

BON DE COMMANDE

NOM _____

ADRESSE _____

VILLE _____ PROVINCE _____ CODE POSTALE _____

TEL:(bureau) _____ (maison) _____

	PRIX* <small>LIVRAISON INCLUSE</small>	QUANTITÉ	TOTAL
SADelite	\$239		
TRAVelite	\$229		
BOXelite	\$255		
FLAMINGO	\$269		
LUXOR	\$195		
Showoff	\$289		
SunRise	\$169		
VISOR	\$279		

TUBES DE REMPLACEMENT

SADelite	\$24 CHAQUE		
TRAVelite	\$24 CHAQUE		
BOXelite	\$24 CHAQUE		
FLAMINGO	\$24 CHAQUE		
SHOWoff	\$24 CHAQUE		

SAC EN TOILE

SADelite (canvas)	\$30 CHAQUE		
		TPS 5%	
		TVQ 7.5%	
		TOTAL	

* DÉLAI DE LIVRAISON :
3 À 7 JOURS OUVRABLES

Chèque
 No. Visa
 No. MasterCard } _____
 Date d'exp _____

Achat recommandé par _____

Joignez le paiement à votre commande.

Northern Light Technologies
8971 boul. Henri Bourassa O.
Montreal, Canada, H4S 1P7

Sans Frais: 1-800-263-0066**Tel: (514) 335-1763 Fax: (514) 335-7764****courriel: info@northernlighttechnologies.com****www.northernlighttechnologies.com**

LA LUMINOTHÉRAPIE

Un choix éclairé pour la dépression saisonnière

QU'EST-CE QUE LA LUMINOTHÉRAPIE?

La luminothérapie est un traitement médical reconnu et efficace pour lutter contre la dépression saisonnière et le blues de l'hiver causés par la diminution de la luminosité en automne et en hiver. Le traitement consiste en une exposition quotidienne de 30 à 60 minutes devant une lampe spéciale, munie d'un filtre UV et diffusant 5,000 à 10,000 lux de lumière. On peut lire, écrire, manger, se maquiller...pendant le traitement, mais il est important que la personne soit placée dans le champ de vision de la lumière. Le meilleur moment pour faire le traitement est le matin en commençant la journée. Une amélioration sensible est habituellement observée dans l'espace de quelques jours.

QU'EST-CE QUE LA DÉPRESSION SAISONNIÈRE?

Un pourcentage important de la population souffrira occasionnellement d'un coup de blues en hiver, mais les symptômes sont beaucoup plus marqués chez ceux qui souffrent de dépression saisonnière ou trouble affectif saisonnier:

- Fatigue intense
- Besoin accru de sommeil
- Difficulté à se lever le matin
- Augmentation de l'appétit
- Envies irrésistibles d'aliments sucrés et de féculents
- Baisse de la libido
- Perte d'intérêt pour les activités habituelles
- Désir de s'isoler

Les personnes les plus touchées par une carence en lumière sont celles qui vivent dans des pays situés sous des latitudes nordiques et dans des régions peu ensoleillées, spécialement pendant les journées courtes de l'automne et de l'hiver. Les personnes qui travaillent ou demeurent dans des appartements sombres ou qui ne sortent pas souvent à l'extérieur peuvent aussi être affectées par cette déprime, et les travailleurs de nuit qui dorment le jour peuvent aussi souffrir du manque de lumière, même en été. Les enfants et les adolescents ne sont pas exempts de problèmes occasionnés par le manque de lumière. Une des caractéristiques de la dépression saisonnière est la réapparition des symptômes à chaque année.

LA LUMINOTHÉRAPIE PEUT-ELLE TRAITER D'AUTRES PROBLÈMES?

Bien qu'elle soit surtout utilisée pour le traitement de la dépression saisonnière la luminothérapie peut parfois être recommandée pour traiter le SPM (syndrome prémenstruel), la boulimie, le décalage horaire, certains troubles du sommeil, la dépression non-saisonnière, ainsi que les problèmes occasionnés par le travail de nuit (shift-work).

LA LUMINOTHÉRAPIE EST-ELLE APPROUVÉE MÉDICALEMENT?

L'Association des Psychiatres du Canada, l'American Psychiatric Association, la Society for Light Treatment and Biological Rhythms, le National Institute of Mental Health sont parmi les organismes qui approuvent la luminothérapie sous supervision appropriée.

QUELLES SONT LES PRÉCAUTIONS À PRENDRE POUR LE TRAITEMENT DE LUMINOTHÉRAPIE?

Jusqu'à maintenant, on n'a pas signalé d'effets indésirables liés à une thérapie de longue durée. Habituellement, la luminothérapie est très bien tolérée. Les rares effets secondaires pourraient être une irritation des yeux et/ou de la peau et des maux de tête. Ces effets secondaires peuvent être facilement corrigés, soit en s'exposant à la lumière à une plus grande distance de la lampe, ou en diminuant le temps d'exposition. Certains médicaments peuvent causer de la sensibilité à la lumière (lithium, antibiotiques, crèmes pour l'acné, chimiothérapie).

QU'EST-CE QU'UN LUX?

Le Lux est une unité de mesure de l'intensité lumineuse. Les niveaux d'éclairage dans les résidences et les lieux de travail varient de 200 à 700 lux. À l'extérieur, par un matin ensoleillé de printemps, l'intensité lumineuse peut varier de 2000 à plus de 10,000 lux, alors qu'elle peut atteindre jusqu'à 100,000 lux en été. Notre style de vie moderne nous prive souvent de la lumière du soleil. Bien que nous connaissions l'impact de la lumière sur notre bien-être, nous passons 95% de notre temps à l'intérieur à des niveaux d'éclairage de 200-700 lux.

TABLEAU ILLUSTRANT DIFFÉRENTES INTENSITÉS LUMINEUSES

Sur la plage, sous un ciel sans nuage	Lampe SADelite pour le traitement de luminothérapie	Quelques minutes après le lever du soleil, un matin de printemps	Dans un bureau bien éclairé	À la maison (éclairage conventionnel)	Lampe de chevet (chambre à coucher)
100,000 lux	10,000 lux	10,000 lux	700 à 1000 lux	300 à 500 lux	100 lux

SHOWoff (Pat. Pend.)

Le **SHOWoff** est un appareil d'éclairage fluorescent sur un rail montable au plafond. De cette manière, elle émet entre 3 000 et 4 000 lux sur un aire assez grand tout comme pour ceux dans la photo. Le Showoff peut donner des résultats luminothérapeutiques en 90 minutes, le rendant indispensable à tout employé d'un travail posté ainsi que pour celui ou celle qui se doit de se maintenir alerte au travail. Le Showoff mesure 1,22 mètres en longueur et n'utilise que 54 Watts. **Fabriquée au Québec.**



Intensité: La **SHOWoff** émet 4 000 lux à une distance de 91,4 cm et 2 800 lux à 1,22 m.

Pour effets luminothérapeutiques: utiliser pendant 1 h et 15 min à 4 000 lux ou pendant 2 h à 2 800 lux. Avec un plafond d'une hauteur de 2,44 m, une personne de taille moyenne devrait se trouver à une distance d'environ 1 m du plafond.

Installation: L'appareil pèse 5 Kg. Pour votre sécurité, on vous conseille de faire installer le rail professionnellement.

INFORMATION SUR LES PRODUITS

	DISTANCE POUR 10,000 LUX	RAYONS UV	GARANTIE	REMBOURSEMENT	POIDS	DIMENSIONS
SADelite	16-20"	Bloqué	5 ANS	60 Jours	3.6 kg	19x18x11"
TRAVelite	12"	Bloqué	5 ANS	60 Jours	1.1 kg	13x7x2.6"
BOXelite	17"	Bloqué	5 ANS	60 Jours	4 kg	19x12x3"
FLAMINGO	12"	Bloqué	5 ANS	60 Jours	6.8 kg	4' d'hauteur
LUXOR	7"	Bloqué	5 ANS	60 Jours	1.7 kg	15x15x15"
SHOWoff	n.d.	Bloqué	5 ANS	60 Jours	5 kg	Longueur: 4'
SunRise Réveil	n.d.	n.d.	1 AN	30 Jours	1.1kg	6x10x6"
VISOR	3"	n.d.	1 AN	30 Jours	0.08 kg	—

GARANTIE: sur tous les tubes fluorescent : 1 an**REMBOURSEMENT:** sur le prix d'achat moins \$35

NorthernLight
Technologies

LA LUMINOTHÉRAPIE

POUR LA **DÉPRESSION SAISONNIÈRE**
et
CERTAINS **TROUBLES DU SOMMEIL**

Une cure de Lumière
Une source d'énergie!

Northern Light Technologies
 1-800-263-0066
 courriel: info@NorthernLightTechnologies.com
 www.NorthernLightTechnologies.com

Le SADelite – Notre produit signature!

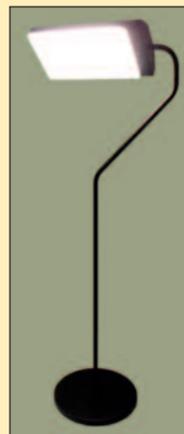
La lampe favorite de la plupart de nos clients, et notre produit le plus vendu. Vous pouvez vous beigner dans la chaleur de la SADelite. C'est un plaisir à utiliser. La SADelite est de loin la plus puissante lampe de bureau disponible (10 000 lux à 50cm), tout en maintenant une lumière douce et confortable qui ne nuira pas aux yeux. La hauteur ainsi que l'angle de la lumière est entièrement ajustable, rendant la SADelite une lampe excellente soit pour la lecture ou pour des travaux. Elle vient équipée du meilleur filtre UV disponible. En plus, elle marche à toutes tensions n'importe quel type de prise électrique vous utilisez, sans convertisseur. Ce produit de prix et de qualité imbattable est **fabriquée au Québec**.



Le TRAVelite

Sac portable GRATUIT – valeur de 20\$

Ce produit moderne en forme de boîte, pesant seulement 1.3 Kg, peut se ranger facilement dans un porte-documents vu qu'il ne mesure que 6.6 cm en épaisseur. Notre nouvelle édition du TRAVelite légèrement plus puissante émet aussi une luminosité plus équilibrée. De plus, elle vient équipée d'un pied pour soutenir la lampe horizontalement ou verticalement, selon vos besoins. En ce qui concerne sa consommation d'énergie, elle est incroyablement efficace, n'utilisant que 48 watts. Sa lentille à diffusion blanche acrylique rend la lumière douce, tout en filtrant la lumière UV. **Fabriquée au Québec**.



Le FLAMINGO

Une lampadaire attirante et unique qui sert aussi comme produit de luminothérapie. Élégante en noire, la FLAMINGO ira bien dans n'importe quelle salle de votre maison. Vous pourriez l'utiliser partout et en tout temps: à côté de votre bureau, en lisant dans votre salon, ou pendant une routine d'exercices. Même en utilisant seulement 48 watts de puissance, elle est quand-même assez efficace pour complètement éclairer une chambre entière. L'angle de la lampe est extrêmement ajustable, la rendant très agréable à utiliser. Marche à toutes tensions. Lumière UV filtrée. **Fabriquée au Québec**.

Le BOXelite

Finalement, une boîte de luminothérapie de conception moderne et élégante. Sa façade fabriquée entièrement de plastiques durables haut de gamme (33x48cm), rendra la chambre plus brillante dans au moins deux manières. Elle émet une lumière douce et diffusée, idéale en lisant, en regardant des émissions à la télévision, en mangeant, etc. Ce produit chic et abordable peut aussi s'offrir avec un "Support". Elle fonctionne sur des tensions divers partout au monde sans convertisseur, ni adaptateur. Lumière UV filtrée. **Fabriquée au Québec**.



Horloge Réveil SunRise™

L'horloge SunRise pourra vous réveiller doucement avec un lever de soleil simulé plutôt qu'avec un bruit irritant. Se réveiller ainsi vous aidera à commencer chaque journée de bonne humeur et en vous sentant rafraîchi. La lumière de l'horloge commence à briller graduellement, illuminant la chambre 15, 30, 60, ou 90 minutes avant votre réveil. Il inclut un réveil audible qui peut s'utiliser à votre convenance. La SunRise double aussi comme une lampe de chevet avec une luminosité ajustable. Sa séquence "sundown" (coucher du soleil) pourra également vous aider à vous endormir le soir en assombrissant graduellement votre chambre avant votre sommeil.



Viseur FEEL BRIGHT

Le seul appareil entièrement portable qui peut atteindre 10 000 lux (ce qui est en fait un choix entre 8000 ou 12 000 à la poussée d'un bouton). Il contient des LED durables qui émettent une lumière plutôt verte (longueur d'onde d +/- 500nanometres). Des études ont démontré que cette lumière est très effective, tout en évitant la toxicité associée avec des LED bleu(e)s. L'appareil comprend un coupe-circuit automatique pour vous assurer que votre traitement est terminé. Le viseur contient une pile à polymère lithium qui dure jusqu'à quatre sessions par rechargement. **Fabriquée au Québec**.

Conseils Utiles

- **Commencez le traitement de luminothérapie tôt à l'automne, dès l'apparition des premiers symptômes.**
- **Ne passez pas de traitement ou ne raccourcissez pas le temps d'exposition sous prétexte que vous allez mieux...vous pourriez rechuter.**
- **Intégrez le traitement de luminothérapie à vos activités quotidiennes hivernales.** Prenez par exemple un bain de lumière pendant votre petit déjeuner ou en lisant le journal du matin. **Au bureau, vous pouvez allumer la lampe SADelite ou TRAVelite pendant que vous travaillez. Ajustez l'horaire du traitement à votre emploi du temps.**
- **Renseignez-vous sur ce problème, parlez-en avec votre famille, vos amis proches, afin d'obtenir de la compréhension et du soutien de la part de l'entourage.**
- **Diminuez les symptômes modérés de la déprime hivernale en faisant de l'exercice, de préférence à l'extérieur pour profiter de la lumière naturelle.**



LUXOR (Pat. Pend.)

La LUXOR est un produit moderne, attrayant et fonctionnel. Sa simplicité la rend ultra-fiable, et tout aussi abordable. Elle émet 10 000 lux à une distance de 18 cm (traitement de 30 minutes) ou 5 000 lux à 30 cm (traitement d'une heure). **Fabriquée au Québec**.

AVERTISSEMENT

Consulter un spécialiste avant de recourir à la luminothérapie

NORTHERN LIGHT TECHNOLOGIES

DÉDIÉ A L'EXCELLENCE
DEPUIS 1989

LA LUMINOTHÉRAPIE, UN
CHOIX ÉCLAIRÉ
POUR LA DÉPRESSION
SAISONNIÈRE

Tel: 800-263-0066

Fax: 514-335-7764

E-mail:

info@northernlighttechnologies.com

Web:

www.northernlighttechnologies.com