencer à utiliser EnergyLight dès que vous sentez venir le blues hivernal ou que vous ressentez un besoin de lumière supplémentaire.
- Prenez vos bains de lumière de préférence entre 6 h et 20 h. (fig. 2)

Conseil : Pour plus d'informations sur l'utilisation opportune de l'appareil EnergyLight dans votre cas, rendez-vous sur notre site Web à l'adresse www.philips.com/EnergyLight.

- 1** Posez l'appareil sur une table.
- 2** Branchez le cordon d'alimentation sur la prise secteur.
- 3** Pour mettre l'appareil en marche, tournez le bouton marche/arrêt dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à l'intensité lumineuse de votre choix.

Durée

La durée recommandée du bain de lumière dépend de la distance d'utilisation sélectionnée :

- environ 2 heures à une distance de 50 cm
- environ 1 heure à une distance de 30 cm
- environ 30 minutes à une distance de 15 à 20 cm

Indicateur de la durée du traitement

L'indicateur de la durée du traitement affiche le temps d'utilisation de l'appareil écoulé.

- Lorsque vous mettez l'appareil en marche, les LED s'allument brièvement et successivement pour indiquer la formation de la séquence de LED. Le premier LED s'allume ensuite à demi-intensité pendant les 15 premières minutes (fig. 3).
- Les 15 premières minutes écoulées, le premier LED s'allume alors à pleine intensité et le deuxième LED s'allume à son tour à demi-intensité.
- Au bout de 2 heures, l'ensemble des 8 LED s'allument à pleine intensité jusqu'à ce que vous éteigniez l'appareil.

Remarque : Les LED indiquent uniquement le temps de traitement écoulé. Aucune intervention de votre part n'est requise lorsque les LED s'allument.

4 Prenez place devant l'appareil et tournez l'écran afin de pouvoir regarder confortablement dans la direction de la lumière (fig. 4).

La distance entre votre visage et l'écran doit être de 15 à 50 cm.

- Vous n'êtes pas obligé de vous asseoir directement en face de l'appareil.
- Vous n'êtes pas obligé de prendre tout le bain de lumière en une fois. En fonction de votre emploi du temps, vous pouvez interrompre la séance et la reprendre plus tard.

5 Regardez la lampe de temps en temps.

Ne regardez pas la lampe en permanence. Vous pouvez par exemple lire, écrire, broder ou exercer une autre activité manuelle durant le bain de lumière tout en levant le regard de temps en temps.

6 Répétez les bains de lumière jusqu'à ce que vous vous sentiez mieux.

En général, l'amélioration intervient dans un délai d'une semaine.

Vous pouvez répéter le bain de lumière aussi souvent que vous le voulez pendant la période sombre de l'année. Prenez un bain de lumière au moins 5 jours consécutifs.

7 Après utilisation, tournez le bouton marche/arrêt dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour éteindre l'appareil.

Remarque : Ne tournez pas le bouton marche/arrêt dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'au réglage OFF (ARRÊT).

8 Retirez le cordon d'alimentation de la prise secteur.

Nettoyage

N'utilisez jamais de tampons à récurer, de produits abrasifs ou de détergents agressifs tels que l'essence ou l'acétone pour nettoyer l'appareil.

Veillez à ne pas faire pénétrer d'eau dans l'appareil ni à en renverser sur celui-ci (fig. 5).

1 Débranchez l'appareil et laissez-le refroidir.

2 Nettoyez l'extérieur de l'appareil à l'aide d'un chiffon humide (fig. 6).

Remplacement

En dehors des tubes, l'appareil ne contient aucune pièce à remplacer. Les tubes sont à remplacer quand ils ne s'allument plus ou après 1 700 heures de fonctionnement (ce qui correspond à plusieurs années de fonctionnement normal). Les tubes doivent être remplacés par des tubes Philips EnergyLight PL-L 36 W.

Confiez le remplacement des tubes à un Centre Service Agréé Philips. Seuls ces centres disposent du personnel qualifié pour ce genre d'intervention, ainsi que des pièces de rechange d'origine pour l'appareil.

Environnement

- Les tubes contiennent des substances qui peuvent nuire à l'environnement. Retirez toujours les tubes avant de mettre l'appareil au rebut ou de le déposer à un endroit assigné à cet effet. Portez les tubes à un endroit destiné à la collecte des déchets chimiques.
- Lorsqu'il ne fonctionnera plus, ne jetez pas l'appareil avec les ordures ménagères, mais déposez-le à un endroit assigné à cet effet, où il pourra être recyclé. Vous contribuerez ainsi à la protection de l'environnement (fig. 7).

Garantie et service

Si vous souhaitez obtenir des informations supplémentaires ou faire réparer l'appareil, ou si vous rencontrez un problème, rendez-vous sur le site Web de Philips à l'adresse www.philips.com ou contactez le Service Consommateurs Philips de votre pays (vous trouverez le numéro de téléphone correspondant sur le dépliant de garantie internationale). S'il n'existe pas de Service Consommateurs Philips dans votre pays, renseignez-vous auprès de votre revendeur Philips local.

Caractéristiques techniques

Modèle	HF3319
Tension nominale	230 V
Fréquence nominale	50 Hz
Entrée nominale	72 W
Classe	II
Classification	Non classifié
Entrée d'eau	IPX0

Conditions de fonctionnement

Température	de +10 °C à +30 °C
Taux d'humidité relative	de 30 % à 90 %

Conditions de stockage

Température	de -20 °C à +50 °C
Taux d'humidité relative	de 30 % à 90 % (sans condensation)

Conditions de transport

Température	de -20 °C à +50 °C
Taux d'humidité relative	de 30 % à 90 % (sans condensation)

Les schémas de circuits, les nomenclatures et autres descriptions techniques sont disponibles sur demande.

En tant qu'utilisateur de cet appareil, vous devez prendre les mesures nécessaires pour prévenir les interférences électromagnétiques ou tout autre type d'interférence entre cet appareil et les autres appareils domestiques.

Foire aux questions

Ce chapitre reprend les questions les plus fréquemment posées au sujet de l'appareil. Si vous ne trouvez pas la réponse à votre question ici, contactez le Service Consommateurs Philips de votre pays.

Question	Réponse
Puis-je regarder directement l'appareil lorsqu'il est allumé ?	Oui, vous pouvez regarder la lampe de temps en temps, mais nous vous recommandons de ne pas le faire en permanence. Vous asseoir près de la lampe suffit.
L'utilisation de l'appareil EnergyLight engendre-t-elle des effets secondaires ?	Au cours des premiers jours d'utilisation, certaines personnes peuvent faire l'expérience de légers maux de tête, de fatigue oculaire ou de larmoiement. Ces symptômes disparaissent généralement au bout de quelques jours. Si tel n'est pas le cas, consultez votre médecin avant de continuer votre programme de traitement à la lumière.
Selon quelle fréquence dois-je utiliser EnergyLight ?	Nous vous recommandons de commencer par une séance quotidienne pendant 5 à 7 jours consécutifs, de préférence le matin. La plupart des utilisateurs commencent à se sentir plus dynamiques en moins de 5 jours. Si vous ne remarquez aucune amélioration dans ce laps de temps, continuez à utiliser EnergyLight pendant une période supplémentaire allant de 7 à 14 jours, en prolongeant les séances (3 heures à 50 cm, par exemple). N'abandonnez pas trop vite car il peut s'écouler jusqu'à 2 semaines avant que vous ressentiez une amélioration significative. Toutefois, si l'utilisation de l'appareil EnergyLight provoque une tendance à devenir trop actif, nous vous recommandons de réduire l'exposition à la lumière.
Puis-je utiliser EnergyLight si je suis sous médicaments ?	Si vous suivez un traitement sous ordonnance, nous vous recommandons de consulter votre médecin avant d'utiliser EnergyLight ou de suivre toute autre forme de luminothérapie. La luminothérapie n'est pas compatible avec certains médicaments. Les antidépresseurs combinés à un traitement à la lumière peuvent entraîner une affection oculaire.
Puis-je utiliser EnergyLight si je souffre de problèmes oculaires ?	Si vous souffrez de problèmes oculaires, vous devez consulter votre médecin ou votre ophtalmologiste avant d'utiliser EnergyLight ou de suivre toute autre forme de luminothérapie. Certains troubles oculaires ou associés peuvent réagir de manière négative à la luminothérapie.
Puis-je utiliser EnergyLight si je souffre d'une allergie cutanée ?	Si vous êtes allergique à la lumière ou souffrez d'une maladie cutanée chronique diagnostiquée, il est plus prudent de consulter votre médecin avant d'utiliser EnergyLight ou de suivre toute autre forme de luminothérapie.
Puis-je utiliser EnergyLight si je suis enceinte ?	Oui. L'utilisation de l'appareil EnergyLight pendant la grossesse n'engendre aucun effet secondaire connu.
Puis-je utiliser EnergyLight si je suis allergique à la lumière ?	Si vous êtes allergique à la lumière, nous vous recommandons de consulter votre médecin avant d'utiliser EnergyLight ou de suivre toute autre forme de luminothérapie.

Question**Réponse**

Est-il nocif de s'asseoir devant un appareil EnergyLight allumé pendant une période prolongée ?

Non. L'utilisation de l'appareil EnergyLight au-delà de la durée recommandée n'est pas nocive. Elle peut toutefois perturber votre rythme de sommeil, en particulier si vous prenez vos bains de lumière après 20h00.

Dois-je me protéger d'une crème solaire ?

Non. L'appareil EnergyLight n'est pas une lampe de bronzage. Il est doté d'un écran spécial qui élimine par filtrage tous les rayons ultraviolets ; il ne procure donc aucun bronzage et ne présente aucun risque pour votre peau. Si vous utilisez EnergyLight conformément aux instructions décrites dans le mode d'emploi, vous n'avez aucun souci à vous faire concernant le bronzage ou toute autre réaction cutanée.

