

lumie®

halo™

 ENG | FRA | ESP



Safety

WARNING - To reduce the risk of fire, electric shock or injury:

Read instructions for use. 

If the unit is damaged, contact Lumie before use.

Keep away from water and damp. 

For indoor use only. 

The unit gets warm when the light is on, so make sure that it is not covered.

Use only the mains power adaptor supplied.

Keep the mains power adaptor and cable away from heated surfaces. If either are damaged, they should be replaced with an approved Lumie product.

To power down or reset, remove the mains power adaptor from the wall socket. You should therefore ensure the socket is easily accessible.

Only to be used by adults and children over 7 years old. Children using the light, or playing near it, should be supervised.

Caution – do not attempt to service or modify any part of the unit. 

If the unit has been stored outside the recommended operating temperature range (5 °C to 35 °C / 41 °F to 95 °F), allow it to stand for at least 1 hour before applying power to avoid condensation or overheating.

The light source contained in this luminaire shall only be replaced by Lumie or an authorized Lumie distributor.

Not to be used by or on individuals who are unconscious, anaesthetized or incapacitated e.g. under the influence of alcohol.

CAUTION

Do not drop the unit on the floor, hit it hard or expose it to other shocks.

Place the unit on a stable, level and non-slippery surface.

Always unplug the unit before cleaning and allow it to cool down.

Not to be used with light dimmers, timers, motion detectors, voltage transformers or extension cords.

Intended for household use, including similar use in hotels. Do not use attachments not recommended by Lumie.

Disclaimer

It is not possible for Lumie to warn the consumer about every possible danger related to installation and use of the product. The consumer must use his or her own common sense and good judgment when installing and using the product.

Electromagnetic compatibility

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and receiver.
- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.

This device complies with part 15 of the FCC Rules. Operation is subject to the following two conditions (1) This device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

This Class B digital apparatus complies with Canadian ICES-005.

For further detailed information on the electromagnetic environment in which the device can be operated refer to the website:
www.lumie.com/pages/e-m-c.

Responsible Party Address

Violette Engineering Corporation
313 Park Avenue Suite 300
Falls Church, VA 22046 USA
info@violettecorp.com

Disposal

Do not throw out the mains power adaptor or the unit with normal domestic waste. Take them to an official recycling point to be disposed of responsibly.

Precautions

Research shows that light therapy is very safe. However, please check with your doctor first if any of the following apply:

- You have a major eye problem or have had eye surgery;
- You have been advised to avoid bright light or are taking medication that may cause photosensitivity;
- You have been diagnosed with depression or other mood/sleep disorders. This is especially important if you are also taking medication for this, since light therapy can affect your mood.

A few people experience side effects but these are generally mild (including headaches, eye strain, nausea and hyperactivity) and can usually be solved simply by switching off the light. Over the next few days, gradually build up the time you spend in front of it to find a treatment time that works best for you.

Some people complain of difficulty sleeping and often this is down to using the light too close to bedtime.

If you have any problems while using Halo, or if you've been using the light for a week but haven't noticed any benefit, please contact Lumie or speak to your doctor.

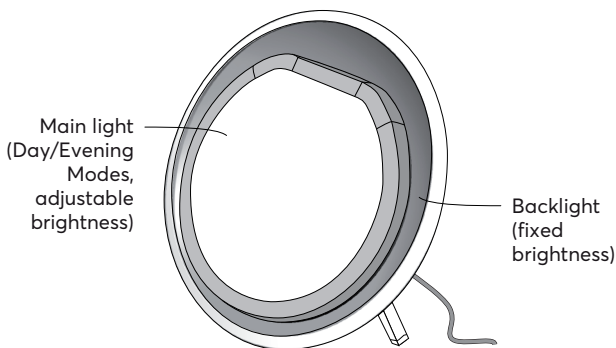
IMPORTANT: the guidelines in this leaflet are not medical directions for treating any condition.

Introduction

Halo is a multifunctional light therapy solution, designed to look good and optimize your wellbeing am-to-pm, all year round.

The **main light** has adjustable brightness and color temperature, from bright white to help with daytime focus through to warmer tones for evening relaxation.

The **backlight** replicates the natural glow of dusk and dawn and allows you to create the perfect ambient lighting.



Main light in Day Mode

Day Mode utilizes both the warm-white and cool-white LEDs, allowing you to vary the color temperature and brightness to suit your needs. At maximum brightness, Halo delivers 10 000 lux at 20 cm / 8 in, simulating the natural light of the spring sun. Choose Day Mode to feel more energized, boost your mood, performance, alertness and productivity or to help treat the symptoms of winter blues.

Adjustable brightness

Adjustable color temperature: approx. 3000 K to 5000 K

Main light in Evening Mode

Evening Mode uses only warm-white LEDs with a lower color temperature, creating a more natural home setting after sundown. Even at full brightness, the reduced blue-light content of Halo in Evening Mode makes it ideal for reading, socializing or simply relaxing before bedtime.

Adjustable brightness

Fixed color temperature: approx. 3000 K

Backlight

The backlight provides further options for ambient lighting and can be used on its own or in addition to the main light. Warmer LEDs shine onto the copper-

colored reflector to produce a soft glow around the main light.

Fixed brightness

Fixed color temperature: approx. 2700 K

Please read these instructions carefully to get the most out of Halo.

Out of the box

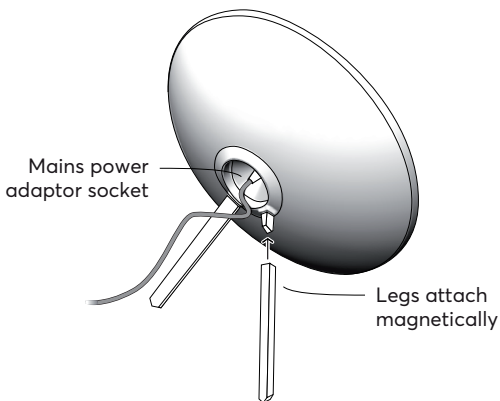
Halo is supplied with two copper-colored legs.

- Slide the legs onto the two posts at the back of the unit.

The legs attach magnetically and allow for some movement to naturally support the unit as you set it down.

Take care not to lose the legs when lifting the assembled unit.

To remove the legs, simply pull firmly.



- Connect the mains power adaptor to the socket at the back of the unit.
- Position Halo on a flat surface.
- Plug in at the mains power.

The Lumie touch interface briefly illuminates whilst the touch sensor is calibrating.

Halo is now ready to use.

Note: If you are using Halo and the touch interface doesn't seem to be working properly, repeat the last steps and make sure you don't press the touch interface whilst the touch sensor is calibrating.

Lighting controls

The main light Day and Evening Modes are controlled by the touch interface:



Using Day Mode

- Touch .

This turns on the main light in Day Mode and also the backlight.

Day Mode offers variable color temperature and brightness to suit your needs throughout the day. At maximum brightness, the cool-white light is ideal for bright light therapy.

- Touch  to turn off both lights.

See also *Using the backlight*.

Using Evening Mode

- Touch .

This turns on the main light in Evening Mode and also

the backlight.

The reduced blue-light content of Evening Mode is warmer and ideal for use later in the day or close to bedtime. The maximum brightness is also reduced.

- Touch  to turn off both lights.

See also *Using the backlight*.

Switching between Evening and Day Mode

- Touch .

 is illuminated when in Evening Mode and you'll see that the light is more yellow.

Adjusting the brightness

- Touch and slide across **lumie**.

The letters illuminate from left to right to indicate increasing brightness.

In Day Mode this also adjusts the color temperature.

Using the backlight

- Touch  and  at the same time to turn off the backlight only.

The backlight is a fixed brightness light for ambient illumination. You can have the backlight on with or without the main light.

- Touch  and  at the same time to turn on the backlight only.

Day Mode for bright light therapy

Sunlight is a natural mood-booster, influencing body chemistry (e.g. melatonin and serotonin levels), making you feel more awake and positive. If you're not getting enough exposure to daylight, Halo is the next best thing and is available all year round.

- Make sure the main light is in Day Mode and at maximum brightness.
- Position Halo at arm's length (about 50 cm / 20 in) with the light shining towards your face.

Although you don't need to stare at it, the light must reach your eyes to have any effect. This means you can use Halo whilst working on your laptop, eating lunch, watching TV, reading, etc.

How often?

For wellbeing support

When you're indoors, use Halo in Day Mode to simulate sunlight. A bright light session works quickly and naturally to improve mood, energy, focus and performance whilst daily use can encourage a more regular sleep-wake pattern.

For winter blues

Look out for early signs of winter blues in Sept/Oct and if you start feeling more tired, anxious or irritable, start using Halo in Day Mode. As spring comes around, you can cut back on your bright light sessions. If symptoms return, simply use Halo again for a few days.

When?

If you're using Halo in Day Mode to help with the winter blues, bright light in the morning is most effective so try that first. For some people, early evening light exposure is beneficial.

I find it difficult to get going in the morning

Switch on Halo in Day Mode as soon as you can. If you don't have much time in the morning, then you should aim for a top-up or full session in the afternoon.

I feel sleepy or fall asleep too early

Use Halo in Day Mode in the late afternoon/early evening. It's best to avoid bright light too close to bedtime – within about three hours – as you may find it difficult to get to sleep.

How long?

In Day Mode, with the light at full brightness, you're getting the maximum benefit so position Halo at arm's length (approx. 50 cm / 20 in) and start with 30 minutes a day (3000 lux).

You may find this is enough but if you don't notice much of an effect, increase your exposure each day until you find something that works for you.

If you're more comfortable with Halo positioned further away, then less light will reach your eyes and you'll need to use it for longer.

Similarly, if you're using Day Mode at reduced brightness, then less light will reach your eyes and you'll need to use it for longer.

There's no harm in using the light for longer than suggested. You can get your bright light therapy all in one go or use Halo on-and-off throughout the day for a cumulative effect.

Avoid using Day Mode at full brightness close to bedtime. Reduce the brightness or, better still, switch to Evening Mode with its less stimulating light tones.

If you find your eyes ache slightly, try using it further away, reduce the brightness or switch off for a while.

Whether you're using Halo for winter blues, or for general wellbeing, once you've found a pattern that's right for you try to use it around the same time every day.

Maintenance

Clean only with a dry or lightly moistened cloth.
Always unplug the unit first and let it cool if necessary.

Replacement mains power adaptors are available from Lumie.

LED lifetime

The LEDs in this product will typically last for many years, even with several hours use a day.

Warranty

This unit is covered under warranty by Lumie LLC against any manufacturing defect for 3 years from the date of purchase. If you need to return the product for servicing, use the original packaging (including internal packing) if possible. Make sure the mains power adaptor is prevented from moving in transit and damaging the unit. If the unit is received damaged, through misuse or accidental damage, then we may have to charge to repair it; we will contact you first. Please contact Lumie for further advice.

For all warranty details, please refer to our Limited Warranty which can be found at <https://www.lumie.com/en-us/warranty>.

SN Serial number (see back of unit)

Technical description

Subject to change without notice.

Lumie Halo

Detachable accessory: mains power adaptor (supplied) 

Input: 100–240 V AC, 50/60 Hz, 0.85 A max.;

Output: 19 V $\approx$ 1.6 A (30.4 W)

Operating conditions:

Temperature: 5 °C to 35 °C / 41 °F to 95 °F

Relative humidity: 15% to 93% (non-condensing)

Atmospheric pressure: 70 kPa to 106 kPa

Storage/transport conditions:

Temperature: -25 °C to +70 °C / -13 °F to +158 °F

Relative humidity: 15% to 93% (non-condensing)

Atmospheric pressure: 25 kPa to 106 kPa

The weights, dimensions, capacities, performance ratings, characteristics and other data displayed are mentioned only as general information. They shall not bind Lumie.

Contact us

If you have any questions or problems regarding this product, or have suggestions that you feel could help us improve our products or service please email the Lumie Careline at info@lumie.com.

Distributed in the US and Canada by:
Lumie LLC, 4600 140th Avenue N., Suite 180,
Clearwater, FL 33762.

Online guide

You can view or download an online copy of the latest version of this guide on the appropriate product page of the Lumie website at <https://www.lumie.com/en-us/>.

Lumie retains the right to modify the guide as it deems appropriate.

The consumer is charged with the knowledge of the modifications set forth in the guide.

 Outside In (Cambridge) Limited, 3 The Links,
Trafalgar Way, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, UK.

Lumie is a registered trademark of:
Outside In (Cambridge) Limited, incorporated in
England and Wales.
Registered Number: 2647359

lumie®

halo™



Sécurité

MISE EN GARDE – Pour réduire les risques d'incendie, de décharge électrique ou de blessure :

Lisez le mode d'emploi. 

Si l'appareil est endommagé, contactez votre distributeur Lumie avant de l'utiliser.

Maintenez-le à l'abri de l'eau et de l'humidité. 

Pour un usage intérieur uniquement. 

L'appareil devient chaud lorsque la lumière est allumée. Veillez à ce qu'il ne soit pas couvert.

Utilisez uniquement l'adaptateur d'alimentation secteur fourni.

Maintenez l'alimentation principale et le câble à l'écart des surfaces chauffées. Si l'un d'eux est endommagé, il doit être remplacé par un produit Lumie agréé.

Pour éteindre l'appareil ou le réinitialiser, débranchez l'adaptateur d'alimentation secteur de la prise murale. Vous devez donc veiller à ce que la prise soit facilement accessible.

Utilisation réservée aux adultes et aux enfants de plus de 7 ans. Les enfants qui utilisent cette lampe ou jouent à proximité doivent être surveillés.

Attention : n'essayez pas de réparer ni de modifier des pièces de l'appareil. 

Si l'appareil a été entreposé à une température hors de la plage recommandée pour son fonctionnement (de 5 °C à 35 °C / 41 °F à 95 °F), laissez-le reposer pendant au moins 1 heure avant de le mettre sous tension pour éviter toute condensation ou surchauffe.

La source lumineuse contenue dans cette lampe doit être remplacée uniquement par Lumie ou l'un de ses distributeurs agréés.

Il ne doit pas être utilisé par ou sur des personnes inconscientes, anesthésiées ou hors de leur état normal (sous l'effet de l'alcool par exemple).

AVERTISSEMENTS

Évitez de faire tomber l'appareil et de le cogner et ne le soumettez pas à des chocs violents.

Placez l'appareil sur une surface stable, plane et non glissante.

Débranchez toujours l'appareil avant nettoyer et attendez qu'il refroidisse.

Ne pas utiliser avec des gradateurs d'éclairage, des minuteries, des détecteurs de mouvement, des transformateurs de tension ou des rallonges électriques.

Cet appareil est destiné à un usage domestique ou similaire uniquement, notamment dans les hôtels. N'utilisez pas d'autres accessoires que ceux recommandés par Lumie.

Avis de non-responsabilité

Il n'est pas possible pour Lumie d'avertir le consommateur de tous les dangers possibles liés à l'installation et à l'utilisation du produit. Le consommateur doit faire preuve de bon sens et de bon jugement lors de l'installation et de l'utilisation du produit.

Compatibilité électromagnétique

L'appareil a été testé et trouvé conforme aux limites d'un appareil numérique de catégorie B, en vertu de la partie 15 des règlements de la FCC. Ces limites sont conçues pour fournir une protection raisonnable contre l'interférence préjudiciable dans une installation résidentielle. L'appareil génère, utilise et peut émettre de l'énergie radiofréquence et, s'il n'est pas installé et utilisé conformément aux directives, peut causer de l'interférence préjudiciable aux radiocommunications. Rien ne garantit cependant que dans une installation en particulier, il n'y ait pas d'interférence. Si l'appareil crée effectivement de l'interférence préjudiciable à la réception de programmes de radio ou de télévision, ce qu'on peut déterminer en éteignant et en allumant l'appareil, on recommande à l'utilisateur d'essayer de corriger l'interférence au moyen des mesures suivantes :

- Réorientez ou déplacez l'antenne de réception.
- Augmentez la distance entre l'équipement et le récepteur.
- Branchez l'équipement sur une prise d'un circuit autre que celui auquel le récepteur est branché.
- Consultez le détaillant ou un technicien de radiotélévision expérimenté.

Cet appareil est conforme à l'alinéa 15 de la réglementation de la FCC. Son fonctionnement est assujéti aux deux conditions suivantes : (1) l'appareil ne doit pas causer d'interférences nuisibles ; (2) l'appareil doit accepter toute interférence reçue, y compris les interférences qui peuvent causer un fonctionnement non désiré.

Cet appareil numérique de classe B est conforme à la norme ICES-005 du Canada.

Pour d'autres informations détaillées sur l'environnement électromagnétique dans lequel le dispositif peut être utilisé, consultez le site web : www.lumie.com/pages/e-m-c.

Adresse de la Partie Responsable

Violette Engineering Corporation
313 Park Avenue Suite 300
Falls Church, VA 22046 USA
info@violettecorp.com

Mise au rebut

Ne jetez pas l'adaptateur secteur ou l'appareil avec les ordures ménagères ordinaires. Jetez-le de manière responsable dans un point de recyclage officiel.

Précautions

Des études ont montré que la luminothérapie est sans danger. Toutefois, veuillez consulter d'abord votre médecin si :

- Vous souffrez d'un problème de vue important ou avez subi une opération oculaire ;
- Il vous a été conseillé d'éviter la lumière vive ou bien vous prenez des médicaments photosensibles ;
- On vous a diagnostiqué une dépression ou d'autres troubles du sommeil et de l'humeur. Ce dernier point est particulièrement important si vous prenez également des médicaments, étant donné que la luminothérapie peut affecter votre humeur.

Un petit nombre de personnes ressentent des effets secondaires qui sont le plus souvent légers (notamment, des maux de tête, une fatigue oculaire, des nausées et une hyperactivité) qui cessent généralement lorsqu'elles éteignent la lumière. Dans les prochains jours, augmentez progressivement le temps que vous passez en face de Halo de façon à trouver un temps de traitement qui vous convient.

Certaines personnes se plaignent de leur difficulté à s'endormir et cela est souvent dû au fait qu'elles utilisent Halo à un moment trop proche de l'heure du coucher.

Si vous rencontrez des problèmes lors de l'utilisation de Halo, ou si vous l'utilisez depuis une semaine mais n'avez constaté aucun bienfait, veuillez alors prendre contact avec votre distributeur Lumie ou bien consulter votre médecin.

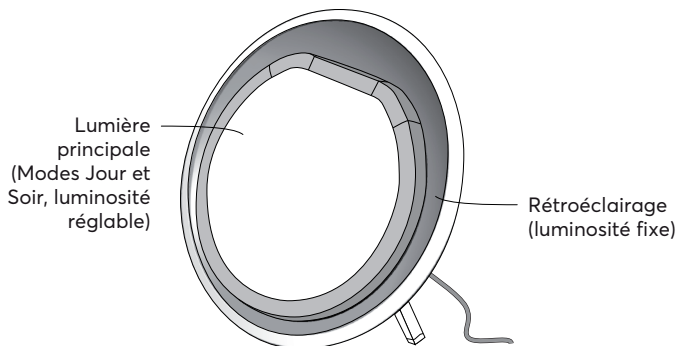
IMPORTANT : Les recommandations contenues dans la présente notice ne constituent pas des instructions médicales destinées au traitement d'un état pathologique.

Introduction

Halo est une lampe de luminothérapie multifonctionnelle au design esthétique et visant à optimiser votre bien-être du matin jusqu'au soir, les 365 jours de l'année.

La luminosité et la température de couleur de la **lumière principale** sont réglables, du blanc vif pour aider à la concentration pendant la journée jusqu'à des tons plus chauds pour favoriser la détente en soirée.

Le **rétroéclairage** reproduit la lueur naturelle du crépuscule et de l'aube et permet de créer un éclairage ambiant parfait.



Lumière principale en Mode Jour

Le Mode Jour utilise les LED aux tons blanc chaud et blanc froid, ce qui vous permet de faire varier la température et la luminosité des couleurs en fonction de vos besoins. À sa luminosité maximale, Halo émet 10 000 lux à 20 cm / 8 in, simulant ainsi la lumière naturelle du soleil de printemps. Choisissez le Mode Jour si vous souhaitez vous sentir plus énergique, améliorer votre humeur, vos performances, votre vigilance et votre productivité ou pour aider à traiter les symptômes de la dépression saisonnière.

Luminosité réglable

Température de couleur réglable : environ 3000 K à 5000 K

Lumière principale en Mode Soir

Le Mode Soir n'utilise que des LED blanc chaud avec une température de couleur plus faible, créant ainsi une ambiance plus naturelle après le coucher du soleil. Même en luminosité maximale, Halo en Mode Soir n'émet que peu de lumière bleue, créant une ambiance idéale pour lire, socialiser ou simplement se détendre avant d'aller se coucher.

Luminosité réglable

Température de couleur fixe : environ 3000 K

Rétroéclairage

Le rétroéclairage offre d'autres options d'éclairage ambiant et peut être utilisé seul ou en complément de la lumière principale. Des LED aux tons plus chauds se reflètent sur le réflecteur couleur cuivre, produisant une lueur douce autour de la lumière principale.

Luminosité fixe

Température de couleur fixe : environ 2700 K

Veuillez lire attentivement ces instructions pour tirer le meilleur parti de Halo.

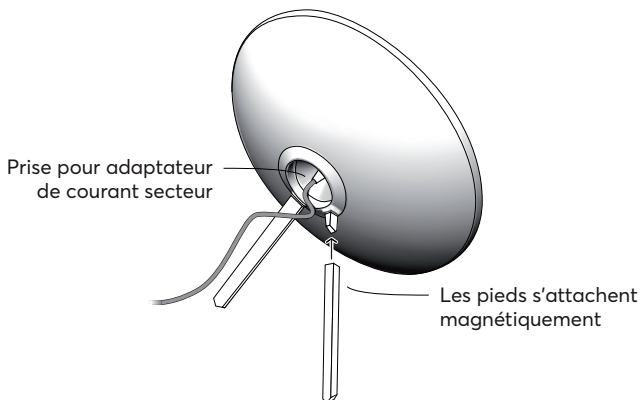
Prêt à l'emploi

Halo est accompagnée de deux pieds couleur cuivre.

- Faites glisser les pieds le long des deux supports à l'arrière de la lampe.

Les pieds sont rattachés par un aimant et permettent un certain mouvement pour soutenir naturellement l'appareil lorsque vous le posez.

Veuillez à ne pas les perdre en soulevant l'appareil.



- Branchez l'adaptateur secteur sur la prise à l'arrière de l'appareil.
- Positionnez Halo sur une surface plane.
- Branchez-vous sur le secteur.

L'interface tactile Lumie s'illumine brièvement pendant le calibrage du capteur tactile.

Halo est maintenant prêt à être utilisé.

Remarque : Si vous utilisez Halo et que l'interface tactile ne semble pas fonctionner correctement, répétez les étapes précédentes en prenant garde à ne pas appuyer sur l'interface tactile pendant le calibrage du capteur tactile.

Contrôle de l'éclairage

Les Modes d'éclairage principaux Jour et Soir sont commandés par l'interface tactile :



Active le Mode Jour ;
désactive également la
lumière principale

Appuyez et faites
glisser pour régler
la luminosité

Active le Mode Soir ;
passe également du
Mode Soir au Mode Jour

Utilisation du Mode Jour

- Appuyez sur .

Cela permet d'activer la lumière principale en Mode Jour ainsi que le rétroéclairage.

Le Mode Jour vous permet de faire varier la température et la luminosité des couleurs en fonction de vos besoins tout au long de la journée. Au maximum de sa luminosité, la lumière blanche froide est idéale pour la luminothérapie.

- Appuyez sur  pour éteindre les deux lumières.

Reportez-vous également à la section *Utilisation du rétroéclairage*.

Utilisation du Mode Soir

- Appuyez sur .

Cela permet d'activer la lumière principale en Mode Soir ainsi que le rétroéclairage.

Le Mode Soir n'émet que peu de lumière bleue, offrant une atmosphère chaleureuse idéale pour la fin de journée ou avant le coucher. La luminosité maximale est également réduite.

- Appuyez sur  pour éteindre les deux lumières.

Reportez-vous également à la section *Utilisation du rétroéclairage*.

Passer du Mode Soir au Mode Jour et vice-versa

- Appuyez sur .

En Mode Soir,  est éclairé et vous pourrez observer que le ton de la lumière est plus jaune.

Réglage de la luminosité

- Appuyez et faites glisser le long de l'inscription **lumie.**

Les lettres s'illuminent de gauche à droite pour indiquer l'accroissement de la luminosité.

En Mode Jour, cela permet également d'ajuster la

température de couleur.

Utilisation du rétroéclairage

- Appuyez simultanément sur  et  pour éteindre le rétroéclairage uniquement.

Le rétroéclairage est une lumière à luminosité fixe pour l'éclairage ambiant. Vous pouvez activer le rétroéclairage avec ou sans la lumière principale.

- Appuyez simultanément sur  et  pour allumer le rétroéclairage uniquement.

Mode Jour pour la luminothérapie

La lumière du soleil est un stimulant naturel de l'humeur, qui influence directement la chimie du corps (notamment les niveaux de mélatonine et de sérotonine) et vous fait sentir plus éveillé et positif. Si vous n'êtes pas suffisamment exposé à la lumière du jour, Halo est la meilleure solution et elle est disponible toute l'année.

- Assurez-vous que la lumière principale est en Mode Jour et que la luminosité est réglée sur le maximum.
- Positionnez Halo à une distance équivalente à celle d'un bras (environ 50 cm / 20 in) en dirigeant la lumière directement vers votre visage.

Même sans la fixer directement, la lumière doit atteindre vos yeux pour exercer son effet. Cela signifie que vous pouvez utiliser Halo tout en travaillant sur votre ordinateur portable, pendant le déjeuner, en regardant la télévision, en lisant, etc.

À quelle fréquence ?

Pour améliorer le bien-être

Lorsque vous êtes à l'intérieur, utilisez Halo en Mode Jour pour simuler la lumière du soleil. Une séance de lumière vive agit rapidement et naturellement

pour améliorer votre humeur, vos niveaux d'énergie, votre concentration et vos performances. Utilisée quotidiennement, elle favorise un cycle veille-sommeil plus régulier.

Pour la dépression saisonnière

Soyez attentif à l'apparition des premiers symptômes de dépression saisonnière dès septembre/octobre. Si vous commencez à vous sentir plus fatigué, anxieux ou irritable, commencez à utiliser Halo en Mode Jour. Au printemps, vous pouvez réduire vos séances de lumière vive. Si les symptômes réapparaissent, il suffit d'utiliser à nouveau Halo pendant quelques jours.

Quand ?

Si vous utilisez Halo pour lutter contre la dépression saisonnière, commencez par des séances de lumière vive au matin, lorsqu'elles sont plus efficaces. Certaines personnes tirent de grands bénéfices de l'exposition à la lumière en début de soirée.

J'ai du mal à démarrer le matin

Allumez Halo en Mode Jour dès que vous le pouvez. Si vous n'avez pas beaucoup de temps le matin, envisagez une séance complémentaire ou complète l'après-midi.

J'ai sommeil ou je m'endors trop tôt

Utilisez Halo en Mode Jour en fin d'après-midi/début de soirée. Il est préférable d'éviter une lumière vive trop près de l'heure du coucher (environ trois heures

avant) car vous risqueriez d'avoir du mal à vous endormir.

Combien de temps ?

C'est en Mode Jour, au maximum de l'intensité lumineuse, que vous en bénéficiez le plus. Positionnez donc Halo à une distance équivalente à celle de votre bras (environ 50 cm / 20 in) et commencez par 30 minutes par jour (3000 lux).

Cela vous suffira peut-être, mais si vous ne remarquez aucun effet significatif, augmentez votre temps d'exposition chaque jour jusqu'à trouver la durée qui vous convienne.

Si vous vous sentez plus à l'aise lorsque Halo est placée plus loin, moins de lumière atteindra vos yeux et vous devrez prolonger le temps d'exposition.

Si vous vous sentez plus à l'aise en réglant la luminosité de Halo sur une intensité plus faible, moins de lumière atteindra vos yeux et vous devrez prolonger le temps d'exposition.

Une exposition plus prolongée ne présente aucun inconvénient. Vous pouvez choisir de concentrer l'exposition en une seule séance ou utiliser Halo à intervalles réguliers tout au long de la journée pour un effet cumulatif.

Évitez d'utiliser le Mode Jour à pleine luminosité près de l'heure du coucher. Réduisez la luminosité, ou mieux encore, passez en Mode Soir avec ses tons lumineux moins stimulants.

Si vous avez un peu mal aux yeux, essayez de le placer plus loin, de réduire la luminosité ou de l'éteindre pendant quelque temps.

Que vous utilisiez Halo pour lutter contre la dépression saisonnière ou pour améliorer votre bien-être général, une fois que vous avez trouvé un schéma qui vous convient, essayez de l'utiliser à peu près à la même heure chaque jour.

Entretien

Nettoyez uniquement avec un chiffon sec ou légèrement humidifié. Débranchez toujours l'appareil en premier et laissez-le refroidir si nécessaire.

Les adaptateurs d'alimentation secteur de rechange sont disponibles auprès de Lumie.

Durée de vie des LED

Les LEDs contenues dans ce produit sont conçues pour durer plusieurs années, même en cas d'utilisation quotidienne sur plusieurs heures.

Garantie

Cette unité est couverte par la garantie de Lumie LLC contre tout défaut de fabrication pendant 3 ans à compter de la date d'achat. Si vous devez rendre votre appareil pour le faire réparer, conditionnez-le dans la mesure de possible dans son emballage d'origine (y compris l'emballage interne). Veillez à ce que l'adaptateur secteur ne puisse pas se déplacer pendant le transport et endommager l'appareil.

Si nous recevons l'appareil abîmé, en raison d'une mauvaise utilisation ou d'un dommage accidentel, nous serons susceptibles de vous facturer la réparation. Pour tout autre conseil, veuillez contacter votre distributeur Lumie.

Pour tous les détails de la garantie, veuillez vous référer à notre garantie limitée qui peut être consultée à l'adresse suivante :

<https://www.lumie.com/en-us/warranty>.

SN Numéro de série (voir au dos de l'appareil)

Description technique

Sous réserve de modification sans préavis.

Lumie Halo

Accessoire amovible : adaptateur d'alimentation secteur fourni 

Entrée : 100-240 Vac, 50/60 Hz, 0,85 A max. ;

Sortie : 19 V $\approx$ 1,6 A (30,4 W)

Conditions de fonctionnement :

Température : de 5 °C à 35 °C / 41 °F à 95 °F

Humidité relative : 15 % à 93 % (sans condensation)

Pression atmosphérique : 70 kPa à 106 kPa

Conditions d'entreposage/de transport :

Température : de -25 °C à +70 °C / -13 °F à +158 °F

Humidité relative : 15 % à 93 % (sans condensation)

Pression atmosphérique : 25 kPa à 106 kPa

Les poids, dimensions, capacités, performances, caractéristiques et autres données affichées ne sont mentionnés qu'à titre d'information générale. Ils n'engageront pas Lumie.

Contactez-nous

Si vous avez des questions ou des problèmes concernant ce produit, ou si vous souhaitez nous faire part de suggestions susceptibles d'améliorer nos produits ou nos services, veuillez envoyer un e-mail au centre d'assistance Lumie Careline à info@lumie.com.

Distribué aux États-Unis et au Canada par :
Lumie LLC, 4600 140th Avenue N., Suite 180,
Clearwater, FL 33762.

Guide en ligne

Vous pouvez consulter ou télécharger une copie en ligne de la dernière version de ce guide sur la page produit appropriée du site Web de Lumie à l'adresse: <https://www.lumie.com/en-us/>.

Lumie se réserve le droit de modifier le guide s'il le juge nécessaire.

Le consommateur est considéré comme ayant connaissance des modifications énoncées dans le guide.

 Outside In (Cambridge) Limited, 3 The Links,
Trafalgar Way, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, UK.

Lumie est une marque déposée de :
Outside In (Cambridge) Limited, enregistrée en Angleterre
et au Pays de Galles.
Numéro d'enregistrement : 2647359

lumie[®]

halo[™]



Seguridad

ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de incendio, descarga eléctrica o lesiones:

Lea las instrucciones de uso. 

Si la unidad está dañada, póngase en contacto con un distribuidor Lumie antes de usarla.

Mantenga la unidad alejada del agua y de superficies húmedas. 

Solo para uso en interiores. 

La unidad se calienta cuando la luz está encendida, por lo que deberá asegurarse de que no está cubierta.

Utilice únicamente el adaptador de corriente suministrado.

Mantenga el adaptador y el cable de la toma de corriente alejados de superficies calientes. Si alguno de esos componentes sufre daños, deberá sustituirse por un producto aprobado por Lumie.

Para desconectar o restablecer la unidad, desenchufe el adaptador de corriente de la toma de corriente. Asegúrese de que la toma sea fácilmente accesible.

Este producto no deberían usarlo niños menores de 7 años. Si lo utilizan niños, o si juegan en las cercanías, se les debe supervisar.

Precaución - No intente reparar o modificar ninguna pieza de la unidad. 

Si la unidad se almacena a una temperatura de funcionamiento fuera del rango recomendado (de 5 °C a 35 °C / 41 °F a 95 °F), deje que pase al menos 1 hora antes de conectarla a alimentación eléctrica, para evitar condensación o sobrecalentamiento.

La fuente luminosa de esta lámpara solo la debería sustituir Lumie o un distribuidor de Lumie autorizado.

No debe ser utilizada por o en personas inconscientes, anestesiadas o incapacitadas, como por ejemplo, bajo la influencia del alcohol.

PRECAUCIÓN

No deje caer el aparato al suelo y no lo golpee bruscamente o lo exponga a golpes fuertes.

Coloque el aparato sobre una superficie estable, plana y no deslizante.

Siempre desenchufe la unidad antes de limpiarla y deja que se enfríe.

No debe utilizar con atenuadores de luz, temporizadores, detectores de movimiento, transformadores de voltaje o cables de extensión.

Este aparato está destinado al uso doméstico solamente, incluye su uso similar en hoteles. No use accesorios que no estén recomendados por Lumie.

Descargo de responsabilidad

Lumie no tiene la capacidad de advertir al consumidor sobre la totalidad de peligros potenciales relacionados con la instalación y el uso del producto. El consumidor debe usar su propio sentido común y buen juicio en el momento de instalar y usar el producto.

Compatibilidad electromagnética

Este equipo ha sido probado y cumple los límites establecidos para los dispositivos digitales de clase B, de conformidad con el apartado 15 de las normas de la FCC. Estos límites se han establecido para proporcionar una protección razonable contra las interferencias perjudiciales en instalaciones particulares. Este equipo genera, utiliza y puede irradiar energía en forma de radiofrecuencia y, si no se instala y utiliza de acuerdo con las instrucciones, puede originar interferencias perjudiciales en las comunicaciones de radio. No obstante, no hay garantías de que no se produzcan interferencias en una instalación particular. Si el equipo causa interferencias perjudiciales en la recepción de radio o televisión, que se puedan percibir encendiendo y apagando el equipo, se recomienda al usuario que intente corregirlas tomando una o más de las siguientes medidas:

- Reorientar o cambiar de lugar la antena receptora.
- Aumentar la separación entre el equipo y el receptor.
- Conectar el equipo a un tomacorriente de un circuito diferente al que está conectado el receptor.
- Comunicarse con el distribuidor o con un técnico de radio o televisión calificado para obtener ayuda.

Este dispositivo cumple el apartado 15 de las normas de la FCC (Comisión nacional de comunicaciones de EE.UU.). Su funcionamiento está sujeto a las dos siguientes condiciones: (1) este dispositivo no debe producir interferencias perjudiciales, y (2) este dispositivo debe aceptar todas las interferencias que reciba, incluso aquellas que puedan provocar un funcionamiento inadecuado.

Este aparato digital de Clase B cumple con la norma canadiense ICES-005.

Para obtener información detallada sobre el entorno electromagnético en el que se puede utilizar el dispositivo, consulte el sitio web: www.lumie.com/pages/e-m-c.

Dirección del Partido Responsable

Violette Engineering Corporation
313 Park Avenue Suite 300
Falls Church, VA 22046 USA
info@violettecorp.com

Eliminación

Cuando la vida útil del producto llegue a su fin, no deseche el producto con la basura doméstica normal. Dépositelo en un punto de reciclaje oficial para que sea desechado con responsabilidad.

Precauciones

Las investigaciones demuestran que la fototerapia es muy segura. Sin embargo, consulte primero con su médico si se cumple alguna de las siguientes condiciones:

- Tiene problemas oculares importantes o se le ha practicado cirugía ocular;
- Se le ha aconsejado que evite la luz clara o está tomando medicación que puede provocarle fotosensibilidad;
- Se le ha diagnosticado depresión o trastornos del estado de ánimo/del sueño. Esto es especialmente importante si está tomando medicación para esto, ya que la fototerapia también puede afectar al humor.

Algunas personas experimentan efectos secundarios, pero son generalmente leves (incluyendo dolores de cabeza, vista cansada, náuseas e hiperactividad) y normalmente se solucionan simplemente apagando la luz. En los próximos días, aumente gradualmente el tiempo que pasa delante del aparato para encontrar el tiempo de tratamiento más adecuado para usted.

Algunas personas se quejan de dificultad para quedarse dormido. A menudo esto ocurre por utilizar la luz demasiado cerca de la hora de acostarse.

Si tiene algún problema mientras utiliza Halo, o si ha estado utilizando la luz durante una semana pero no ha notado ningún beneficio, póngase en contacto con Lumie o consulte con su médico.

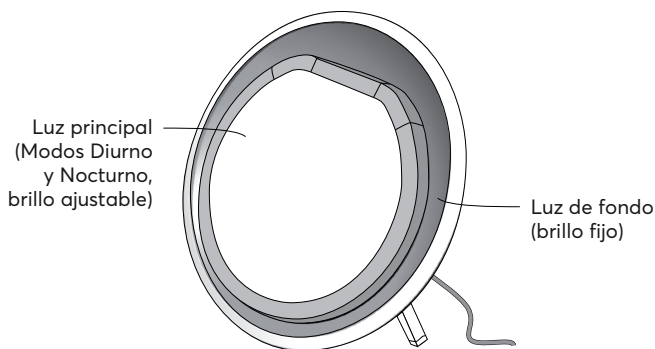
IMPORTANTE: las directrices de este folleto no son indicaciones médicas para tratar ninguna enfermedad.

Introducción

Halo es una lámpara de terapia luminosa multifuncional de esmerado diseño hecha para optimizar su bienestar de la mañana a la noche, durante todo el año.

La **luz principal** tiene brillo y temperatura de color ajustable desde el blanco intenso para fomentar la concentración diurna, a tonos más cálidos para ayudar a la relajación nocturna.

La **luz de fondo** reproduce el resplandor natural del amanecer y el atardecer, para crear la iluminación ambiental perfecta.



Luz principal en Modo Diurno

El Modo Diurno utiliza los LED de color blanco cálido y blanco frío, y permite variar la temperatura de color y el brillo para adaptarlos a sus requisitos. Con un brillo máximo, Halo produce 10 000 lux a 20 cm / 8 in, simulando la luz del sol primaveral. Seleccione el Modo Diurno para estimular su energía, rendimiento, atención y productividad; o para tratar los síntomas del trastorno afectivo estacional.

Brillo ajustable

Temperatura de color ajustable: aprox 3000 K – 5000 K

Luz principal en Modo Nocturno

El Modo Nocturno utiliza únicamente LED de color blanco cálido con una temperatura de color más baja, creando un ambiente más natural en espacios interiores después del atardecer. Incluso a pleno brillo, Halo en Modo Nocturno emite menos luz azul, lo que es ideal para leer, charlar o simplemente relajarse antes de acostarse.

Brillo ajustable

Temperatura de color fija: aprox. 3000 K

Luz de fondo

La luz de fondo ofrece más opciones de iluminación ambiental y puede utilizarse sola o como complemento de la luz principal. Los LED templados

dirigidos al reflector de color cobre producen un resplandor suave alrededor de la luz principal.

Brillo fijo

Temperatura de color fija: aprox. 2700 K

Lea estas instrucciones atentamente para sacar el máximo provecho de Halo.

Instalación del producto

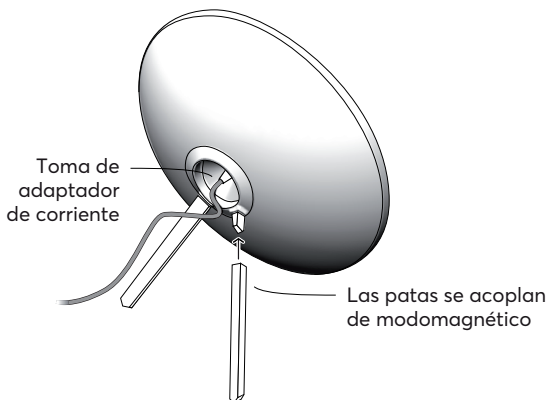
Halo se suministra con dos patas de color cobre.

- Coloque las patas en los espacios situados en la parte posterior de la unidad.

Las patas se acoplan magnéticamente y permiten cierto movimiento para soportar naturalmente la unidad mientras se instala.

Tenga cuidado al levantar la unidad para que no se suelten las patas.

Para quitar las patas, tire de ellas.



- Conecte el adaptador de corriente al enchufe en la parte posterior de la unidad.
- Coloque Halo en una superficie plana.
- Conéctelo a la red eléctrica.

La interfaz táctil de Lumie se iluminará brevemente mientras el sensor táctil se calibra.

Ya puede empezar a utilizar Halo.

Nota: Si al utilizar Halo se percata de que la interfaz táctil no funciona correctamente, repita los últimos pasos y asegúrese de no tocar la interfaz táctil mientras el sensor táctil se está calibrando.

Controles de iluminación

Los Modos Diurno y Nocturno de la luz principal se controlan a través de la interfaz táctil:



Activa el Modo Diurno;
también apaga la luz
principal

Tocar y deslizar
para ajustar el
brillo

Activa el Modo Nocturno;
también cambia entre los
Modos Diurno y Nocturno

Uso del Modo Diurno

- Toque .

Esto encenderá la luz principal en Modo Diurno, así como la luz de fondo.

El Modo Diurno ofrece temperatura de color y brillo adaptables a sus requisitos durante todo el día. Con el valor máximo de luminosidad, la luz blanca fría es ideal para la terapia de luz brillante.

- Toque  para apagar ambas luces.

También puede consultar la sección *Uso de la luz de fondo*.

Uso del Modo Nocturno

- Toque .

Esto encenderá la luz principal en Modo Nocturno, así como la luz de fondo.

El Modo Nocturno ofrece una luz menos azul y más cálida, ideal para usar hacia el final del día o antes de dormir. También se reduce el brillo máximo.

- Toque  para apagar ambas luces.

También puede consultar la sección *Uso de la luz de fondo*.

Cambio de Modo Nocturno a Modo Diurno

- Toque .

 permanece iluminado con el Modo Nocturno activado. Notará que la luz es más amarilla.

Ajuste del brillo

- Toque y deslice el dedo por la palabra **lumie**.

Las letras se iluminan de izquierda a derecha para indicar el aumento del brillo.

En Modo Diurno, esto también ajusta la temperatura del color.

Uso de la luz de fondo

- Toque  y  al mismo tiempo para apagar solo la luz de fondo.

La luz de fondo tiene brillo fijo para proporcionar iluminación ambiental. Puede estar encendida con o sin la luz principal.

- Toque  y  al mismo tiempo para encender solo la luz de fondo.

Modo Diurno para terapia de luz brillante

La luz del sol es un estimulante natural del estado de ánimo, que influye en la química corporal (por ejemplo, en los niveles de melatonina y serotonina), haciendo que nos sintamos más espabilados y positivos. Si no tiene suficiente exposición a la luz del día, Halo es la mejor alternativa y está disponible todo el año.

- La luz principal debe estar en Modo Diurno y con el brillo máximo.
- Coloque Halo a unos 50 cm / 20 in de usted, con la luz orientada hacia la cara.

Aunque no es necesario mirar a la luz, esta debe llegar a los ojos para que tenga efecto. Esto significa que puede usar Halo mientras trabaja en el portátil, come, ve la tele, lee, etc.

¿Con qué frecuencia?

Para fomentar el bienestar

Cuando esté en un espacio interior, use Halo en Modo Diurno para simular la luz del sol. Una sesión de luz brillante funciona de forma rápida y natural para mejorar el estado de ánimo, la energía, la concentración y el rendimiento; mientras que el uso

diario puede fomentar un patrón de sueño-vigilia más regular.

Contra el trastorno afectivo estacional

Los síntomas del trastorno afectivo estacional pueden aparecer en septiembre u octubre. Si al llegar esa época nota cansancio, ansiedad o irritabilidad, empiece a usar Halo en Modo Diurno. Cuando llegue la primavera, puede reducir el número de sesiones de luz brillante. Si los síntomas reaparecen, simplemente vuelva a usar Halo durante unos días.

¿Cuándo?

Si utiliza Halo para combatir el trastorno afectivo estacional, lo más eficaz es la luz brillante de la mañana: pruébela antes que nada. A algunas personas les beneficia la exposición a la luz del atardecer.

Me cuesta entrar en activo por la mañana

Encienda Halo en el Modo Diurno en cuanto le sea posible. Si no dispone de mucho tiempo por la mañana, intente realizar una sesión completa o una complementaria a primeras horas de la tarde.

Me entra el sueño o me duermo demasiado temprano

Use Halo en Modo Diurno a media tarde. Conviene evitar la luz brillante en las horas (aproximadamente 3) previas a la hora de acostarse, ya que podría dificultar el sueño.

¿Cuánto tiempo?

En el Modo Diurno, con el valor máximo de brillo se obtiene el máximo beneficio: coloque Halo a un brazo de distancia (unos 50 cm / 20 in) y comenzar con 30 minutos al día (3000 lux).

Puede que eso sea suficiente, pero si no nota el efecto, aumente el tiempo de exposición cada día hasta averiguar cuánto necesita.

Si prefiere tener Halo más lejos de usted, tendrá que usar la lámpara durante más tiempo, ya que llegará menos luz a sus ojos.

Lo mismo ocurrirá si utiliza el Modo Diurno con un brillo reducido.

La lámpara se puede utilizar por más tiempo del sugerido sin ningún peligro. Puede realizar la terapia de luz brillante en una sola sesión o usar Halo de forma intermitente a lo largo del día para un efecto acumulativo.

Evite usar el Modo Diurno con brillo máximo hacia la hora de acostarse. Reduzca el brillo, o mejor aún, cambie al Modo Nocturno, que tiene tonos de luz menos estimulantes.

Si le duelen los ojos ligeramente, aleje la lámpara, reduzca el brillo o apáguela un rato.

Tanto si usa Halo contra el trastorno afectivo estacional como para el bienestar general, cuando encuentre el patrón adecuado debería utilizarlo a diario durante el mismo tiempo.

Mantenimiento

Limpie la unidad solo con un trapo seco o ligeramente humedecido. Antes de eso debe desenchufar la unidad y dejarla enfriar si es necesario.

Lumie tiene disponibles repuestos para el adaptador de corriente.

Duración de LED

Los LED de este producto tienen una duración habitual de varios años, incluso si lo utiliza durante varias horas al día.

Garantía

Esta unidad está cubierta por la garantía de Lumie LLC contra cualquier defecto de fabricación, durante un periodo de 3 años a partir de la fecha de compra. Si tiene que devolver el producto para su mantenimiento, utilice el embalaje original (incluido el embalaje interno) si es posible. Asegúrese de que el adaptador de la toma de corriente quede inmovilizado para evitar que se dañe la unidad en tránsito. Si se recibe la unidad con algún daño, debido a un mal uso o a daños fortuitos, se le cobrará la reparación, aunque primero nos pondremos en contacto con usted. Póngase en contacto con su distribuidor de Lumie si necesita más información.

Para conocer todos los detalles de la garantía, consulte nuestra Garantía Limitada en <https://www.lumie.com/en-us/warranty>.

SN Número de serie (en la parte posterior de la unidad)

Descripción técnica

Sujeta a cambios sin previo aviso.

Lumie Halo

Accesorio desacoplable: Adaptador de corriente (suministrado) 

Entrada: 100–240 V CA, 50/60 Hz, 0,85 A máx.;

Salida: 19 V $\equiv$ 1,6 A (30,4 W)

Condiciones de funcionamiento:

Temperatura: de 5 °C a 35 °C / 41 °F a 95 °F

Humedad relativa: 15 % a 93 % (sin condensación)

Presión atmosférica: 70 kPa a 106 kPa

Condiciones de almacenamiento/transporte:

Temperatura: de -25 °C a +70 °C / -13 °F a +158 °F

Humedad relativa: 15 % a 93 % (sin condensación)

Presión atmosférica: 25 kPa a 106 kPa

Los pesos, las dimensiones, las capacidades, los índices de rendimiento, las características y otros datos mostrados se mencionan solo como información general. No comprometerán a Lumie.

Póngase en contacto con nosotros

Si tiene alguna sugerencia para ayudarnos a mejorar nuestros productos o servicio técnico, o si tiene preguntas o problemas con la unidad, envíe un correo electrónico a la línea de atención de Lumie a info@lumie.com

Distribuido en los EE. UU. y Canadá por:
Lumie LLC, 4600 140th Avenue N., Suite 180,
Clearwater, FL 33762.

Guía en línea

Puede ver o descargar una copia de la última versión de esta guía en la página del producto correspondiente dentro del sitio web de Lumie, en: <https://www.lumie.com/en-us/>.

Lumie se reserva el derecho de modificar la guía según lo considere conveniente.

El consumidor es responsable de conocer las modificaciones realizadas en la guía.

 Outside In (Cambridge) Limited, 3 The Links,
Trafalgar Way, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, UK.

Lumie es una marca comercial registrada de:
Outside In (Cambridge) Limited, constituida en
Inglaterra y Gales.

Número registrado: 2647359

DISTRIBUTOR DETAILS:

Lumie is a registered trademark of:

Outside In (Cambridge) Ltd
3 The Links, Trafalgar Way
Bar Hill
Cambridge CB23 8UD
UK

© Lumie 2025
NA-Hi2506

