

Chez medi-lum, les lampes sont sélectionnées pour leur qualité parmi des fournisseurs leaders, sur une expérience de 10 ans. Tous les modèles sont certifiés CE et conformes aux exigences des dispositifs médicaux.

## LA LUMINOTHÉRAPIE POUR DE NOMBREUSES INDICATIONS

**La dépression saisonnière (SAD) :** en quelques jours seulement, les symptômes disparaissent. Utilisée quotidiennement, elle prévient les baisses d'humeur et redonne l'envie d'entreprendre.

**Les troubles circadiens du sommeil :** la luminothérapie corrige les horaires déréglés de sommeil et favorise un cycle éveil-sommeil stable.

**Les dépressions majeures ou liées à la grossesse :** en complément de traitements antidépresseurs, la luminothérapie accélère l'effet antidépresseur et réduit ses effets secondaires. Elle prévient efficacement les symptômes dépressifs des femmes enceintes ou jeunes mamans.

**Le syndrome prémenstruel :** les troubles du cycle menstruel affectent beaucoup de femmes au quotidien. Grâce à la luminothérapie, ils peuvent être soulagés rapidement.

## BIEN CHOISIR SA LAMPE EN 3 QUESTIONS

### 1. Quelle est l'indication ?

- ▶ Si votre médecin vous conseille la luminothérapie, ou si vous possédez une ordonnance pour SAD, une lampe de luminothérapie médicale est indiquée.

### 2. Quels est votre style de vie ?

- ▶ **Vous avez 30 minutes le matin au réveil :** un modèle de table vous convient, vous profitez d'un bain de lumière en déjeunant ou en lisant.
- ▶ **Vous n'avez pas 30 minutes à la maison mais au bureau oui :** une lampe de table vous convient, vous pouvez opter pour un modèle 10'000 lux (séance 30 min.). Si la lumière peut gêner vos collègues, un modèle 5'000 lux (séance 60 min.) se combine facilement en lampe de bureau. Au travail, veillez à pouvoir effectuer la luminothérapie au minimum 5 jours sur 7 le matin.
- ▶ **Vous n'avez pas 30 minutes ni chez vous ni au travail :** optez pour un modèle de luminothérapie médicale portable. Au saut du lit, vous commencez votre séance tout en mouvement, sans perdre de temps (séance 30 min.).

### 3. Quel est votre budget ?















- ▶ Si vous possédez une ordonnance médicale (SAD), vous pouvez bénéficier d'un remboursement de votre caisse maladie de base (voir art. 06.01 LiMA).
- ▶ Si vous n'avez pas d'ordonnance médicale et un budget limité, un modèle bien-être utilisé chaque jour 1 à 2 h est efficace pour prévenir les symptômes handicapants.

#### Luminothérapie médicale

- Lampes 10'000 lux à 40-50 cm (ou 5'000 lux)
- 30 minutes (ou 60 minutes)
- Le matin au réveil (ou dans les 2h suivant le réveil)

#### Luminothérapie bien-être

- Lampes 1'500-4000 lux à 40-50 cm
- Séance intensive : 60-120 min. selon la distance conseillée
- Séance légère : toute la journée à une distance supérieure

		<i>Traitement recommandé</i>	<i>Poids / dimensions (HxLxP)</i>	<i>Type lumière</i>	
Luminothérapie médicale individuelle		<b>CHRONOLUX Medic-4</b> 10'000 lux – 40 cm 5'000 lux – 55 cm	30 min à 40 cm 60 min à 55 cm	5.2 kg / 55 x 40 x 9 cm	4 x 36 W (4'600°K)
		<b>CHRONOLUX Medic-2</b> 5'000 lux – 40 cm 2'500 lux – 60 cm	60 min à 40 cm 120 min à 60 cm	2.5 kg / 53 x 30 x 8 cm	2 x 36 W (4'600°K)
		<b>LUMIE Brazil</b> 10'000 lux – 45 cm 5'000 lux – 65 cm	60 min à 45 cm	3.1 kg / 50 x 32 x 15.5 cm	3 x 36 W (6'000°K)
		<b>Luminette</b> 2'000 lux à la cornée (10'000 lux – 40 cm)	30 min	680 g	8 LED blanches enrichies en bleu
Luminothérapie bien-être		<b>LUMIE Arabica</b> 5'000 lux – 35 cm 2'500 lux – 55 cm	60-90 min à 35 - 40 cm	2.28kg / 38 x 13 x 17 cm	2 x 24 W (6'000°K)
		<b>LUMIE Brightspark</b> 5'000 lux – 30 cm 2'500 lux – 50 cm	60-120 min à 40 - 50 cm	2.60 kg / 40 x 14 x 15 cm	2 x 24 W (6'500°K)
		<b>Lampe Rondo</b> 3'000 lux – 40 cm 2'500 lux – 45 cm	60-120 min à 40 - 50 cm	2.6 kg / 40 x 41 x 12 cm	1 x 55 W (4'000°K)
		<b>LUMIE Desk II</b> 2'500 lux – 50 cm	30-60 min à 45 - 50 cm	2.7 kg / 45 x 27 x 21 cm	96 LED blanches enrichies en bleu
		<b>ELECOLIGHT Oval bureau</b> 5'000 lux 25 cm 2'500 lux – 40 cm	60-120 min à 35 - 40 cm	3 kg / 77 x 27 x 16 cm	2 x 24 W (6'500°K)
		<b>LUMIE Zip</b> 5'000 lux – 33 cm 2'500 lux – 45 cm	60-120 min à 45 - 50 cm	350 g / 10 x 18 x 4 cm	45 LED blanches enrichies en bleu
	Simulateurs d'aube		<b>LUMIE 300</b> Lever/ coucher 15, 30, 60, 90 min ; sons naturels, radio AM/FM, lecteur MP3, bruit blanc ; programmable 7j ; programmes d'aide à l'endormissement ; veilleuse ; option « snooze » ; globe en verre opalin		1.4 kg / 20 x 24 x 18 cm
		<b>LUMIE 250</b> Lever/ coucher 15, 20, 30, 45, 60, 90 min ; sons naturels, radio AM/FM ; veilleuse, option « Snooze » ; globe effet rayons du soleil		1 kg / 19 x 22 x 14 cm	Ampoule 42 W halogène
		<b>LUMIE 150</b> Lever/ coucher 30 min ; radio AM/FM, alarme sonore ; globe effet rayons du soleil		720 g / 16 x 17 x 14 cm	Ampoule 42 W halogène
		<b>LUMIE 30</b> Lever/ coucher 30 min ; alarme sonore ; option snooze ; globe effet rayons du soleil		760 g / 15 x 19 x 12 cm	Ampoule 42 W halogène