

# 14" LIGHT THERAPY LAMP

## Mood and Energy Enhancing Light

### PACKAGING TEXT:

#### 360° Light

##### Safely and effectively helps relieve:

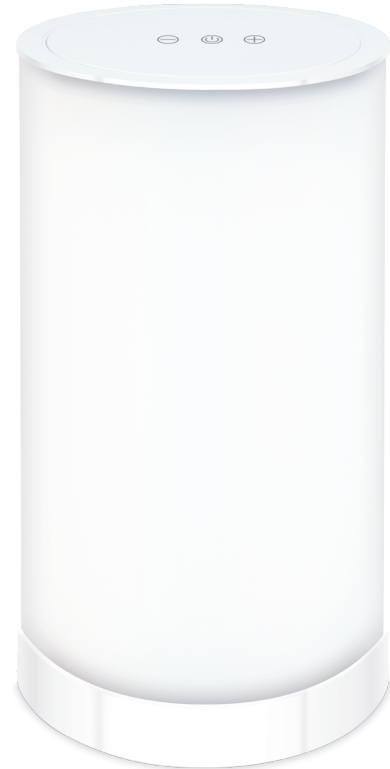
- The Winter Blues
- Jet Lag
- Irregular Sleeping Patterns
- Shift Work Adjustments

##### Boosts Energy | Improves Sleep | Maintains Wellness

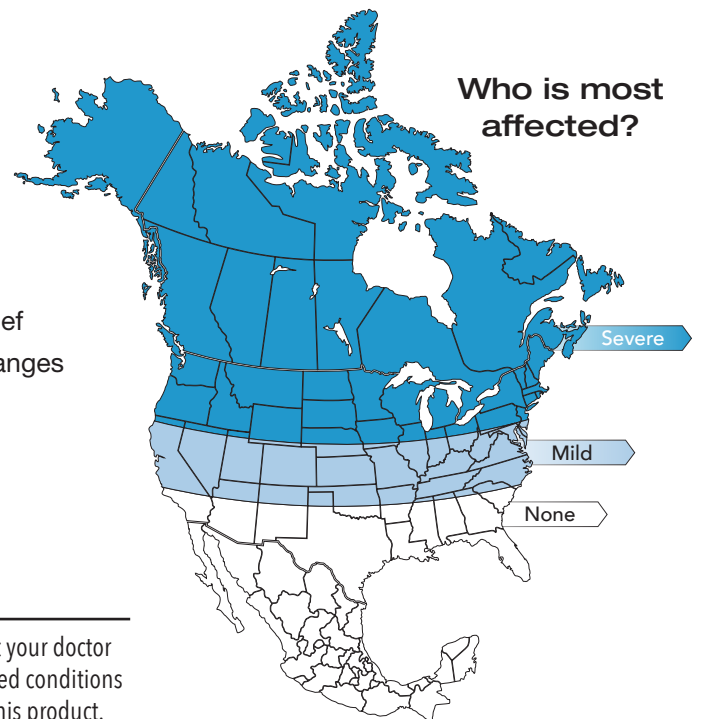
- Results in as little as 30 minutes!
- Projects soothing therapeutic light from 360 degrees for maximum effectiveness
- Four brightness settings let you use your Bright Health Light Therapy Lamp for mood enhancement or as a convenient desk lamp

#### Key Facts about Bright Light Therapy

- 10,000 LUX – Maximum light level required for Winter Blues relief
- Up to 50 million Americans may suffer from seasonal mood changes
- #1 Expert-recommended treatment for the Winter Blues
- Non-invasive, natural and easy to use



Bright Light Therapy uses special lights designed and tested to boost energy and resolve symptoms of the Winter Blues or sleep issues due to jet lag and shift work.



**⚠ WARNING:** If you have eye problems or have had eye surgery, you should consult your doctor or ophthalmologist before you use any form of light therapy. Certain eye and eye-related conditions may respond unfavorably to light therapy. **ALWAYS** consult a physician before using this product.



# 14" LIGHT THERAPY LAMP

---

## Mood and Energy Enhancing Light



### USER GUIDE

Thank you for purchasing the 14" Light Therapy Lamp. Please read this manual in its entirety. For more information on light therapy, please visit [carex.com](http://carex.com).

The 14" 360 degree light therapy lamp has been designed with your needs in mind. UV-free LED technology and a comfortable color temperature ensures you experience a safe, comfortable therapeutic light.

#### Bright Light Benefits

Daily exposure to bright light helps to maintain your circadian rhythm, boost energy and manage sleeping patterns. Light therapy is also the first line of recommended treatment for the Winter Blues.

For many, morning sun exposure is limited by work, school or other commitments, even in the summer. This 14" light is a bright light therapy lamp designed to fill this gap.

#### INCLUDED ITEMS

14" Light Therapy Lamp and User Guide

---

**⚠ WARNING:** If you have eye problems or have had eye surgery, you should consult your doctor or ophthalmologist before you use any form of light therapy. Certain eye and eye-related conditions may respond unfavorably to light therapy. **ALWAYS** consult a physician before using this product.

---

## OPERATING INSTRUCTIONS

### **⚠ WARNING: RISK OF ELECTRICAL SHOCK**

- Turn off the power before performing any maintenance.
- Verify that supply voltage is correct by comparing it with the lamp label information.
- As with any electrical device, **DO NOT** use the lamp in or near water.

### **⚠ CAUTION: RISK OF INJURY**

- Avoid direct eye exposure to the light source while it is on.

### **General Safety Information and Precautions**

- This product is suitable for indoor use only.
- **DO NOT** overuse the light. Overuse may cause irritability, excessive energy or difficulty falling asleep at bedtime.
- It is not necessary to stare into the light. Read, work or talk on the phone during your light therapy session.
- During the first few uses, your light may give off an odor; this is harmless, will not affect the use, and will quickly disappear.
- **ALWAYS** use in a well-ventilated area away from other heat sources and ensure that air can flow freely around the lamphead when the product is in use.
- To reduce the risk of death, personal injury or property damage from fire, electric shock, falling parts, cuts/abrasions and other hazards, read all warnings and instructions included with and on the fixture box and all fixture labels.
- For residential installation: If you are unsure about the installation or maintenance of the lamps, consult a qualified licensed electrician and check your local electrical code.
- **DO NOT INSTALL DAMAGED PRODUCT!**
- The external flexible cable or cord of this lamp cannot be replaced; if the cable or cord is damaged, the lamp will be destroyed.
- To avoid injury or damage to the fitting, ensure that power leads and screws are secure before connecting the power.
- Young children should be supervised to ensure that they **DO NOT** play with the portable lamp.
- Handle the fitting and/or shade with care to avoid any damage or breakage.
- Select a suitable location away from liquids and hazards.
- Ensure that the fitting **DOES NOT** come in contact with corrosive chemicals, etc.
- To clean, wipe with a damp clean cloth. **NEVER** soak the fixture with water.

### **Installation Requirements**

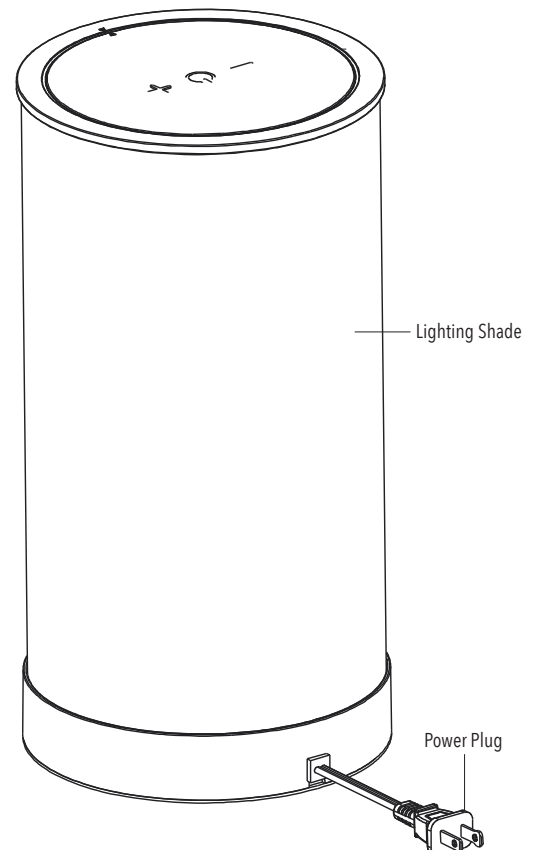
1. Select a suitable location for the lamp.
  - Ensure it is on a flat and stable surface.
  - This product is suitable for indoor use **ONLY**.
  - **DO NOT** place flammable material near or over the fixture.
  - Ensure the fixture is not installed next to any air vents and is **NOT** in any moist or damp areas.
2. Take care **NOT** to pull any electrical wires during unpacking as this may damage the connection.
3. Check whether the fitting has been damaged during transport.

**⚠ WARNING: DO NOT** operate/install any product which appears damaged in any way. Return the complete product to the place of purchase for inspection, repair or replacement.

**⚠ WARNING: DO NOT** plug into the main power socket outlet before or during assembly. Only do so after the portable lamp is fully assembled and ready to use for the first time.

### **Installation Directions**

1. Remove all packaging material from the product.
2. Select a suitable location for the light fitting. See the *Installation Requirements* above.
3. Insert the fixture plug into a properly grounded outlet. Ensure it is fully plugged in.
4. Use switch to turn the lamp on/off.



## Operating the Light

1. Use the Light ON/OFF [☉] touch button to turn the lamp on.
2. Use the Light Up [⊕] / Light Down [⊖] touch buttons to increase or decrease the brightness.

## Using Your 14" Light for Therapy

For those with mild to moderate Winter Blues, sleep or circadian rhythm issues, regular daily use of the lamp can help provide relief. For most conditions, use shortly after waking or in the morning.

Place the 14" Light Therapy Lamp above your line of sight, where possible, to maximize the light reaching your eyes. You should be facing the lamp with eyes open during sessions, but you do not need to look directly at the light.

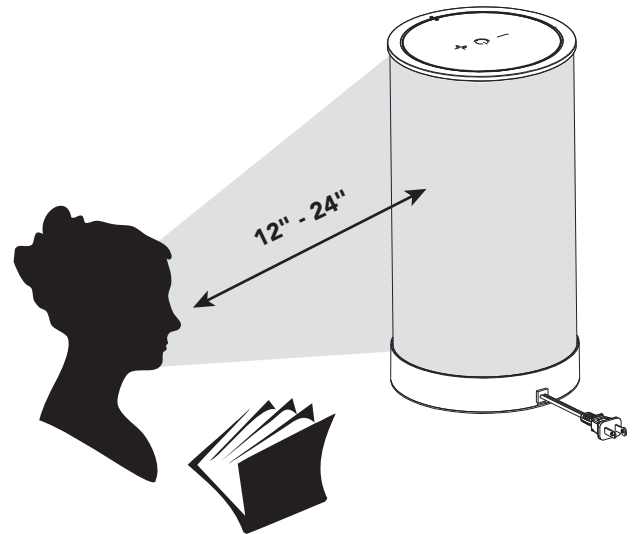
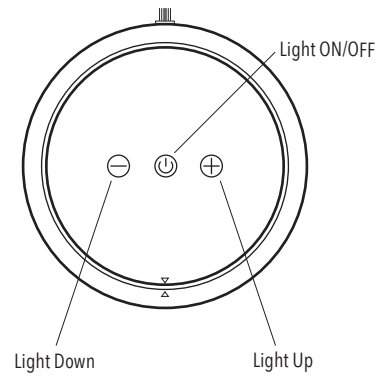
Over the first few days of use, assess the effect and, if necessary, lengthen or shorten the session time based on your response.

## Symptoms of Overuse

Negative effects are rare with light therapy. However, if you experience increased irritability, excessive energy, and/or any consistent discomfort during or after use, decrease session time or move the light further away. Using the lamp late in the afternoon or in the evening is not advised, as this may disrupt your sleep. It is recommended that you consult your doctor before beginning any bright light regimen.

## Light Therapy Basics

LUX or the light intensity at a specific distance from the light is the common term used in bright light therapy. The chart below details the average treatment times for the Winter Blues based on your eyes' proximity to the lamp.



DISTANCE	SESSION TIME
8" / 20cm	30 minutes
12" / 30cm	60 minutes
16" / 41cm	120 minutes

## Specifications

**Power:** 120V, 60Hz, 40W

**Size:** 7.3" x 7.3" x 14.0" / 18.5cm x 18.5cm x 35.5cm

**Lens:** High-impact polycarbonate

**Light Intensity:** 10,000 LUX at 4" / 10cm

**Light Source:** 72 LEDs, 4000K, 100% UV Free

**Angles:** 360 Degree

## Disclaimer

Bright Health™ is an innovative light supply system and is not a listed medical device in the USA.

## Warranty

Your lamp is maintenance-free and should provide years of service. The 14" Light has a one-year limited warranty from the date of purchase by the original purchaser. Please retain proof of purchase to ensure eligibility for warranty coverage. Compass Health Brands may choose to repair or replace a defective unit. Shipping costs are the responsibility of the product owner. Misuse, abuse, accidental or incorrect operation, contrary to the instructions, will void a warranty claim.

## COMPASSHEALTH

Manufactured for:

Compass Health Brands Corp.  
Middleburg Heights, OH 44130  
www.compasshealthbrands.com  
Phone 800.376.7263

Made in China

42-BH9030\_01 © 2022



**READ USER GUIDE PRIOR TO USE.**

# LAMPE DE LUMINOTHÉRAPIE DE 14 PO (35,56 cm)

Lampe qui améliore  
l'humeur et l'énergie

## TEXTE DE L'EMBALLAGE :

### Lumière à 360°

Utilisée en toute sécurité et de manière efficace, elle aide à soulager :

- La déprime saisonnière
- Le décalage horaire
- Les cycles de sommeil irréguliers
- Les adaptations au travail par poste

### Stimule l'énergie | Améliore le sommeil | Maintient le bien-être

- Des résultats en 30 minutes seulement!
- Projette une lumière thérapeutique apaisante à 360 degrés pour une efficacité maximale
- Quatre réglages de luminosité vous permettent d'utiliser votre lampe de luminothérapie pour améliorer l'humeur ou comme lampe de bureau pratique

### Faits marquants sur la luminothérapie

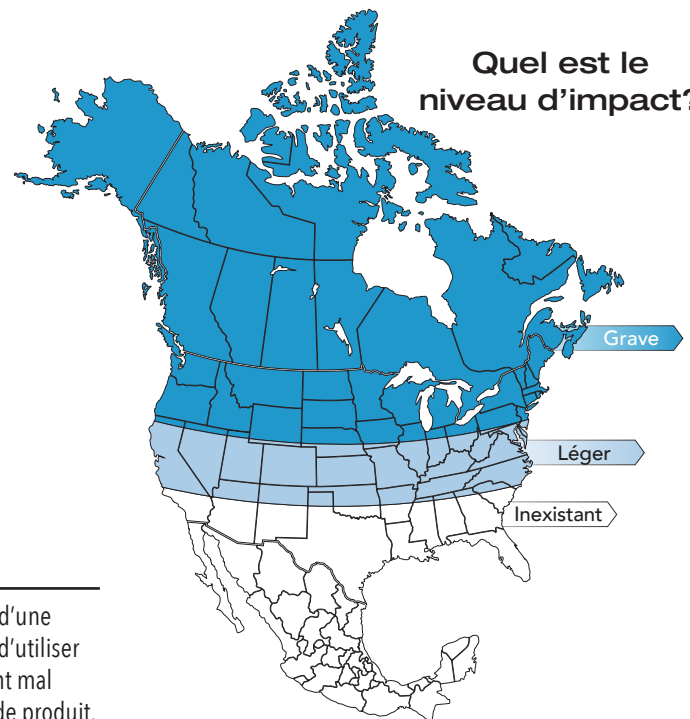
- 10 000 lx – Niveau maximal de luminosité requis pour soulager la déprime saisonnière
- Jusqu'à 50 millions d'Américains peuvent souffrir de changements d'humeur saisonniers
- 1er traitement recommandé par les experts contre la déprime saisonnière
- Non invasive, naturelle et facile à utiliser

**⚠ AVERTISSEMENT :** Si vous présentez des problèmes oculaires ou avez fait l'objet d'une chirurgie oculaire, vous devez consulter votre médecin ou votre ophtalmologue avant d'utiliser toute forme de traitement par luminothérapie. Certaines affections oculaires pourraient mal réagir à la luminothérapie. **TOUJOURS** consulter un médecin avant d'utiliser ce type de produit.



La luminothérapie utilise des lampes spéciales conçues et testées pour stimuler l'énergie et résoudre les symptômes de la déprime saisonnière ou les problèmes de sommeil dus au décalage horaire et au travail par poste.

Quel est le  
niveau d'impact?

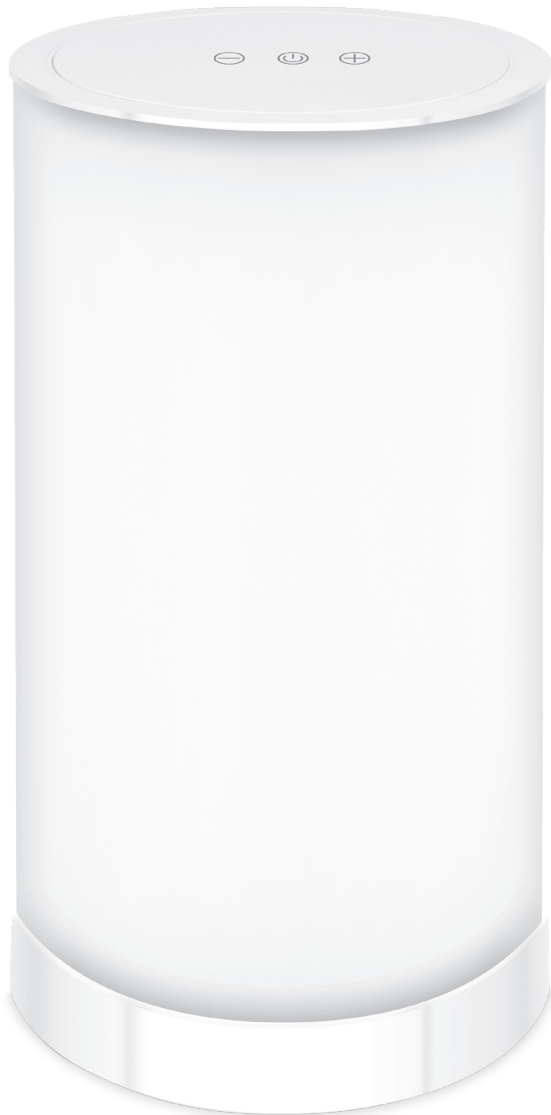




## LAMPE DE LUMINOTHÉRAPIE DE 14 PO (35,56 cm)

---

Lampe qui améliore  
l'humeur et l'énergie



### MANUEL DE L'UTILISATEUR

Nous vous remercions d'avoir acheté la lampe de  
luminothérapie 14 po (35,56 cm).

Merci de lire l'intégralité du contenu de ce manuel avant  
utilisation. Pour plus d'informations sur la luminothérapie,  
rendez-vous sur [carex.com](http://carex.com).

La lampe de luminothérapie 14 po (35,56 cm) à 360 degrés a été  
conçue pour répondre à vos besoins. Sa technologie DEL sans UV  
et sa température de couleur agréable vous assurent une lumière  
thérapeutique sûre et confortable.

#### Les bénéfices de la lumière vive

L'exposition quotidienne à la lumière vive aide à maintenir le  
rythme circadien, à stimuler l'énergie et à gérer les cycles du  
sommeil. La luminothérapie est également le premier traitement  
recommandé contre ce que l'on appelle communément la  
« déprime saisonnière ».

Pour beaucoup d'entre nous, l'exposition au soleil le matin est  
limitée par le travail, par l'école ou autre, même en été. Cette  
lampe de luminothérapie vive de 14 po est conçue pour combler  
cette lacune.

#### COMPREND

Une lampe de luminothérapie de 14 po (35,56 cm) et le manuel  
de l'utilisateur

---

**⚠ AVERTISSEMENT :** Si vous présentez des problèmes oculaires  
ou avez fait l'objet d'une chirurgie oculaire, vous devez consulter  
votre médecin ou votre ophtalmologue avant d'utiliser toute  
forme de traitement par luminothérapie. Certaines affections  
oculaires pourraient mal réagir à la luminothérapie. **TOUJOURS**  
consulter un médecin avant d'utiliser ce type de produit.

---

## MODE D'EMPLOI

### ⚠ **AVERTISSEMENT : RISQUE DE DÉCHARGE ÉLECTRIQUE**

- Débranchez la lampe avant d'effectuer toute opération de maintenance.
- Vérifiez que la tension d'alimentation est correcte en la comparant avec les informations figurant sur l'étiquette de la lampe.
- Comme pour tout appareil électrique, **N'UTILISEZ PAS** la lampe dans l'eau ni près d'un point d'eau.

### ⚠ **ATTENTION : RISQUE DE BLESSURE**

- Évitez toute exposition oculaire directe à la source lumineuse lorsque la lampe est allumée.

### Informations et précautions générales de sécurité

- Ce produit est destiné à une utilisation en intérieur uniquement.
- **NE FAITES PAS** un usage excessif de lumière. Une utilisation excessive peut provoquer de l'irritabilité, un excès d'énergie ou des difficultés à s'endormir au moment du coucher.
- Il n'est pas nécessaire de fixer la lampe du regard. Lisez, travaillez ou discutez au téléphone durant votre séance de luminothérapie.
- Lors des premières utilisations, votre lampe peut dégager une odeur; celle-ci est inoffensive, n'affectera pas l'utilisation de la lampe et disparaîtra rapidement.
- Utilisez-la **TOUJOURS** dans un endroit bien ventilé, à l'écart d'autres sources de chaleur, et veillez à ce que l'air puisse circuler librement autour de la tête de lampe lorsqu'elle est en cours d'utilisation.
- Pour réduire les risques de décès, de blessures ou de dommages matériels dus au feu, aux décharges électriques, au détachement de pièces, aux coupures/abrasions ou à tout autre danger, lisez tous les avertissements et toutes les instructions inclus dans la boîte et au-dessus, ainsi que toutes les étiquettes des appareils.
- Pour les installations résidentielles : Si vous avez des doutes sur l'installation ou l'entretien de la lampe, consultez un électricien qualifié et agréé et vérifiez votre code de l'électricité local.
- **N'INSTALLEZ PAS UN PRODUIT DÉFECTUEUX!**
- Le câble ou le cordon flexible externe de cette lampe ne peut pas être remplacé; si le câble ou le cordon est endommagé, la lampe sera détruite.
- Pour éviter toute blessure ou l'endommagement de l'applique, assurez-vous que les câbles d'alimentation et les vis sont bien fixés avant de brancher la lampe.
- Les jeunes enfants doivent être surveillés afin de s'assurer qu'ils **NE JOUENT PAS** avec la lampe portable.
- Manipulez l'applique et l'abat-jour avec soin pour éviter tout dommage ou toute casse.
- Choisissez un endroit approprié où poser la lampe, loin de tout liquide et danger potentiels.
- Veillez à ce que la lampe **N'ENTRE PAS** en contact avec des produits chimiques corrosifs, etc.
- Pour la nettoyer, utilisez un chiffon humide et propre. N'immergez **JAMAIS** l'appareil dans l'eau.

### Conditions d'installation

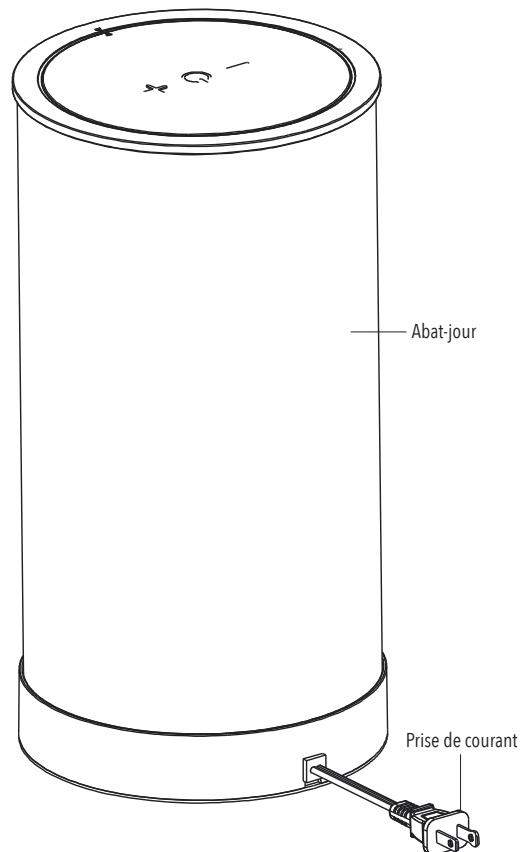
1. Choisissez un endroit approprié pour la lampe.
  - Assurez-vous de poser la lampe sur une surface plane et stable.
  - Ce produit est destiné à une utilisation en intérieur **UNIQUEMENT**.
  - **TENEZ LA LAMPE ÉLOIGNÉE** de tout matériau inflammable.
  - Assurez-vous que l'appareil n'est pas situé à côté d'une bouche d'aération **NI** dans une zone humide ou mouillée.
2. Faites attention à ne **PAS** tirer sur les fils électriques lors du déballage, car cela pourrait endommager la connexion.
3. Vérifiez que la lampe n'a pas été endommagée pendant le transport.

⚠ **AVERTISSEMENT :** N'utilisez/n'installez **PAS** un produit qui semble endommagé de quelque manière que ce soit. Renvoyez le produit complet au magasin où vous l'avez acheté pour une inspection, une réparation ou un remplacement.

⚠ **AVERTISSEMENT :** Ne branchez **PAS** l'appareil avant ou pendant le montage. Faites-le une fois que la lampe portable est entièrement montée et prête à être utilisée pour la première fois.

### Instructions d'installation

1. Retirez tous les matériaux d'emballage du produit.
2. Choisissez un endroit approprié où poser l'applique lumineuse.  
Voir la section *Conditions d'installation* plus haut.
3. Insérez la fiche de l'appareil dans une prise de courant correctement mise à la terre. Assurez-vous que la fiche est bien insérée.
4. Appuyez sur le bouton pour allumer/éteindre la lampe.



## Faire fonctionner la lumière

1. Utilisez le bouton tactile MARCHE/ARRÊT [⏻] pour allumer la lampe.
2. Utilisez les boutons tactiles [⊕] ou [⊖] pour augmenter ou diminuer la luminosité.

## Utilisation de votre luminothérapie de 14 po (35,56 cm)

Pour les personnes souffrant de « déprime saisonnière » légère à modérée, de troubles du sommeil ou du rythme circadien, une utilisation quotidienne régulière de la lampe peut contribuer à les soulager. Dans la plupart des cas, il faut l'utiliser peu après le réveil ou le matin.

Placez la lampe de luminothérapie de 14 po (35,56 cm) au-dessus de votre ligne de vision, si possible, pour maximiser la lumière atteignant vos yeux. Vous devez être face à la lampe avec les yeux ouverts pendant les séances, mais vous n'avez pas besoin de regarder directement la lumière.

Au cours des premiers jours d'utilisation, évaluez l'effet et, si nécessaire, allongez ou réduisez la durée de la séance en fonction de la réaction de votre corps.

## Symptômes d'une utilisation excessive

Les effets négatifs de la luminothérapie sont rares. Néanmoins, si vous ressentez une irritabilité accrue, un excès d'énergie ou une gêne constante pendant ou après l'utilisation, réduisez la durée de la séance ou éloignez la lumière. Il est déconseillé d'utiliser la lampe en fin d'après-midi ou en soirée, car cela peut perturber votre sommeil. Il est recommandé de consulter votre médecin avant de commencer toute expérience de lumière vive.

## Notions de base de luminothérapie

Le lux, ou l'intensité lumineuse à une distance précise de la lumière, est le terme communément utilisé en luminothérapie. Le tableau ci-dessous détaille les durées moyennes de traitement contre la déprime saisonnière en fonction de la proximité de vos yeux avec la lampe.

## Spécifications

**Puissance :** 120 V, 60 Hz, 40 W

**Taille :** 7,3 po x 7,3 po x 14,0 po / 18,5 cm x 18,5 cm x 35,5 cm

**Lentille :** polycarbonate de haute qualité

**Intensité lumineuse :** 10 000 lx à 4 po / 10 cm

**Source lumineuse :** 72 DEL, 4000K, 100 % sans UV

**Angles :** 360 degrés

## Avis de non-responsabilité

Bright Health<sup>MC</sup> est un système de production de lumière innovant et n'est pas un dispositif médical répertorié aux États-Unis.

## Garantie

Votre lampe ne nécessite aucun entretien et vous offrira des années de service. La lampe de 14 po (35,56 cm) bénéficie d'une garantie limitée d'un an à compter de la date d'achat par l'acheteur initial. Veuillez conserver la preuve d'achat afin de pouvoir bénéficier de la garantie. Compass Health Brands peut choisir de réparer ou de remplacer un appareil défectueux. Les frais d'expédition sont à la charge du propriétaire du produit. Une mauvaise utilisation, un abus, un fonctionnement accidentel ou incorrect contraires aux instructions annulera une demande de garantie.

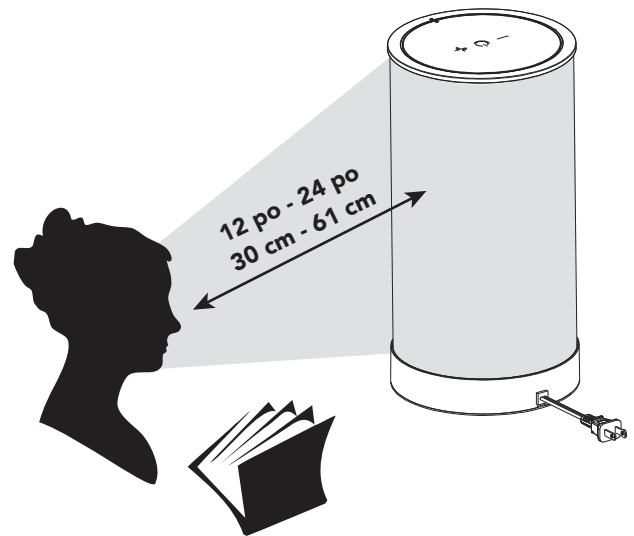
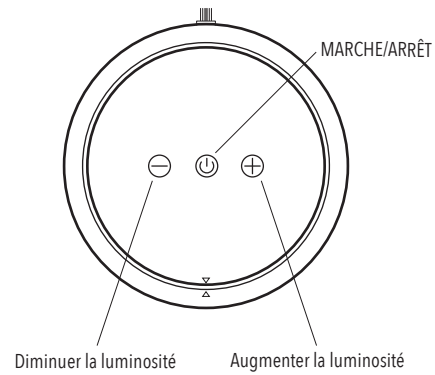
## COMPASSHEALTH

Fabriqué pour :

Compass Health Brands Corp.  
Middleburg Heights, OH 44130  
www.compasshealthbrands.com  
Téléphone 800.376.7263

Fabriqué en Chine

42-BH9030\_01\_FR © 2023



### DISTANCE

8 po / 20 cm

12 po / 30 cm

16 po / 41 cm

### DURÉE DE LA SÉANCE

30 minutes

60 minutes

120 minutes



**LIRE LE MANUEL DE L'UTILISATEUR  
AVANT UTILISATION.**