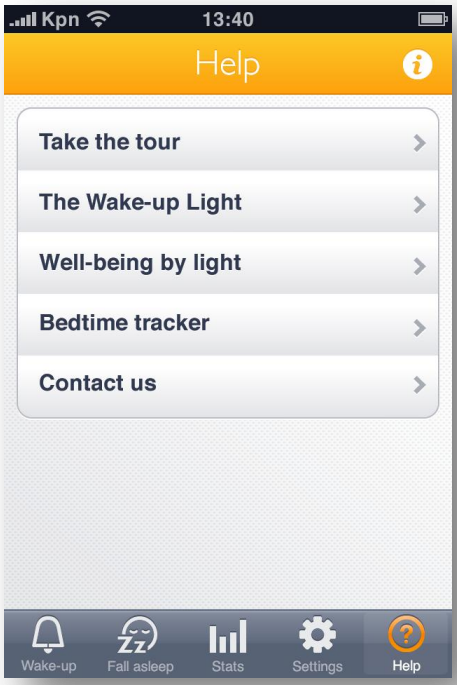
MARQUE : PHILIPS

REFERENCE : HF3550/01

CODIC : 8863695

Application Éveil lumière : Contenu des pages d'aide



1. **Découvrez la présentation**
   - 1a. Bienvenue
   - 1b. Se réveiller
   - 1c. S'endormir
   - 1d. Statistiques
2. **L'Éveil lumière**
   - 2a. Principe de fonctionnement
   - 2b. Fonction Se réveiller
   - 2c. Fonction S'endormir
   - 2d. Source de lumière
   - 2e. Optimisez vos réglages
   - 2f. Depannage
   - 2g. Où puis-je me le procurer ?
3. **Statistiques de réveil**
   - 3a. Utilité de cette fonctionnalité
   - 3b. Objets de ces évaluations
   - 3c. Indications sur l'utilisation des résultats
   - 3d. Habitudes de coucher recommandées
4. **La lumière, source de bien-être**
   - 4a. Lumière et un style de vie sain
   - 4b. Lumière et vivacité
   - 4c. Lumière et sommeil
   - 4d. Lumière et humeur
   - 4e. Résultats cliniquement prouvés
5. **Contactez-nous**
   - 5a. Envoyez un e-mail à Philips

1. Découvrez la présentation

1a. Bienvenue

Bienvenue !
L'Éveil lumière utilise une combinaison exclusive de lumière et de son pour vous réveiller en douceur et vous garantir un bon départ pour la journée. Cette application est compatible avec l'**Éveil lumière HF3550 de Philips**.

1b. Se réveiller

Réveillez-vous naturellement
L'Éveil lumière vous permet de vous réveiller naturellement grâce à l'augmentation progressive de l'intensité de la lumière qui simule le lever du soleil. Personnalisez votre réveil en choisissant des sons naturels ou de la musique de votre bibliothèque iPod.

1c. S'endormir

Endormez-vous naturellement
L'atténuation progressive de la lumière et du son vous permet de vous endormir naturellement. Vous pouvez choisir la durée du crépuscule.

1d. Statistiques

Statistiques de réveil
Suivez votre rythme de coucher et enregistrez votre état au réveil afin de mieux utiliser votre Éveil lumière et d'en apprendre plus sur vos habitudes de réveil.

2. L'Éveil lumière

2a. Principe de fonctionnement

L'Éveil lumière de Philips **prépare en douceur votre corps au réveil** durant la dernière demi-heure de sommeil. Tôt le matin, nos yeux sont plus sensibles à la lumière que pendant la journée. Au cours de cette période, une lumière relativement faible et simulant un lever de soleil permet de préparer notre corps au réveil et à l'action.

Des études cliniques ont démontré que les personnes qui utilisent l'Éveil lumière se lèvent

plus facilement, sont **de meilleure humeur le matin** et se sentent plus énergiques. L'utilisation de l'Éveil lumière peut aussi avoir un impact positif sur votre productivité tout au long de la journée.

Placez l'appareil sur votre table de nuit, à 40-50 centimètres de votre tête. Assurez-vous que l'appareil est situé à un niveau tel que la lumière ne peut pas être masquée par votre lit, votre couette ou votre oreiller.

Grâce aux **20 réglages d'intensité lumineuse**, vous pouvez utiliser l'appareil en tant que lampe de chevet classique, que votre iPhone soit placé ou non sur l'Éveil lumière. Même lorsque la lumière est éteinte, vous pouvez modifier son intensité en appuyant sur les boutons + et -. Il est donc possible de réduire l'intensité de la lumière avant de l'allumer si vous avez besoin de vous lever en pleine nuit.

La batterie de votre iPhone ou iPod touch se recharge automatiquement lorsque vous le posez sur l'Éveil lumière.

L'heure de l'Éveil lumière se règle sur celle de votre iPhone. En cas de panne de courant, l'heure de l'alarme est mise en mémoire sur votre iPhone. Si l'application est active, vous recevrez donc tout de même une notification à l'heure programmée.

L'Éveil lumière peut servir de haut-parleur et vous permet d'**écouter de la musique à tout moment de la journée grâce à la fonction iPod** de votre iPhone. Le haut-parleur de l'Éveil lumière s'active automatiquement lorsque vous lisez un fichier audio à l'aide de la fonction iPod. Néanmoins, il ne s'allumera pas forcément automatiquement si vous utilisez d'autres applications audio. Vous pouvez toujours allumer ou éteindre manuellement le haut-parleur à l'aide du bouton de son de l'Éveil lumière. L'icône de haut-parleur à droite de l'affichage de l'Éveil lumière indique si ce dernier est allumé (icône visible) ou éteint (icône masquée).

2b. Fonction Se réveiller

L'intensité lumineuse de l'Éveil lumière augmente progressivement au cours des 30 minutes précédant l'heure de réveil programmée, en

simulant les couleurs rougeoyantes de l'aube jusqu'à la lumière vive du jour. Par exemple, si vous réglez votre alarme à 7 h 00, l'Éveil lumière augmentera progressivement l'intensité lumineuse à partir de 6 h 30 de sorte qu'elle soit à son maximum à 7 h 00, pour votre réveil. La durée du lever de soleil est réglable de 20 à 40 minutes.

Étant donné que la sensibilité à la lumière varie d'une personne à l'autre, vous pouvez **régler l'intensité lumineuse de chaque alarme** selon vos préférences pour commencer votre journée du bon pied. L'Éveil lumière peut produire une intensité maximale de 250 lux. Pour trouver l'intensité optimale, essayez différents réglages pendant quelques jours. Reportez-vous à la page « Optimisez vos réglages » pour en savoir davantage.

La **durée du lever de soleil** varie selon les saisons et votre emplacement géographique. Pour la plupart des utilisateurs, une durée de 30 minutes est idéale pour préparer le corps au réveil. Cependant, si vous êtes très sensible à la lumière, vous préférerez peut-être une durée de 20 ou 25 minutes.

À l'heure de l'alarme, vous entendez le son naturel sélectionné ou la musique de votre iPod. L'Éveil lumière diffuse doucement le son ou la musique et l'intensifie progressivement pendant 90 secondes, jusqu'au volume sélectionné. L'augmentation progressive du volume sonore rend le réveil encore plus agréable pour des débuts de journée tout en douceur.

La **fonction de répétition intelligente** vous permet de mettre l'Éveil lumière en mode de répétition, simplement en appuyant dessus. Après 10 minutes (ou l'intervalle de votre choix), l'appareil recommence à diffuser doucement le son de l'alarme. La lumière reste allumée afin de ne pas rompre la simulation d'un lever de soleil.

Pour **arrêter l'alarme**, appuyez sur le bouton d'activation/de désactivation du son de votre Éveil lumière ou retirez votre iPhone de l'appareil. La lampe reste allumée pour vous permettre de vous lever sans en allumer une autre.

Une fois que vous êtes réveillé, vous pouvez **éteindre la lampe** en appuyant sur le bouton d'activation/de désactivation de la lumière. Si vous oubliez d'appuyer sur le bouton, la lumière s'éteindra automatiquement au bout de 90 minutes.

Cette application vous permet de **créer jusqu'à 10 alarmes** associées à des profils Éveil lumière entièrement personnalisables. Elle vous permet aussi de vous réveiller sans l'Éveil lumière. Dans ce cas, la fonction lumineuse n'est pas disponible. Vous entendrez uniquement le son de votre iPhone diffusé par le haut-parleur de l'Éveil lumière à l'heure de l'alarme.

N'oubliez pas de laisser l'application activée pendant la nuit pour que l'Éveil lumière vous réveille à l'heure programmée. Le symbole « Sonnerie » sur votre Éveil lumière confirme qu'une alarme est réglée pour le jour suivant.

2c. Fonction S'endormir

Votre Éveil lumière peut **vous aider à vous endormir** en atténuant progressivement l'éclairage et/ou le son pendant 5 à 60 minutes. L'appareil tamise peu à peu la lumière vive du jour jusqu'à diffuser la lumière chaleureuse du soir. Au bout de la durée programmée, la lumière et le son s'éteignent complètement.

Avant d'activer la fonction S'endormir, allumez la lumière au niveau souhaité. L'appareil tamisera l'éclairage à partir de cette intensité. Si vous modifiez l'intensité lumineuse ou le volume durant le crépuscule (par exemple si vous avez envie de lire un peu plus longtemps), l'intensité cesse de diminuer puis la lumière s'éteint à l'heure programmée.

Pour activer la fonction S'endormir, vous devez impérativement **connecter votre iPhone** après avoir sélectionné les réglages du crépuscule. Si vous le retirez, la lumière continuera de s'atténuer mais la musique sera interrompue. Avant de vous endormir, n'oubliez pas de placer votre iPhone sur l'Éveil lumière et de laisser l'application ouverte afin d'être réveillé à l'heure programmée.

Vous pouvez **interrompre la fonction S'endormir** à tout moment en éteignant la lumière et l'audio à l'aide des boutons de l'Éveil lumière. Les alarmes programmées pour le matin resteront actives.

2d. Source de lumière

La source lumineuse de l'Éveil lumière est produite par **une combinaison exclusive de DEL à haute puissance** (diodes électroluminescentes) conçues pour simuler les couleurs rougeoyantes de l'aube jusqu'à la lumière vive du jour. Votre appareil diffuse ainsi une lumière optimale pour le réveil. En raison de leur longue durée de vie, les DEL ne sont pas remplaçables.

Grâce aux DEL à haute puissance, votre Éveil lumière **consomme très peu d'énergie** : la consommation ne dépasse pas 18 watts (lorsque l'intensité et le volume sont réglés au maximum et qu'un iPhone est en cours de charge).

L'affichage de votre Éveil lumière est doté d'un **capteur qui ajuste la luminosité de l'horloge** en fonction de la lumière ambiante. Lorsque votre iPhone est connecté, vous avez le choix entre 4 niveaux de luminosité. Si vous êtes très sensible à la lumière pendant la nuit, choisissez le niveau 1. En revanche, si vous préférez que votre horloge soit bien visible dans l'obscurité, choisissez le niveau 2 à 6. Lorsque la chambre est très éclairée, la luminosité passe au niveau maximal.

2e. Optimisez vos réglages

Nous nous réveillons tous différemment. Certains préfèrent un lever de soleil court et une lumière vive, d'autres un lever de soleil plus long et une lumière douce.

Pour vous aider à vous réveiller agréablement chaque jour, l'Éveil lumière permet de **régler l'intensité lumineuse, le volume sonore et la durée du lever de soleil**. Vous trouverez facilement la combinaison de réglages qui vous convient en suivant ces conseils simples :

1. Au départ, choisissez des réglages moyens : luminosité sur 10, volume sur 10, durée de 30 minutes.

2. Si vous manquez de dynamisme au réveil, augmentez la luminosité ou la durée du lever de soleil.
3. Si vous vous réveillez trop tôt, baissez l'intensité lumineuse ou écourtez la durée du lever de soleil. Vous pouvez également éloigner l'Éveil lumière de votre oreiller.
4. Ajustez les réglages jusqu'à ce que vous vous sentiez alerte au réveil.

En général, il faut compter plusieurs jours avant de s'habituer à l'Éveil lumière et de trouver les réglages qui conviennent.

Pour dormir sur vos deux oreilles, réglez une **alarme de secours dans l'application, en choisissant un volume supérieur à celui de l'alarme principale**. Par exemple, réglez votre alarme principale à 7 h 00 (lumière et son) et votre alarme de secours à 7 h 30 (son uniquement). L'alarme de secours se déclenche même en cas de mise en veille de l'alarme normale.

2f. Depannage

Q1. Quels produits Apple puis-je utiliser avec l'Éveil lumière ?

R1. Vous pouvez utiliser l'iPhone 3GS et version supérieure ou l'iPod touch 3 et version supérieure. Assurez-vous qu'iOS5 au moins est installé.

Q2. L'Éveil lumière fonctionne-t-il sans iPhone/iPod ?

R2. Non, l'Éveil lumière fonctionne uniquement en combinaison avec un iPhone ou iPod touch. Sans iPhone/iPod touch, vous ne pouvez utiliser l'Éveil lumière que comme une lampe normale.

Q3. Je reçois parfois un message m'indiquant que l'application Wake-up Light souhaite communiquer avec l'Éveil lumière de Philips et me demandant d'accepter ou d'ignorer. Qu'est-ce que cela signifie ?

R3. Cela signifie que l'Éveil lumière veut communiquer avec votre iPhone/iPod. Choisissez d'accepter pour pouvoir commander l'Éveil lumière depuis l'application. Si vous choisissez d'ignorer, l'application ne démarrera pas.

Q4. L'application ne démarre pas toujours lorsque je connecte mon iPhone/iPod. Que puis-je faire ?

R4. Vous pouvez déconnecter votre appareil et le reconnecter ou ouvrir l'application manuellement sur votre iPhone/iPod après l'avoir installé.

Q5. Comment puis-je activer la fonction de répétition de l'Éveil lumière ?

R5. Vous pouvez appuyer sur n'importe quelle partie de l'Éveil lumière ou appuyez sur « Veille al. » dans l'application.

Q6. Comment puis-je arrêter l'alarme ?

R6. Il existe plusieurs façons pour cela :

1 : vous pouvez désactiver le son de l'alarme en sélectionnant « Arrêter al. » dans l'application.
2 : vous pouvez désactiver le son de l'alarme en appuyant sur le bouton d'activation/de désactivation du son de votre Éveil lumière.
3 : vous pouvez désactiver le son de l'alarme en retirant votre iPhone/iPod de l'appareil.
Remarque : dans tous les cas, la lumière reste allumée.

Q7. L'écran de l'iPhone/iPod émet beaucoup de lumière, même en mode « Dormez bien ! ». Que puis-je faire ?

R7. Vous pouvez résoudre ce problème de deux manières :

1. désactivation manuelle de l'écran : après avoir installé votre iPhone/iPod, éteignez votre écran en appuyant sur le bouton SCREEN ON/OFF situé sur la partie supérieure de votre iPhone.
2. désactivation automatique : après que vous avez installé votre iPhone/iPod, celui-ci verrouille son écran après un certain délai (entre 1 et 5 minutes). Ce délai peut être défini par l'utilisateur, dans les paramètres généraux de l'iPhone/iPod (verrou automatique).

Q8. Comment puis-je arrêter l'atténuation de lumière/de son ?

R8. Cela dépend de ce que vous voulez faire.

1 : si vous voulez éteindre la lampe/le son entièrement, appuyez sur les boutons d'activation/de désactivation du son et de la lumière de votre Éveil lumière.
2 : si vous voulez arrêter l'atténuation de la lumière et du son, vous pouvez cliquer sur l'option « Arrêter crépuscule » dans l'application ou modifier l'intensité de la lumière et/ou du son sur l'Éveil lumière.

Q9. J'ai utilisé la fonction d'endormissement, mais la lumière ne s'est pas atténuée. Que puis-je faire ?

R9. Vous avez peut-être interrompu manuellement le processus d'atténuation, soit dans l'application soit sur l'Éveil lumière. Veillez à sélectionner l'intensité lumineuse adéquate avant de connecter votre iPhone/iPod.

Q10. Pourquoi le buzzer de mon iPhone/iPod s'active-t-il lorsque l'alarme se déclenche ?

R10. Le son de votre iPhone/iPod est peut-être coupé et le buzzer activé. Si vous activez le son avant de connecter votre iPhone, le buzzer ne s'activera pas lors du déclenchement de l'alarme.

Q11. Comment puis-je être sûr(e) que l'alarme se déclenchera le matin ?

R11. Après que vous avez réglé l'alarme correctement, l'afficheur de l'Éveil lumière et l'écran « Dormez bien ! » de votre application affichent le symbole « Sonnerie » dès que votre iPhone/iPod est connecté.

Q12. L'alarme se déclenchera-t-elle si l'iPhone/iPod n'est pas connecté ?

R12. Oui, l'alarme se déclenchera sur votre iPhone/iPod uniquement, mais aucune lumière ne sera émise car l'application ne peut pas communiquer avec l'Éveil lumière.

Remarque : vous devez avoir activé l'option « Réveil sonore » dans l'application « Wake-up Light - Philips ».

2g. Où puis-je me le procurer ?

Cette application est compatible avec l'Éveil lumière **HF3550**.

Pour vous renseigner sur les prix ou acheter nos derniers produits, visitez le site de votre détaillant.

En France :
- Apple Store
- Carrefour

En Belgique :
- Apple Store
- Bol.com

Au Canada :
- Apple Store
- Costco

3. Statistiques de réveil

3a. Utilité de cette fonctionnalité

Le menu Statistiques de réveil vous **aide à tirer pleinement parti de votre Éveil lumière**. Observez et consignez les réactions de votre corps à mesure que vous essayez différents réglages. L'Éveil lumière peut contribuer à rendre les matins

agréables, mais la qualité et la durée du sommeil conditionnent également votre état au réveil.

Cette fonctionnalité vous permet de **suivre facilement vos habitudes et de visualiser vos comportements**. Pour vous sentir en pleine forme toute la journée, complétez une bonne nuit de sommeil par une activité physique et une exposition suffisante à la lumière du jour. Votre corps fonctionnera mieux si vous respectez des horaires de sommeil réguliers.

Tenez un **journal Éveil lumière** pour identifier vos habitudes, comprendre pourquoi vous vous sentez mieux certains matins que d'autres et adopter un mode de vie plus sain. Étant donné que toutes les données sont enregistrées par l'Éveil lumière, vous n'avez pas besoin d'entrer vos heures de lever et de coucher manuellement.

Nous respectons votre vie privée : vos données sont uniquement stockées dans l'application et ne sont pas communiquées à Philips ou à des tiers.

Tenez-vous au courant : Philips continue de travailler à l'amélioration de l'application. Si vous avez des suggestions concernant l'amélioration des statistiques de réveil ou cette application, n'hésitez pas à nous les envoyer en cliquant sur le lien Contactez-nous du menu Aide principal.

3b. Objets de ces évaluations

L'appareil n'enregistre les statistiques de réveil que lorsque votre **iPhone est connecté** et que l'application est en cours d'exécution. La barre chronologique de la page de résumé commence et se termine donc à l'heure où vous connectez et déconnectez votre iPhone, respectivement.

Chaque nuit, le système mémorise si vous utilisez ou non la fonction S'endormir pour éteindre la lampe. Le matin, l'application enregistre les réglages de l'Éveil lumière ainsi que le nombre de mises en veille de l'alarme.

L'enregistrement de ces événements est facultatif. Vous pouvez désactiver cette fonction dans le menu Réglages. Les données sont conservées six mois dans la mémoire de votre iPhone puis sont supprimées définitivement.

Le matin, vous pouvez choisir de **répondre à deux questions et enregistrer une note personnelle** :

1. Évaluez votre facilité à vous lever.
2. Évaluez la qualité de votre sommeil la nuit dernière.
3. Indiquez si un événement s'est produit au cours de la nuit (texte libre).

Ces données vous permettront de **suivre votre état au réveil** et vous aideront à mieux comprendre l'effet de l'Éveil lumière. Vous n'êtes aucunement tenu de répondre à ces questions. Pour les activer ou les désactiver, accédez au menu Réglages.

Vous pouvez **répondre aux questions sur votre réveil et votre sommeil au cours de la journée suivante** en cliquant sur Questions en haut à droite du résumé hebdomadaire. Cependant, vos réponses seront plus précises dans la demi-heure suivant votre réveil.

N'oubliez pas que **le journal de l'Éveil lumière n'enregistre pas vos heures de sommeil proprement dites**, mais vos habitudes. Vous pouvez très bien être couché et avoir éteint la lumière sans toutefois vous endormir. Parfois, vous connecterez peut-être votre iPhone bien avant l'heure du coucher. Dans ce cas, vous pouvez en prendre note dans l'espace réservé à cet effet.

3c. Indications sur l'utilisation des résultats

La page de résumé affiche un récapitulatif visuel de vos **habitudes de coucher au cours de la dernière semaine d'utilisation**. Pour afficher le résumé d'autres semaines, faites glisser votre doigt vers le haut ou le bas de l'affichage. Chaque ligne correspond à une nuit où l'iPhone a été connecté. Si la barre ne s'affiche pas complètement à l'écran principal, faites glisser votre doigt vers la gauche ou la droite pour voir le reste des heures.

Pour afficher une **vue détaillée** d'un matin, appuyez sur la barre. La page qui s'affiche contient des informations supplémentaires sur votre réveil et les heures de connexion. Faites glisser votre doigt vers la droite pour accéder au réglage d'alarme précis utilisé à cette date. La dernière

page contient les notes que vous avez prises si les questions du matin sont activées.

Le **menu Graphiques** en haut à gauche de la page de résumé donne accès à des renseignements complémentaires sur votre comportement.

3d. Habitudes de coucher recommandées

Notre bien-être et notre efficacité reposent sur un **bon équilibre entre sommeil et activité**. Notre environnement et notre niveau d'activité durant la journée influencent tous deux la qualité du sommeil qui, à son tour, conditionne notre bien-être le lendemain.

En règle générale, le corps préfère les **rythmes réguliers**. Prenez des habitudes saines : couchez-vous et levez-vous aux mêmes heures, en vous autorisant des écarts de 2 heures les jours de congé.

Beaucoup de gens se couchent tard la veille des jours de congé. Une variation importante de leurs heures de coucher entre la semaine et le week-end non seulement entraîne une plus grande difficulté à entamer leur semaine de travail, mais affecte également leur sommeil et d'autres habitudes inhérentes au style de vie. Par exemple, manger à une heure inadaptée peut avoir des conséquences à court et à long terme sur le poids et l'humeur. Pour vous aider à adopter et conserver des habitudes saines, ajustez vos horaires d'exposition à la lumière et introduisez une simulation d'aube et de crépuscule dans votre quotidien.

Les comportements liés à votre mode de vie peuvent avoir des **répercussions considérables sur la quantité de sommeil et sa qualité**. Les spécialistes recommandent d'adopter les habitudes suivantes pour maintenir une bonne hygiène de sommeil :

- Ne pas consommer de caféine 4 à 6 heures avant l'heure du coucher.
- Faire régulièrement de l'exercice, sauf en fin de soirée.
- Éviter de consommer de l'alcool dans les 2 heures qui précèdent le coucher.
- En cas de nécessité, faire une courte sieste (30 à 40 minutes), de préférence avant 16h00.

- Prendre les repas à heures régulières, en équilibrant l'alimentation et les apports liquides en soirée.
- S'assurer que la chambre est propice à l'endormissement.

4. La lumière, source de bien-être

4a. Lumière et un style de vie sain

La lumière visible joue un rôle capital dans notre bien-être. Toutes les plantes et les animaux de la planète ont développé des mécanismes d'anticipation de l'heure sur la base du cycle de la lumière et de l'obscurité. Et nous sommes tous synchronisés sur ce cycle grâce à la pénétration de la lumière dans nos yeux. La régularité de ce cycle influence notre manière de fonctionner tout au long de la journée. La modification de l'heure du début et de la fin de l'exposition à la lumière, en particulier, aura une influence sur notre sentiment de bien-être : une lumière matinale éclatante vous procurera beaucoup d'énergie le matin, tandis qu'une lumière vive tardive vous rendra énergique en soirée.

4b. Lumière et vivacité

La lumière vive captée par nos yeux accroît la vigilance et diminue la somnolence. C'est le cas en journée et pendant la nuit. Le matin, lorsque nos yeux sont encore habitués à l'obscurité, il suffit d'une lumière modérée telle que celle produite par l'Éveil lumière pour dynamiser le corps et réduire la somnolence. En journée, le corps a besoin d'une lumière beaucoup plus vive pour rester parfaitement en éveil (par exemple celle du soleil ou celle des appareils de luminothérapie Philips).

L'Éveil Lumière augmente progressivement l'intensité lumineuse avant le réveil afin de préparer en douceur votre corps. Il a également pour effet de réduire la somnolence.

4c. Lumière et sommeil

Dans nos sociétés modernes, nous prolongeons la journée grâce à l'**éclairage artificiel**. Notre horloge biologique ne suit plus le rythme du soleil, mais celui de notre mode de vie. Très souvent, nous

poursuivons nos activités diurnes en soirée, nous retardons l'heure du coucher et, lorsque des obligations scolaires ou professionnelles nous y contraignent, nous écourtons notre sommeil. Le manque de sommeil affecte notre fonctionnement quotidien et les week-ends sont souvent la seule occasion de rattraper des nuits trop courtes.

La réduction de la **luminosité dans les quelques heures qui précèdent le coucher** et l'exposition à une lumière vive tôt le matin favoriseront votre endormissement ainsi que votre dynamisme et vigilance dès le matin.

Maintenez des **horaires de sommeil relativement réguliers**, assurez-vous d'être suffisamment exposé à la lumière en journée, réduisez la luminosité en soirée et dormez dans l'obscurité pour bien équilibrer les phases de repos et d'activité. Vous vous protégerez ainsi des nombreux risques associés à un sommeil de piètre qualité.

4d. Lumière et humeur

Dans les **pays où les nuits d'hiver sont particulièrement longues**, le manque de lumière entraîne fréquemment une apathie et un manque d'énergie. C'est ce que l'on appelle le blues hivernal. L'exposition quotidienne à un « bain de lumière » avec un produit de luminothérapie Philips peut contribuer à retrouver un bien-être et un dynamisme semblables à ceux de l'été.

Deux types de produit sont disponibles : le Philips EnergyLight utilise une lumière blanche éclatante et le Philips goLITE BLU portable, plus innovant, utilise une lumière bleue.

4e. Résultats cliniquement prouvés

Des tests cliniques ont prouvé **qu'un réveil grâce à la lumière est source de bien-être**. Plusieurs études ont montré que l'Éveil lumière de Philips améliorait considérablement la qualité du réveil.

Références : Gimenéz MC et al., « Effects of artificial dawn on subjective ratings of sleep inertia and dim light melatonin onset. » (effets de l'aube artificielle sur des évaluations subjectives de l'inertie du sommeil et la production de

mélatonine en lumière tamisée) Chronobiol. Int. 10;27:1219.
Werken MV et al., « Effects of artificial dawn on sleep inertia, skin temperature, and the awakening cortisol response. » (effets de l'aube artificielle sur l'inertie du sommeil, la température de la peau et la sécrétion de cortisol au réveil) J Sleep Res 2010.

En outre, **Philips et la National Sleep Foundation** travaillent en partenariat pour sensibiliser le public aux effets de la lumière sur le bien-être général. Si vous souhaitez en savoir davantage sur l'hygiène du sommeil ainsi que sur la façon de gérer votre réveil naturel et d'utiliser l'Éveil lumière pour vous sentir en pleine forme toute la journée, lisez le guide d'information « Managing Light for Better Sleep » de la National Sleep Foundation (NSF).

La National Sleep Foundation est un **organisme scientifique et éducatif à but non lucratif** américain. Son objectif est de promouvoir la santé et l'hygiène du sommeil par des initiatives d'éducation et de sensibilisation. La NSF soutient l'utilisation de l'Éveil lumière, mais n'a pas testé l'efficacité de ce produit.

iPod est une marque d'Apple, Inc. déposée aux États-Unis et dans d'autres pays. iPhone est une marque commerciale d'Apple Inc.

Apple n'est pas responsable du fonctionnement de cet appareil ou de sa conformité aux normes de sécurité et aux normes réglementaires.