



### SADelite

*Un modèle apprécié par des milliers d'utilisateurs pour faire la luminothérapie.*

La SADelite est un modèle pratique qui peut être utilisé à la maison ou au bureau. Un produit de première qualité à prix abordable, un des meilleurs produits de luminothérapie rapport qualité/prix actuellement sur le marché. Elle est recommandée par des milliers de médecins et professionnels de la santé au Canada et aux États-Unis.

Un appareil de luminothérapie avec un design de lampe de bureau, qui permet de profiter confortablement d'une lumière de 10,000 lux à une distance de 20 pouces.



### TRAVelite

*Parfaite pour emporter dans vos déplacements*

Un appareil compact, polyvalent, léger, qui permet de profiter des effets bénéfiques de la lumière dans diverses situations.

La TRAVelite loge dans un porte-documents et s'empporte facilement lors de tous vos déplacements. Peut être installé au mur, sur une table ou un bureau de travail. (Support inclus. Sac pour le transport fourni à l'achat de la TRAVelite.)



### La lampe Flamingo

*Une lampe de luminothérapie sur pied*

La lampe Flamingo : pour ajouter la vitalité et l'énergie d'un matin de printemps à votre session d'exercice matinal ou à une séance de soins de beauté.

Un appareil de luminothérapie sur pied (support de 46 pouces -117 cm) qui peut être utilisé en prenant le petit déjeuner, en lisant le journal, ou en faisant de l'exercice.



### Le Simulateur d'aube SunRise

*Pour vous éveiller en douceur comme au lever du soleil !*

La Simulation de l'Aube (Dawn Simulation) est une technique qui utilise une lampe spéciale qui s'allume graduellement au réveil, imitant un lever de soleil naturel. Les recherches démontrent que l'horloge biologique répond à ce stimulus en accélérant et en renforçant le « processus d'éveil » de façon à s'éveiller même avant d'ouvrir les yeux.

La lumière du simulateur d'aube SunRise commence à éclairer avant l'heure programmée pour le réveil, illuminant graduellement la chambre, et devenant de plus en plus vive jusqu'au moment où il est temps de se lever. Quelle façon agréable de commencer la journée !



### La Box-Elite

Une boîte de lumière conventionnelle (light box) qui saura répondre aux attentes de ceux qui désirent le summum en intensité lumineuse. (10,000 lux à 24 pouces / 60 cm)

Un peu plus grand qu'un attaché case, la BOX-Elite peut être utilisée en clinique, au centre hospitalier, dans les centres de personnes âgées, aussi bien qu'à la maison.



# La Luminothérapie

*Une cure de lumière  
Une source d'énergie !*



**Ajoutez la *vitalité*  
et l'*énergie* d'un matin  
de printemps  
à votre quotidien !**

Produits de luminothérapie  
[www.NorthernLightTechnologies.com](http://www.NorthernLightTechnologies.com)

Tél. sans frais :  
**1 800 263-0066**

La luminothérapie est une exposition  
quotidienne à une lumière intense,  
dans des conditions contrôlées.

# LA LUMINOTHÉRAPIE

## Un choix éclairé pour la dépression saisonnière

### Qu'est-ce que la luminothérapie ?

La luminothérapie est un traitement médical reconnu et efficace pour lutter contre la dépression saisonnière et le blues de l'hiver causés par la diminution de la luminosité en automne et en hiver. Le traitement consiste en une exposition quotidienne de 30 à 60 minutes devant une lampe spéciale, munie d'un filtre UV et diffusant 5,000 à 10,000 lux de lumière. On peut lire, écrire, manger, se maquiller... pendant le traitement, mais il est important que la personne soit placée dans le champ de vision de la lumière. Le meilleur moment pour faire le traitement est le matin en commençant la journée. Une amélioration sensible est habituellement observée dans l'espace de quelques jours.

### Qu'est-ce que la dépression saisonnière ?

Un pourcentage important de la population souffrira occasionnellement d'un coup de blues en hiver, mais les symptômes sont beaucoup plus marqués chez ceux qui souffrent de dépression saisonnière ou trouble affectif saisonnier :

- Fatigue intense
- Besoin accru de sommeil
- Difficulté à se lever le matin
- Augmentation de l'appétit
- Envies irrésistibles d'aliments sucrés et de féculents
- Baisse de la libido
- Perte d'intérêt pour les activités habituelles
- Désir de s'isoler

Les personnes les plus touchées par une carence en lumière sont celles qui vivent dans des pays situés sous des latitudes nordiques et dans des régions peu ensoleillées, spécialement pendant les journées courtes de l'automne et de l'hiver. Les personnes qui travaillent ou demeurent dans des appartements sombres ou qui ne sortent pas souvent à l'extérieur peuvent aussi être affectées par cette déprime, et les travailleurs de nuit qui dorment le jour peuvent aussi souffrir du manque de lumière, même en été. Les enfants et les adolescents ne sont pas exempts de problèmes occasionnés par le manque de lumière. Une des caractéristiques de la dépression saisonnière est la réapparition des symptômes à chaque année.

### La luminothérapie peut-elle traiter d'autres problèmes ?

Bien qu'elle soit surtout utilisée pour le traitement de la dépression saisonnière, la luminothérapie peut parfois être recommandée pour traiter le SPM (syndrome prémenstruel), la boulimie, le décalage horaire, certains troubles du sommeil, la dépression non-saisonnière, ainsi que les problèmes occasionnés par le travail de nuit (shift-work).

### La luminothérapie est-elle approuvée médicalement ?

L'Association des Psychiatres du Canada, l'American Psychiatric Association, la Society for Light Treatment and Biological Rhythms, le National Institute of Mental Health sont parmi les organismes qui approuvent la luminothérapie sous supervision appropriée.

### Quelles sont les précautions à prendre pour le traitement de luminothérapie ?

Jusqu'à maintenant, on n'a pas signalé d'effets indésirables liés à une thérapie de longue durée. Habituellement, la luminothérapie est très bien tolérée. Les rares effets secondaires pourraient être une irritation des yeux et/ou de la peau et des maux de tête. Ces effets secondaires peuvent être facilement corrigés, soit en s'exposant à la lumière à une plus grande distance de la lampe, ou en diminuant le temps d'exposition. Certains médicaments peuvent causer de la sensibilité à la lumière (lithium, antibiotiques, crèmes pour l'acné, chimiothérapie).

### Qu'est-ce qu'un Lux ?

Le Lux est une unité de mesure de l'intensité lumineuse. Les niveaux d'éclairage dans les résidences et les lieux de travail varient de 200 à 700 lux. À l'extérieur, par un matin ensoleillé de printemps, l'intensité lumineuse peut varier de 2000 à plus de 10,000 lux, alors qu'elle peut atteindre jusqu'à 100,000 lux en été. Notre style de vie moderne nous prive souvent de la lumière du soleil. Bien que nous connaissions l'impact de la lumière sur notre bien-être, nous passons 95 % de notre temps à l'intérieur à des niveaux d'éclairage de 200-700 lux.

### Tableau illustrant différentes intensités lumineuses

Sur la plage, sous un ciel sans nuage	Lampe SADelite pour le traitement de luminothérapie	Quelques minutes après le lever du soleil, un matin de printemps	Dans un bureau bien éclairé	À la maison (éclairage conventionnel)	Lampe de chevet (chambre à coucher)
<b>100,000 lux</b>	<b>10,000 lux</b>	<b>10,000 lux</b>	<b>700 à 1000 lux</b>	<b>300 à 500 lux</b>	<b>100 lux</b>

## Conseils utiles pour composer avec la dépression saisonnière !

- **Commencez le traitement de luminothérapie tôt à l'automne**, dès l'apparition des premiers symptômes.
- **Ne passez pas de traitement** ou ne raccourcissez pas le temps d'exposition sous prétexte que vous allez mieux...vous pourriez rechuter.
- **Intégrez le traitement de luminothérapie** à vos activités quotidiennes hivernales. Prenez par exemple un bain de lumière pendant votre petit déjeuner ou en lisant le journal du matin. Au bureau, vous pouvez allumer la lampe SADelite ou TRAVelite pendant que vous travaillez. Ajustez l'horaire du traitement à votre emploi du temps.
- **Renseignez-vous sur ce problème**, parlez-en avec votre famille, vos amis proches, afin d'obtenir de la compréhension et du soutien de la part de l'entourage.
- **Diminuez les symptômes** modérés de la déprime hivernale en faisant de l'exercice, de préférence à l'extérieur pour profiter de la lumière naturelle.
- **Mettez le plus de lumière possible** dans les pièces où vous vivez, évitez les environnements sombres pendant la journée.
- **Planifiez les sorties** familiales ou sociales pendant la journée ou tôt en soirée, pendant l'hiver.
- **Évitez de rester éveillé tard**, cela perturbe la cédule du sommeil et l'horloge biologique.
- **Dormez à des heures régulières.**
- **Conservez votre énergie** en gérant sagement votre emploi du temps. Soyez réaliste sur ce que vous pouvez et ne pouvez pas faire. Diminuez ou éliminez le stress inutile.
- Si vous le pouvez, **prenez des vacances** sous un climat ensoleillé ! Mais n'oubliez pas de reprendre la luminothérapie au retour !

**Avertissement :** L'achat d'une lampe de luminothérapie ne requiert pas d'ordonnance médicale, mais la compagnie Les Technologies Northern Light recommande, si vous avez des problèmes de santé, de consulter un spécialiste avant de recourir à la luminothérapie.

## Caractéristiques d'un produit de luminothérapie :

1 - *L'intensité lumineuse* : les recherches ont démontré qu'une exposition de 30 à 60 minutes à une luminosité de 5,000 à 10,000 lux donnent des résultats bénéfiques chez plus de 80 % des personnes qui font le traitement de luminothérapie régulièrement.

2 - *Un filtre pour éliminer les rayons ultraviolets* : comme le traitement de luminothérapie doit être fait tous les jours pendant les mois d'hiver, il est important que les lampes soient munies d'un filtre UV, afin d'éliminer tout danger pour les yeux et la peau.

### Information sur les produits

Modèle	Distance et intensité lumineuse	Temps de traitement recommandé	Rayons UV	Poids	Dimensions H x P x L
SADelite	20 pouces / 50 cm <b>10,000 lux</b>	20 à 30 minutes	Bloqué	8 livres / 3,6 kg	Tête : 18 x 8 pouces, 45 x 20 cm Base : 11 x 6 pouces, 29 x 15 cm Hauteur max. : 24 pouces, 60 cm
TRAVelite	10-12 pouces / 25-30 cm <b>10,000 lux</b> 18 pouces / 45 cm <b>5000 lux</b>	20 à 30 minutes <hr/> 60 minutes	Bloqué	2,5 livres / 1,1 kg	13 x 7 x 2,6 pouces 33 x 18 x 7 cm
Flamingo	10-12 pouces / 25-30 cm <b>10,000 lux</b> 18 pouces / 45 cm <b>5000 lux</b>	20 à 30 minutes <hr/> 60 minutes	Bloqué	15 livres / 6,8 kg	13 x 7 x 2,6 pouces, 33 x 18 x 7 cm Hauteur de la tige: 46 pouces, 117 cm
Box-elite	24 pouces / 60 cm	20 à 30 minutes	Bloqué	6 livres / 2,7 kg	22 x 12 x 4,5 pouces 56 x 31 x 11 cm
SunRise Réveil	n.d.		n.d.	2,5 livres / 1,1 kg	6 x 10 x 6 pouces, 15 x 25 x 15 cm