

lumie® Bodyclock™

ACTIVE 250


GUIDE D'UTILISATION



Sécurité – protection contre les chocs électriques


Si le produit est endommagé, veuillez contacter votre distributeur avant de l'utiliser.

N'utilisez pas le Bodyclock Active si le globe est cassé, abîmé ou manquant. Si vous devez retirer le globe, débranchez d'abord l'appareil et laissez-le refroidir.

Le globe sera chaud au toucher ; maintenez-le à l'écart de tout ce qui pourrait s'abîmer au contact de la chaleur. 

N'ouvrez pas le boîtier. Aucune pièce réparable par l'utilisateur ne se trouve à l'intérieur.

Pour un usage intérieur uniquement. 









Placez le Bodyclock Active dans un endroit à l'abri de l'eau et de l'humidité. 

Maintenez le fil à l'écart des surfaces chauffées. Si le câble est abîmé, il doit être impérativement remplacé par Lumie, un distributeur de Lumie ou une personne qualifiée pour éviter tout danger.

Il ne doit pas être utilisé par ou sur des personnes qui sont inconscientes, anesthésiées ou handicapées, par exemple, sous l'emprise de l'alcool.

Compatibilité électromagnétique

Ce produit est conforme à la norme de compatibilité électromagnétique pour les dispositifs médicaux et ne devrait pas provoquer d'interférences affectant d'autres produits électriques et électroniques à proximité. Toutefois, les équipements de transmission radio, les téléphones portables et les autres équipements électriques/électroniques peuvent perturber ce produit ; le cas échéant, il suffit de l'éloigner de la source d'interférence. Dans de rares cas où le fonctionnement du produit est perturbé par des interférences électromagnétiques, déconnectez le produit de la source d'alimentation pendant 5 secondes puis redémarrez-le. Si le problème persiste, veuillez contacter l'assistance. Pour de plus amples informations sur l'environnement électromagnétique dans lequel le dispositif peut être utilisé, se reporter au site Internet : www.lumie.com/pages/e-m-c.

	Tenir au sec		Lisez la notice d'utilisation		Fusible
	Attention – utilisation uniquement à l'intérieur		Attention		Double-isolation (Classe II électrique)
	Recyclable		Attention – surface chaude		

Introduction

Lumie Bodyclock Active vous réveille avec l'aube et contribue naturellement à réguler votre sommeil et habitudes de réveil. Vous vous réveillerez de meilleure humeur, vous trouverez qu'il est plus facile de se lever et vous vous sentirez énergique durant la journée.

La fonction crépuscule progressif vous permet de vous détendre à la fin de la journée et de vous laisser gagner par le sommeil.

Les essais cliniques ont démontré que les 'simulateurs d'aube' tels que Bodyclock Active améliorent votre humeur, votre énergie, votre productivité et votre qualité de sommeil et de réveil[†]. Il peut également aider les personnes qui souffrent du trouble de « blues hivernal » à faire face aux sombres matins d'hiver.

Lumie a été le premier à lancer une gamme de simulateurs d'aube et a commencé à vendre la première version du Bodyclock en 1993.

Veillez lire attentivement ces instructions pour tirer le meilleur parti du Bodyclock Active.

[†] Acta Psychiatr Scand 1993 Jul; 88 (1):67-71.

Fonctions

Bodyclock Active est livré prêt à l'emploi avec les réglages que les utilisateurs utilisent le plus couramment, d'après nos constatations ; il vous suffit d'installer l'ampoule, de régler l'heure actuelle et de régler l'heure à laquelle vous voulez vous réveiller.

Les réglages standards sont les suivants :

- Un crépuscule optionnel de 30 minutes pour vous aider à vous endormir.
- Une aube de 30 minutes pour vous réveiller en douceur, suivi d'un bip d'alarme.
- La luminosité de l'affichage de l'horloge baisse progressivement et automatiquement jusqu'à un bas niveau durant le crépuscule.

Bodyclock Active vous propose également un éventail d'options vous permettant de sélectionner vos préférences personnelles. Par exemple, vous pouvez choisir d'avoir :

- Une plus longue durée ou une plus courte durée de l'aube et du crépuscule.
- Une autre tonalité d'alarme ou la radio.
- L'affichage de l'horloge éteint ou lumineux la nuit.

Prise en main

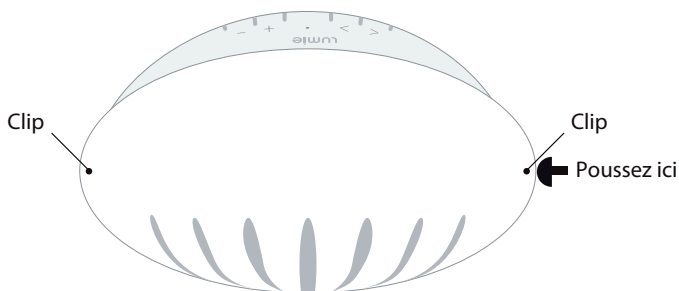
Voici les instructions de réglage du Bodyclock Active pour une première utilisation.

L'ampoule est livrée dans une boîte séparée et doit être installée dans le Bodyclock Active avant utilisation.

Il se peut que le globe soit déjà séparé du boîtier, dans lequel cas, ignorez l'étape suivante.

Pour retirer le globe

Le globe est fixé au boîtier du Bodyclock Active au moyen de deux clips internes, l'un de chaque côté du globe :



- Soutenez le boîtier du Bodyclock Active d'une main.
- Poussez fermement un côté du globe pour défaire le clip.
- Retirez le globe.

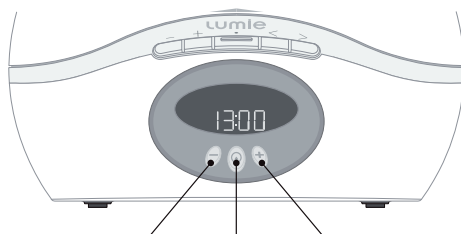
Pour monter l'ampoule

- Vissez l'ampoule dans le culot.
- Reposez le globe en l'enfonçant jusqu'à ce que les clips se mettent en place de chaque côté.

Pour positionner le Bodyclock Active

- Déterminez l'emplacement du Bodyclock Active.
- L'endroit idéal est sur le chevet près de la tête de lit, près d'une prise de courant.

Pour régler le Bodyclock Active



Régler l'heure - Réglage suivant Régler l'heure +

- Branchez l'appareil.


Vous serez alors invité à entrer les principaux réglages :

L'affichage indique (par exemple)	Instruction
SET TIME 13:00	Utilisez \ominus ou \oplus pour régler l'heure actuelle (format de 24 heures). Appuyez sur \odot pour continuer.
SET WAKEUP TIME 7:00	Utilisez \ominus ou \oplus pour régler l'heure à laquelle vous voulez vous réveiller (format de 24 heures). Appuyez sur \odot à plusieurs reprises jusqu'à ce que l'affichage indique ENGLISH.
ENGLISH 15:17	Utilisez \ominus ou \oplus pour régler la langue des messages affichés. Attendez 12 secondes que l'affichage normal se rétablisse.

Pour activer l'alarme

Lorsque vous êtes prêt à vous endormir :

- Appuyez sur .







L'affichage indique  pour confirmer que l'alarme est réglée avec l'aube et indique le type d'alarme et l'heure de réveil que vous avez réglée ; par exemple :

ALARME BIP-BIP
 8:15

Utilisation de la lampe de chevet et de la radio

Le Bodyclock Active peut être utilisé comme lampe de chevet dont vous pouvez régler la luminosité au niveau de votre choix.

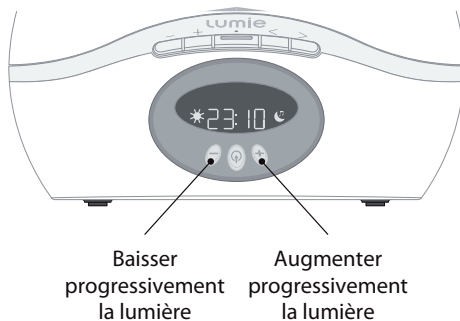
Bodyclock Active dispose également d'une radio FM et vous propose cinq mélodies pour vous permettre de vous détendre ou de masquer d'autres bruits lorsque vous essayez de vous endormir :

Chant d'oiseaux	Chant du coq	Vagues de la mer	Bruit blanc	Alarme bip-bip	Radio
					

Vous pouvez également utiliser la radio ou l'une des mélodies comme tonalité d'alarme.

Remarque : Déployez l'antenne filaire pour une meilleure réception.

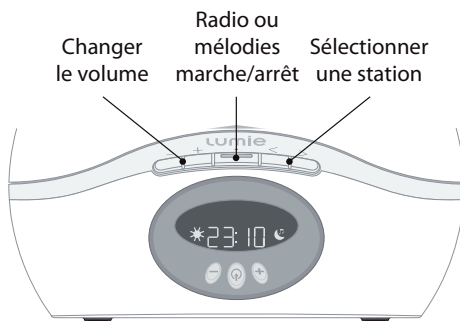
Pour utiliser la lampe de chevet








- Maintenez la touche \ominus enfoncée pour régler le niveau de lumière que vous désirez.
- Maintenez la touche \ominus enfoncée pour éteindre la lumière.

Remarque : si vous laissez la lumière allumée, elle s'éteindra automatiquement au bout de 90 minutes.


Pour utiliser la radio









- Appuyez sur  pour allumer la radio.
- Utilisez les touches  et  pour sélectionner une station.
- Appuyez sur la touche  ou  pour régler le volume.

Pour un réglage manuel, appuyez sur la touche brièvement. Pour passer à la station suivante, appuyez sur la touche plus longuement puis relâchez-la.

- Appuyez sur la touche  pour éteindre la radio.

Remarque : Si cela fait moins de 12 secondes que la radio est allumée, appuyez de nouveau sur la touche  pour ne pas écouter les mélodies.

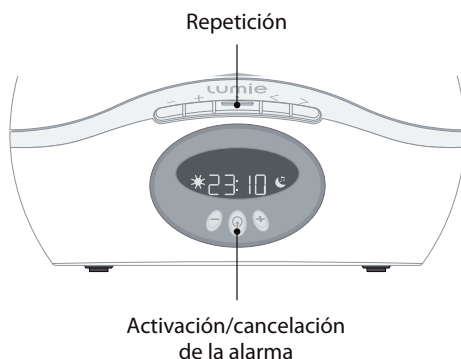
Pour écouter une mélodie de bien-être

- Appuyez deux fois sur la touche  pour sélectionner la mélodie.
- Utilisez les touches  et  pour sélectionner la mélodie que désirez.
- Appuyez sur la touche  ou  pour régler le volume de la mélodie.
- Appuyez sur la touche  pour arrêter la mélodie.

Utilisation de l'alarme

Lorsque vous êtes prêt à vous endormir, vous devez en fait activer l'alarme pour qu'elle se déclenche le lendemain matin. Cela démarre l'affaiblissement progressif de la lumière, qui s'apparente à un crépuscule.


Bodyclock Active vous réveillera en douceur avec l'aube qui se termine par le déclenchement de l'alarme à l'heure à laquelle vous l'avez réglée.




Pour activer l'alarme

Lorsque vous êtes prêt à vous endormir :

- Appuyez sur .

L'affichage indique  pour confirmer que l'alarme est réglée avec l'aube, et indique l'heure d'alarme et l'heure de réveil que vous avez réglées ; par exemple :


ALARME BIP-BIP
 8:15 

 s'affiche si vous avez choisi l'un des réglages BAIS PROG ARRÊT ou BAIS PROG PERM pour baisser progressivement le volume de la radio ou de la mélodie de bien-être ; voir *Choix des options d'endormissement*, à la page 14.

Si vous laissez la lampe de chevet allumée, la lumière baissera progressivement pour vous permettre de vous endormir. Vous pouvez également éteindre la lumière immédiatement:

- Maintenez la touche  enfoncée.

Pour un arrêt momentané de l'alarme

- Appuyez sur la touche .

Cela vous donne neuf autres minutes avant que l'aube et la tonalité d'alarme ne se déclenchent à nouveau.

Pour annuler l'alarme

- Appuyez sur .

Pour éteindre la lumière

Lorsque l'alarme est désactivée :



- Maintenez la touche  enfoncée.

L'alarme et la lumière s'éteindront automatiquement au bout de 30 minutes.






Choix des options de réveil

Vous pouvez choisir de vous réveiller avec l'aube suivie de l'une des mélodies de bien-être et de détente, ou bien avec l'aube et la radio, avec seulement l'aube ou alors avec l'aube se terminant par une lumière clignotante.


Pour régler une option de réveil

- Appuyez sur la touche  et maintenez-la enfoncée jusqu'à ce que RÉGLER HR ALARME s'affiche.
- Appuyez deux fois sur la touche  jusqu'à ce que le réglage actuel RÉVEIL s'affiche ; par exemple : RÉVEIL SONORE.




Pour choisir une alarme sonore

- Appuyez sur la touche  ou  pour régler RÉVEIL sur RÉVEIL SONORE.
- Appuyez sur .
- Appuyez sur la touche  ou  pour parcourir les options et sélectionner l'option sonore que vous désirez :




Chant d'oiseaux	Chant du coq	Vagues de la mer	Bruit blanc	Alarme bip-bip
				



- Appuyez sur  pour régler l'option sonore.



Vous êtes alors invité à régler le volume de réveil.





- Appuyez sur la touche  ou  pour changer le volume.
- Pour régler le volume, appuyez sur  ou attendez 12 secondes.

Pour choisir une alarme radio




- Appuyez sur la touche  ou  pour régler RÉVEIL à RÉVEIL RADIO.
- Appuyez sur .

- Choisissez une station radio FM en appuyant sur la touche  (pour passer à la plage précédente) or  (pour passer à la plage suivante).

Remarque : N'utilisez pas les touches habituelles de réglage  ou .




- Appuyez sur  pour régler la station.
- Appuyez sur  ou  pour régler le volume.
- Pour régler le volume, appuyez sur  ou attendez 12 secondes.

Pour choisir une alarme « aube seulement »

- Appuyez sur la touche  ou  pour régler RÉVEIL sur RÉVEIL GRADUEL.
- Appuyez sur  ou attendez 12 secondes.

Ce réglage vous permet de vous réveiller avec l'aube sans alarme sonore.

Pour choisir d'avoir une alarme lumineuse clignotante

- Appuyez sur la touche  ou  pour régler RÉVEIL sur RÉVEIL CLIGNOT.
- Appuyez sur  ou attendez 12 secondes.





Vous vous réveillerez avec l'aube suivie de la lumière clignotante au moment du réveil sans alarme sonore.

Choix d'options d'endormissement

Vous pouvez choisir d'avoir l'affichage de l'horloge lumineux, faiblement éclairé ou éteint la nuit pour minimiser la perturbation du sommeil.


Si vous vous endormez en écoutant la radio ou une mélodie de bien-être, vous pouvez choisir de réduire progressivement le volume jusqu'à l'arrêt complet ou à un faible niveau jusqu'à ce que vous vous réveillez (par exemple, pour supprimer les bruits indésirables).

Pour régler la luminosité de l'affichage





- Appuyez sur la touche  et maintenez-la enfoncée jusqu'à ce que RÉGLER HR ALARME s'affiche.
- Appuyez sur  à plusieurs reprises jusqu'à ce l'option actuelle d'AFFICH s'affiche ; par exemple, AFFICH AUTO.
- Appuyez sur la touche  ou  pour parcourir les options et sélectionner un AFFICH :

Option	Signification
AFFICH AUTO	La luminosité de l'affichage baisse progressivement jusqu'à un bas niveau ou la lumière s'éteint.
AFFICH LUMINEUX	Maintient la luminosité de l'affichage à son plus haut niveau sans affaiblissement progressif.
AFFICH ARRÊT AUTO	La luminosité de l'affichage baisse progressivement jusqu'à extinction complète.


- Pour régler cette option, appuyez sur  ou attendez 12 secondes.


Remarque : Si vous avez réglé l'affichage sur AFFICH ARRÊT AUTO et vous devez voir l'heure à laquelle l'affichage s'éteint, appuyez sur la touche  pour éclairer l'affichage. Il se ré-éteindra au bout de 5 secondes.

Pour baisser progressivement le volume de la radio ou de la mélodie

- Appuyez sur la touche  et maintenez-la enfoncée jusqu'à ce que RÉGLER HR ALARME s'affiche.
- Appuyez sur la touche  à plusieurs reprises jusqu'à ce que l'option actuelle BAIS PROG s'affiche ; par exemple, BAIS PROG ARRÊT.
- Appuyez sur la touche  ou  pour parcourir les options et sélectionner une option de baisse progressive du volume :

Option	Signification
BAIS PROG ARRÊT	Le volume ne baisse pas progressivement.
BAIS PROG AUTO	Le volume baisse progressivement pendant toute la durée du crépuscule puis le son s'arrête.
BAIS PROG PERM	Le volume baisse progressivement pendant toute la durée du crépuscule puis reste à bas niveau.

- Pour régler cette option, appuyez sur la touche  ou attendez 12 secondes.



Remarque : Si vous avez réglé l'option sur BAIS PROG AUTO ou BAIS PROG ARRÊT,  s'affiche pour vous le rappeler.

Options de personnalisation


Cette section résume les options de réveil et d'endormissement déjà décrites et décrit les autres options disponibles du Bodyclock Active.

Pour vérifier un réglage

Si l'alarme est activée (☀️ indiqué à l'affichage) :





- Appuyez sur la touche  pour l'annuler.
- Maintenez la touche  enfoncée jusqu'à ce que l'affichage indique le premier réglage :

RÉGLER HR ALARME

- Appuyez sur  pour parcourir les options jusqu'à ce celle que vous désirez s'affiche ; voir le tableau ci-dessous.




Pour changer un réglage

Lorsque le réglage que vous désirez s'affiche :

- Appuyez sur la touche  ou  pour parcourir les options possibles.
- Appuyez sur la touche  pour confirmer votre réglage.
- Appuyez sur la touche  pour choisir un autre réglage ou attendre 12 secondes que l'affichage soit rétabli.

Le tableau suivant donne la signification de chaque réglage :

Affichage par défaut	Fonction	Options
RÉGLER HR ALARME	Permet de régler l'heure à laquelle vous voulez être réveillé.	Exemple : 07:00.
RÉGLER HR	Permet de régler l'heure actuelle.	Exemple : 13:00.
RÉVEIL SONORE	Permet de régler le type d'alarme ; voir <i>Choix des options de réveil</i> , à la page 12.	RÉVEIL SONORE RÉVEIL RADIO RÉVEIL GRADUEL RÉVEIL CLIGNOT

Affichage par défaut	Fonction	Options
ALARME BIP-BIP	Lorsque RÉVEIL SONORE est sélectionné, permet de sélectionner la tonalité de l'alarme lorsque cette dernière se déclenche ; voir <i>Choix des options de réveil</i> , à la page 12.	ALARME BIP-BIP CHANT D'OISEAUX CHANT DU COQ VAGUES (DE LA) MER BRUIT BLANC
	Lorsque RÉVEIL SONORE ou RÉVEIL RADIO est réglé, permet de régler le volume de la tonalité de l'alarme ou de la radio à l'aide de la touche  ou  .	
AFFICH AUTO	Permet d'activer ou de désactiver l'affaiblissement progressif de l'affichage ; voir <i>Choix des options d'endormissement</i> , à la page 14.	AFFICH AUTO AFFICH LUMINEUX AFFICH ARRÊT AUTO
AUBE 30	Permet de régler la durée de l'aube en minutes.	AUBE 30 45 60 90 15 20
CRÉPUSCULE 30	Permet de régler la durée du crépuscule en minutes.	CRÉPUSCULE 30 45 60 90 15 20
BAIS PROG ARRÊT	Permet d'activer ou de désactiver la baisse progressive du volume de la radio ou de la mélodie durant le crépuscule ; voir <i>Choix des options d'endormissement</i> , à la page 14.	BAIS PROG ARRÊT BAIS PROG AUTO BAIS PROG PERM
VEILLEUSE OFF	Permet de régler facultativement la lumière nocturne, qui reste à bas niveau toute la nuit.	VEILLEUSE OFF VEILLEUSE ON

Affichage par défaut	Fonction	Options
SÉCURITÉ ARRÊT	Permet de régler le mode de sécurité ; voir <i>Régler le mode de sécurité</i> , à la page 18.	SÉCURITÉ ARRÊT SÉCURITÉ MARCHÉ
FRANÇAIS	Permet de régler la langue des messages à l'affichage.	ENGLISH FRANÇAIS DEUTSCH NEDERLANDS SVENSKA SUOMI ESPAÑOL

Pour avoir le crépuscule sans activer l'alarme

Si vous n'avez pas besoin d'être réveillé par l'alarme : par exemple, si le jour suivant est un week-end, vous pouvez toujours activer la fonction Crépuscule pour vous aider à vous endormir :

- Appuyez simultanément sur les touches \ominus et \oplus .

L'affichage indique CRÉPUSCULE et la lumière commence à baisser progressivement et lentement.

Cette fonction permet également de baisser progressivement la luminosité de l'affichage, et le volume de la radio/mélodie de bien-être si vous avez sélectionné ces options.


Pour annuler le crépuscule et rétablir l'affichage normal :

- Appuyez simultanément sur les touches \ominus et \oplus .

Pour régler le mode sécurité

Le mode sécurité vous permet d'utiliser le Bodyclock Active comme lumière de sécurité lorsque vous n'êtes pas chez vous. La lumière s'allume et s'éteint à divers moments entre 16h00 et 23h00 pour donner l'impression que quelqu'un est là.

- Appuyez sur la touche \updownarrow et maintenez-la enfoncée jusqu'à ce que RÉGLER HR ALARME s'affiche, puis appuyez sur \updownarrow à plusieurs reprises jusqu'à ce que SÉCURITÉ ARRÊT s'affiche.

- Appuyez sur la touche  pour sélectionner SÉCURITÉ MARCHÉ.
- Attendez 12 secondes.

En mode sécurité, vous ne pouvez pas utiliser l'une des autres fonctions, et entre les heures de 16h00 et 23h00, l'affichage indique :

SÉCURITÉ

Pour annuler le mode sécurité et rétablir l'affichage normal :

- Appuyez sur un bouton.

Questions posées fréquemment

J'ai essayé l'aube mais la lumière s'est allumée vraiment rapidement.

Vous n'avez probablement pas programmé une durée suffisamment longue pour une aube complète. Par exemple, l'aube par défaut demande 30 minutes ; par conséquent, si l'horloge affiche 11h00, vous devez régler l'heure de réveil à au moins 11h30.

Que se passe-t-il lorsque je débranche mon Bodyclock Active ou en cas de panne de courant ?

Votre Lumie Bodyclock Active maintient l'heure pendant une heure ; d'autres réglages sont permanents ; il n'est donc nécessaire que vous reprogrammez l'appareil, il suffit de le rebrancher. Si vous devez régler l'heure, voir *Options de personnalisation* à la page 16.


L'afficheur est trop lumineux lorsque j'essaie de dormir ; comment puis-je changer sa luminosité ?

Voir *Pour régler la luminosité de l'affichage*, à la page 14.



Que faire si l'affichage est lumineux mais la lumière ne s'allume pas ?

Vérifiez si l'ampoule est bien vissée dans la douille. Si cela ne solutionne pas le problème, remplacez l'ampoule.


Pourquoi rien ne se passe-t-il lorsque j'appuie sur les touches ?

Il se peut que vous ayez mis l'appareil en mode démonstration par mégarde (c'est seulement utile pour les magasins, les salons d'exposition, etc. !). Essayez de maintenir la touche  enfoncée pendant 12 secondes. Si cela ne marche pas ou si l'affichage indique RESET, voir *Comment rétablir les réglages par défaut de l'usine ?*

Comment rétablir les réglages par défaut de l'usine ?

Débranchez l'appareil. Appuyez sur la touche  et maintenez-la enfoncée alors que vous rebranchez l'appareil. Relâchez la touche  lorsque le numéro de version de logiciel s'affiche.

Que faire si ni l'affichage ni la lumière ne marchent ?

Il se peut qu'un fusible ait sauté. Lorsque l'appareil est débranché, essayez  de remplacer le fusible 2A de l'appareil ; il suffit de dévisser le porte-fusible noir dessous.

Veuillez contacter votre distributeur si vous devez remplacer l'ampoule ou si vous rencontrez encore un problème avec votre Bodyclock Active.

Entretien

- Nettoyez seulement avec un chiffon sec ou légèrement humide.
- Utilisez toujours l'ampoule appropriée (ampoule candélabre E12 60W maximum). Des ampoules de rechange sont disponibles auprès de votre distributeur.

Garantie

Outre les droits prévus par la loi, ce produit est garanti contre tout défaut de fabrication pendant deux ans à compter de la date d'achat. Si vous retournez le Bodyclock Active pour le faire réparer, veuillez utiliser son emballage d'origine (y compris les éléments internes d'emballage) si possible. Veillez à ce que la prise mâle soit bien coincée afin qu'elle n'abîme pas l'appareil pendant le transport. Si nous recevons l'appareil abîmé, en raison d'une mauvaise utilisation ou d'un dommage accidentel, nous devons peut-être vous facturer la réparation. Nous vous contacterons avant de procéder à la réparation. Pour tout autre conseil, veuillez contacter votre distributeur Lumie.

Description technique

Sous réserve de modification sans préavis.

Lumie Bodyclock Active 250

120 VCA, 60 Hz, 70 W

Ampoule candélabre maximum 60W E12

Température de fonctionnement : de 0°C à 35°C

Nous contacter

Lumie est le principal spécialiste de luminothérapie en Europe. Nos produits reposent sur les toutes dernières études scientifiques et nous sommes spécialisés exclusivement dans le domaine de la luminothérapie et ses avantages.

Si vous avez des suggestions qui pourraient nous aider à améliorer nos produits ou notre service, ou si vous rencontrez des problèmes dont nous devrions être informés à votre avis, veuillez appeler le centre d'assistance Lumie Careline au +44 (0)1954 780500 ou envoyez-nous un e-mail à info@lumie.com.

Lumie, 3 The Links, Trafalgar Way, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, Royaume-Uni.

Lumie est une marque déposée de :

Outside In (Cambridge) Limited, enregistrée en Angleterre et au Pays de Galles.
Numéro d'enregistrement : 2647359. VAT No: GB 880 9837 71.

Bodyclock est une marque déposée de Outside In (Cambridge) Limited.

