

La luminothérapie

APPORTE LE SOLEIL DANS VOTRE VIE!



INNOSOL

Lumière et vitalité

Le soleil – source de la vie

La lumière et la chaleur produites par le soleil sont des conditions primordiales pour la vie en général. Elles font fleurir la nature et apportent vitalité et énergie, des qualités qui nous sont si importantes. L'être humain appartient à la nature et ses propriétés biologiques se sont développées en fonction de cette nature. En été la quantité de lumière est à son maximum, parce que les journées sont nettement plus longues et plus claires qu'en automne et en plein hiver.

L'intensité de la lumière est exprimée en lux. Un lux correspond à l'éclairage produit par une bougie sur une distance d'un mètre. Pendant une journée d'été, la luminosité mesurée à l'extérieur représente environ 50 000 à 100 000 lux.

Quand la luminosité naturelle se fait rare

Les belles et longues journées d'été débouchent forcément sur l'automne. Le début de l'automne est encore une saison qui a un certain charme. En principe, l'été et les vacances d'été devraient permettre d'emmaganiser suffisamment d'énergie pour passer l'hiver en forme.

En automne et en hiver nous passons la majeure partie de notre temps à l'intérieur. L'éclairage normal d'une maison correspond à environ 50 à 100 lux. Ceci est mille fois moins que la quantité de lumière naturelle mesurée pendant une journée d'été.

Luminosité dans différentes circonstances	
Jour ensoleillé	100 000 lux
Luminothérapie	2 500 lux
Bureau bien éclairé	400 lux
Eclairage général d'une maison	50 lux

Quels sont les symptômes causés par le déficit en lumière?

En automne et en hiver un grand nombre de gens se sentent fatigués et sans force. Le déficit en lumière peut causer également des troubles du sommeil. D'autres remarquent qu'ils mangent plus que d'habitude et prennent par conséquent du poids. Certaines personnes peuvent même souffrir de dépression. Ces symptômes sont dus au fait que notre organisme s'efforce de s'adapter naturellement aux conditions de vie modifiées, aux journées plus courtes et à une luminosité réduite. Ce phénomène est appelé TAS, trouble affectif saisonnier (en anglais SAD, Seasonal Affective Disorder)¹. SUB SAD ou la fatigue saisonnière, est une forme plus atténuée du TAS et nettement plus courante que le TAS proprement dit.

La luminothérapie assure sourire et vivacité pendant tout le long de l'année

De nos jours nous sommes supposés être efficaces et productifs en toutes saisons. Se retirer pour «hiberner» comme l'on fait nos ancêtres, ne nous est pas permis. Il faut donc trouver des moyens de garder un esprit positif et une forme active. La luminothérapie a été mise au point dans ce but, pour permettre à un plus grand nombre de gens de faire face à la fatigue saisonnière.

D'après les expériences des utilisateurs, une luminothérapie régulière contribue à conserver une bonne énergie au travail. Les bienfaits de la luminothérapie ont déjà été constatés et prouvés p. ex. par les gens travaillant dans les bureaux et leurs employeurs.

Pour les travailleurs postés la luminothérapie est un moyen d'équilibrer leur rythme circadien irrégulier². Idem pour ceux qui souffrent d'un décalage de fuseau horaire (Jet Lag), une séance de luminothérapie prise au bon moment de la journée permet de se remettre plus rapidement du décalage horaire.

La lumière blanche agit par la rétine

La lumière pénètre par la rétine de l'œil et le système nerveux jusqu'à la partie sensible à la lumière du cerveau (noyau suprachiasmatique), qui joue un rôle essentiel dans la régulation des rythmes biologiques du corps. Le taux de mélatonine, l'hormone sécrétée par l'épiphysse, contrôle le besoin du sommeil et de l'état d'éveil. La lumière blanche diminue la sécrétion de mélatonine.





INNOSOL

La luminothérapie et une hygiène de vie saine

La pratique régulière d'un sport et un régime alimentaire sain sont une partie essentielle de votre bien-être. D'après des recherches les effets de la luminothérapie sont plus bénéfiques, lorsqu'on la combine avec l'exercice simultanée d'une activité sportive³. Vous pouvez installer la lampe luminothérapeutique INNOSOL à proximité de votre appareil d'entraînement, votre pédaleur par exemple.

L'appareil luminothérapeutique innosol – efficace, sûr et pratique

La condition même d'une luminothérapie est une intensité lumineuse de 2 500 lux minimum. Tout éclairage produisant une lumière blanche et forte, comme les lampes halogènes p. ex., ne conviennent pas à la luminothérapie. Les lampes INNOSOL remplissent tous les critères requis pour une bonne thérapie. La lumière ne clignote pas et se diffuse uniformément. L'ensemble de la surface lumineuse est couvert par un écran de protection opaque qui filtre les rayons UV. La distance de traitement est suffisamment importante pour assurer un traitement agréable. La luminosité superficielle des lampes INNOSOL est aussi basse que possible pour réduire l'éblouissement.

Les lampes INNOSOL sont de haute qualité. Elles ont été mises au point et testées en Finlande, où les variations des saisons et de la luminosité sont claires et importantes. La Finlande est un pays de premier plan pour la recherche en matière de luminothérapie, et ces recherches ont constitué une base essentielle pour le développement des appareils luminothérapeutiques INNOSOL.

Bien que le déficit en luminosité naturelle soit un phénomène typique à l'Europe du Nord, il est courant également dans d'autres régions du monde. En Europe centrale et occidentale aussi l'automne et l'hiver sont longs et la lumière naturelle fait défaut. En Finlande les lampes luminothérapeutiques INNOSOL ont déjà des milliers d'utilisateurs satisfaits, et un bon nombre d'anglais, d'irlandais, d'allemands et de français ont trouvé une solution à leur fatigue saisonnière et un moyen d'améliorer leur qualité de vie grâce aux lampes.

¹ Partonen, Lönnqvist; Seasonal Affective Disorder

² Eastman, Martin; How to use light and dark to produce circadian adaptation to night shift work

³ Partonen, Leppämäki, Hurme, Lönnqvist; Randomized trial of physical exercise alone or combined with bright light on mood and health-related quality of life

L'appareil de luminothérapie doit être maintenu dans le champ visuel de sorte à laisser la lumière agir par les yeux.

La luminothérapie est facile et sans danger

La luminothérapie est une manière agréable de prendre soin de soi-même. L'appareil luminothérapeutique INNOSOL compense efficacement la luminosité naturelle qui fait défaut.

La thérapie consiste à s'exposer devant un appareil luminothérapeutique pendant une demi-heure à 2 heures, tous les jours de préférence. C'est le matin que le traitement est le plus bénéfique. Une séance de photothérapie le soir peut perturber le début du sommeil.

Durant la séance, la distance recommandée entre le visage et la lampe varie entre 60 et 110 cm, suivant le modèle de l'appareil. Cette distance détermine la durée de chaque séance, le traitement est d'autant plus efficace que vous êtes plus près de la lampe. Il n'est pas nécessaire de regarder directement la source de lumière, il suffit qu'elle reste dans votre champ visuel. La luminothérapie n'entrave pas non plus votre temps actif, vous pouvez sans problème lire, prendre votre petit déjeuner ou regarder la télévision pendant le traitement.

Les lampes de luminothérapie **INNOSOL** sont certifiées Classe 2A par le bureau Det Norske Veritas. Elles sont approuvées par le Bureau d'Inspection Electronique finlandais SGS FIMKO. Tous nos modèles sont équipés de prises 230V / 50 Hz et les tubes fluorescent sont en lumière blanche 4 000 K. La lumière produite ne souffre d'aucun scintillement et est très confortable pour les yeux. Les lampes **INNOSOL** sont construites en Finlande et bénéficient d'une garantie de deux ans.

® CE 0434



Produktion et marketing:



Sirrikuja 3 L, FIN-00940 Helsinki
FINNLAND
Tel. +358 20 743 4200
Fax +358 20 743 4201
www.innojok.fi
inojok@inojok.fi

Retailer:

INNOSOL Aurora – la luminothérapie design

Poids: 2,2 kg
Dimensions: hauteur 63 cm,
diam. 20 cm
Source lumineuse:
1x70W avec variateur
Cercle de traitement: 85 cm



INNOSOL Lucia – compacte et belle

Poids: 2,9 kg
Dimensions: 55x30x11 cm
Source lumineuse: 2x36W
Distance de traitement: 62cm
Variateur d'intensité en option

INNOSOL Rondo apporte le soleil dans votre vie!

Poids: 2,9 kg
Dimensions: diam 40 cm, prof. 12 cm
Source lumineuse: 1x2D55W
Distance de traitement: 45 cm



INNOSOL Mesa – pour la luminothérapie intensive

Mesa 110

Poids: 5,5 kg
Dimensions: 61x43x11 cm
Source lumineuse: 2xL55W
Distance de traitement: 84 cm
Variateur d'intensité en option

Mesa 160

Poids: 5,5 kg
Dimensions: 62x40x11 cm
Source lumineuse: 2xL80W
Distance de traitement: 105 cm