

verilux®



HappyLight® *mini*

Portable LED Light Therapy Lamp

Model: VT54



Welcome to the Verilux Family!

We're so excited that you have purchased this HappyLight® Therapy Lamp. Why? Because light therapy has brightened the lives of millions of people, and you now hold a product in your hands that has the power to brighten your life, too. Pretty amazing stuff!

We want to make sure that you get the most out of your HappyLight® Therapy Lamp. That's why we stand behind our products and have a three-year limited warranty on this lamp. It's also why we have a super supportive Customer Happiness Team and resources on our website to help you create a light therapy routine that's completely personalized.

Call us at 1-800-786-6850 or visit us at verilux.com if you have any questions as you get started. We're here to help, and we love hearing from customers like you.

Have a bright day!

The Verilux Customer Service Team

Contents

FCC Notice.....	4
Important Safeguards.....	5
Setup.....	6
Device Pretest.....	6
How to Use.....	7-11
Controls.....	7
Stand and Positioning.....	8-9
Customization.....	10
Establishing a Daily Routine.....	11
Features and Benefits.....	11-12
Care and Cleaning.....	12
Technical Specifications.....	12
Troubleshooting.....	13
Warranty.....	13-14

FCC Notice

Model: HappyLight® Mini Portable LED Light Therapy Lamp (VT54)

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.

Verilux
2803 S. Yale St.
Santa Ana, CA 92704
verilux.com

The product is protected against unauthorized use. DO NOT modify it without the authorization of the manufacturer, or the user's authority to operate could be voided.

Note: 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 Class B digital apparatus complies with Canadian ICES-005.

READ ALL INSTRUCTIONS BEFORE USING

Important Safeguards

⚠ DANGER:

- To avoid electrocution, do not operate this device near water.

⚠ WARNING:

- Close supervision is recommended when this lamp is used by or near children, or others who may not understand the need for these precautions.
- To prevent risk of shock or personal injury when cleaning the lamp, make sure you have turned off and unplugged the lamp and allowed sufficient time for the bulb to cool.
- Do not shorten or cut the power cord.
- Certain medications (e.g., anti-depressants) may induce light sensitivity which may result in discomfort or a level of hyperactivity. Consult with your health care provider before using this product.
- If you have a pre-existing eye condition or are at risk of developing Age-Related Macular Degeneration or other eye conditions, consult with your healthcare provider before using this product.
- Some people experience light sensitivity to bright light or upon over-exposure to bright light. Discontinue use if you experience any discomfort.

⚠ CAUTION:

- This lamp is for indoor use on a hard surface (e.g., a table or desk) only.
- Never cover the lamp or place anything on top of it when it is in operation.
- Do not operate this lamp if it has been damaged in any way.
- Do not disassemble. There are no user-serviceable parts in this lamp.
- For best compatibility, it's recommended to use the power cord and adapter supplied with the lamp. Unit may not be compatible with all other power adapters, cords, or connectors.
- This lamp is not for use with light dimmers, timers, motion detectors, or voltage transformers.
- Use a quality surge suppressor on all electronic equipment. Voltage variations and spikes can damage electronic components in any system.
A quality suppressor can eliminate the vast majority of failures attributed to surges. Suppressors may be purchased at electronics stores.

SAVE THESE INSTRUCTIONS

Setup

Plug In

- Place lamp on a flat, level surface.
- Insert the USB-C connector of the cable into the USB-C port - as shown on the back of the lamp.
- Insert the USB-A connector into the adapter and plug into a standard 120V AC electrical outlet.
- Turn on the lamp using the power button.



Note: HappyLight® Mini must be plugged into the included power adapter or another 3A power source to achieve 10,000 LUX. Standard wall adapters with lower power ratings (<2A) will not provide the full 10,000 LUX illumination necessary to achieve the benefits of light therapy.

Device Pretest

To help determine your degree of sensitivity to light, we recommend that you perform this pretest upon first use of your HappyLight® Mini Therapy Lamp.

Step 1 - Turn on the lamp and position it about 18 inches from your face (remember, don't look directly into the lamp).

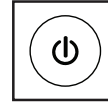
Step 2 - Operate the lamp for approximately 10 minutes and turn it off. If the light has caused any discomfort, stop using the lamp and consult a doctor. If you have no discomfort, you may consider gradually increasing the brightness of the light, decreasing the distance from the lamp, and/or increasing your usage time. When you first start using the lamp, you should monitor the degree of any discomfort and accordingly adjust the brightness, distance, and time. Keeping a journal or log of how you feel when using HappyLight® Mini during the first few weeks will help you find the settings, distance, and time that work best for you!

⚠ WARNING: Certain medications (e.g. antidepressants) and diagnosed mental health conditions may induce light sensitivity, which may result in discomfort, hyperactivity, or hypomania. Consult with your healthcare provider before using this product.

⚠ WARNING: If you have a pre-existing eye condition or are at risk of developing Age-Related Macular Degeneration or other eye conditions, consult with your health provider before using this product.

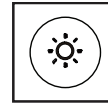
How to Use - Controls

Your HappyLight® comes with touch controls, making your light therapy experience easy and fun!

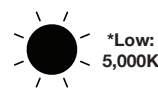


On/Off: The main power button is located on the front of Mini. The light must be turned on before you can change specific settings. When you turn off your light, your selections are automatically saved for the next time you use your light. How cool is that?

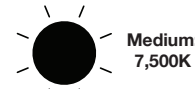
There are two controls that allow you to change your settings and customize your HappyLight® experience:



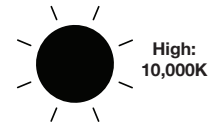
Brightness: Choose between 3 different brightness levels to find the one most comfortable for you*. If the brightest setting is uncomfortable, you can start with a lower setting and work your way up to the full 10,000 lux over multiple sessions. Increasing the brightness when in use will allow you to get your daily dose of healthy, bright light more quickly (which means shorter light therapy sessions!). However, if a lower setting is more comfortable for you, that's OK! Just increase your time with the light and you will still get the same benefits!



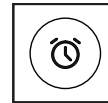
*Low:
5,000K



Medium:
7,500K



High:
10,000K



Countdown Timer: The countdown timer helps you keep track of the length of your light therapy experience (which makes it pretty convenient). You can set the timer while you do other things (like reading a book, checking email or just enjoying a cup of coffee or tea), and your light will turn off on its own once your light therapy session is complete.

Setting the Timer: Touch the Timer Button to choose between four different timer settings. The lamp will cycle through 15, 30, 45, 60, and off options until you select your preferred time.



15



30



45



60

How to Use - Adjusting Stand

The HappyLight® Mini stand is adjustable up to 90° to ensure you find the perfect angle. Tilt the stand between 15° for a taller angle or adjust the full 90° for a flatter angle.



How to Use - Positioning



Sit close to your HappyLight® Mini with your eyes open. While staying oriented toward the light, feel free to engage in other activities that you would normally do. These can include reading, working at your computer or desk, using your phone or tablet, applying makeup, or even hobbies and crafts! Really, there is no limit to what you can do – get your dose of bright light for the day and do your normal routine.

You can place HappyLight® Mini between 6 and 24 inches from your face. The time of use and distance are correlated - the closer you are, the less time you need in your light therapy session and vice versa when it is placed further away (more time when it is further from you). It is most effective when positioned slightly off-center.

Important Note: Do not look directly into the lamp.

How to Use - Customization

Since the light does need to be oriented towards your face (but not staring into it directly), your eyes need to be open to get the full benefit.

Note: Tinted glasses reduce the amount of light reaching your eyes and would result in the need for a longer session.

We are all different and each person's response to light will vary. It's important to find the distance, time, and brightness that are most comfortable for you. How close you place HappyLight® Mini to you affects the length of time using the light. The closer you are, the higher the brightness and the less time you will need to use HappyLight® Mini each day to experience the benefits!

If you do not experience desired results, or are feeling lethargic, here are a few things you can try:

- Try using a higher brightness level
- Sit closer to the lamp
- Increase the amount of time you are using the lamp

If you experience edginess or feel over-simulated, try some of these options:

- Use a lower brightness level
- Sit farther from the lamp
- Decrease the amount of time you are using the lamp
- Take a break from using the lamp

Try keeping a journal of how you feel when using HappyLight® Mini to find the settings that work best for you!

Establishing a Daily Routine



20 minutes
to
1 hour/day*

Establishing your daily routine with HappyLight® Mini will help you to maximize the benefits of light therapy. Clinical research on bright light therapy consistently demonstrates that 2,500 – 10,000 lux (a measurement of the

intensity of "brightness of light") between 20 minutes and a few hours per day helps with mood and sleep issues and can reverse the symptoms of "winter blues." Consistent use at the same time each day has been shown to have the biggest impact and timing earlier in the day has also been shown to be more helpful for sleep cycles.

Every person has a different sensitivity to light, so it is important to find the settings, distance, and time that are most comfortable for you. After you have completed the Device Pretest, use your HappyLight® regularly around the same time each day. You could choose to do this all in one session, or divide your time into several mini-sessions. Use your HappyLight® Mini daily to improve sleep, boost your mood, increase energy, and enhance your focus.

As you are establishing your routine, if you find yourself feeling sluggish and lethargic, increase the brightness of the lamp, sit closer, and/or spend more time in your session. If you feel a sort of edginess, like you drank too much coffee, it may be time to turn off the lamp.

*Recommended time is a function of brightness and distance. Individual results may vary. Please also refer to the warnings at the bottom of the Device Pretest section on page 6.

Features and Benefits

Your new HappyLight® Mini is designed to give you a light therapy experience that's customizable to fit your unique needs. Here are all the amazing features and benefits you can expect from your new light therapy companion:

- Full spectrum light to brighten up your home, office, or dorm room and cue your body's own energy enhancers to make you more alert, focused, and productive
- 10,000 lux[†] of bright light to improve sleep, boost your mood, increase energy, and enhance your focus

Features and Benefits — continued

- Adjustable brightness with 3 levels that allow you to choose the intensity that you are most comfortable with
- Thanks to Flicker Elimination Technology and Optix Glare Control, you can count on light that is comfortable for your eyes
- Mini's compact and small design makes it easy to take anywhere, such as a coffee shop or work office
- 90° adjustable stand to provide you with the perfect angle of light

†10,000 lux at 6".

Care and Cleaning

Your HappyLight® Mini is made from high-quality materials designed to last with minimum care. You may want to periodically clean the lamp using a mild, non-abrasive cleaner and soft cloth. When cleaning, make sure you have turned off and unplugged the lamp and allowed sufficient time for it to cool.

Technical Specifications

HappyLight® Mini Cordless LED Light Therapy Light

Dimensions: 5.1" (W) x 5.1" (D) x 0.4" (H)

Environment:

Operating Temperature: -10 to 35°C (14 to 95°F)

Storage Temperature: -20 to 40°C (-4 to 104°F)

Relative Humidity: 10 to 90% non-condensing

Power:

Input Power to the Adapter: 100-240 VAC, 0.5A, 50/60Hz

Input Power to the Lamp: DC5.0V, 3.0A

220V Compatible:

For 220V usage, simply attach a plug adapter.

No converter is needed.

ETL Listed in Canada and the USA

Troubleshooting

If you are experiencing an issue with your HappyLight® Mini, please:

- Make sure the power adapter and plug are inserted fully and securely.
- Make sure there is power to the wall outlet or try another outlet – one that is not connected to a dimmer.

Note: HappyLight® Mini works best with the included cable. Other USB-C cables will not connect completely flush with the USB-C port.

Problem	Check	Solution
Light won't come on.	Have you turned the light on?	The light does not turn on automatically when plugged in. Make sure that you press the power button – (See "How to Use" on page 7).
	Has the plug come loose?	Insert the plug securely into the back of the lamp.
Light Flickers	Has the plug come loose?	Insert plug securely into wall outlet. Insert plug securely into the back of the lamp.
	Is the lamp connected to a dimmer switch?	Connect the lamp plug only to wall outlet without dimmer switch.

Three-Year Limited Warranty

As the leading innovator of light therapy products for over two decades, Verilux, founded in 1956, backs this HappyLight® Energy Lamp with a three-year limited warranty.

Attention: Once opened, please do not return this product to the store where it was purchased for repair or replacement.

Many questions can be answered by visiting www.verilux.com, or you may call our Customer Happiness Team at 1-800-786-6850 during normal business hours.

This limited warranty is provided by Bear Down Brands LLC, 2803 S. Yale St., Santa Ana, CA 92704.

Three-Year Limited Warranty

As the leading innovator of light therapy products for over two decades, Verilux, founded in 1956, backs this HappyLight® Energy Lamp with a three-year limited warranty.

Attention: Once opened, please do not return this product to the store where it was purchased for repair or replacement.

Many questions can be answered by visiting www.verilux.com, or you may call our Customer Happiness Team at 1-800-786-6850 during normal business hours.

This limited warranty is provided by Bear Down Brands LLC, 2803 S. Yale St., Santa Ana, CA 92704.

Verilux warrants this product to be free from defects in material and workmanship for a period of three years from the date of the original retail purchase from Verilux or an authorized Verilux distributor. **Proof of purchase is required for all warranty claims.** During the limited warranty period, Verilux, will, at its option, repair or replace defective parts of this product at no charge to the customer, subject to these limitations: This limited warranty does not include any postage, freight, handling, insurance, or delivery fees. This warranty does not cover damage, defect, or failure caused by or resulting from accident, external destruction, alteration, modification, abuse, misuse, or misapplication of this product.

This warranty does not cover damage to the product resulting from return shipping or handling. Shipping insurance is recommended to help protect your product.

Return Authorization is required for all returns. To obtain a Return Authorization, please contact the Verilux Customer Happiness Team.

If, during the three years of ownership, this product fails to operate properly, it should be returned as specified at verilux.com/warrantyreplacement or as instructed by a Verilux Customer Happiness Specialist.

Due to ongoing improvements, actual product may have slight variations from the product described in this manual.

Please visit our website at: verilux.com
or contact our Customer Happiness Team at

1-800-786-6850 hello@verilux.com

Specialists are available Monday - Friday, 8am-5pm PST

verilux®

Bear Down Brands LLC
2803 S. Yale St., Santa Ana, CA 92704

Register warranty online at: **verilux.com/warranty**

verilux®



HappyLight® *mini*

Lampe de Thérapie par la Lumière à DEL Portable

Modèle: VT54

Bienvenue dans la famille Verilux®!

Nous sommes très heureux que vous ayez acheté cette lampe de luminothérapie HappyLight®. Pourquoi? Parce que la luminothérapie ensoleille la vie de millions de personnes, et que vous tenez entre vos mains un produit qui a la capacité d'illuminer votre vie à vous aussi. Vous en serez étonné !

Nous voulons nous assurer que vous profitez au maximum de votre lampe de luminothérapie HappyLight®. C'est pourquoi nous soutenons nos produits et que nous offrons une garantie limitée de trois ans sur cette lampe. C'est également la raison pour laquelle nous avons une équipe de satisfaction de la clientèle sur laquelle vous pouvez compter et des ressources sur notre site web pour vous aider à créer une routine de luminothérapie entièrement personnalisée.

Pour toute question pendant vos premières utilisations, appelez-nous au 1-800-786-6850 ou consultez notre site Web à l'adresse verilux.com. Nous sommes là pour vous aider et nous adorons avoir des nouvelles de nos clients.

Que votre journée soit lumineuse!

L'Équipe Service Client Verilux

Mesures de Protection Importantes.....	4-5
Installation.....	5
Mise à l'Essai de l'Appareil.....	5
Mode d'Emploi.....	6-10
Commandes.....	7
Support et Positionnement.....	8-9
Personnalisation.....	10
Établir une Routine Quotidienne.....	11
Caractéristiques et Avantages.....	12
Entretien et Nettoyage.....	12
Dépannage.....	13
Caractéristiques Techniques.....	14
Garantie.....	15

LISEZ TOUTES LES INSTRUCTIONS AVANT L'UTILISATION

Mesures de Protection Importantes

⚠ DANGER:

- Pour éviter les risques d'électrocution, ne pas utiliser cet appareil à proximité d'un point d'eau.

⚠ AVERTISSEMENT :

- Une supervision étroite est recommandée lorsque cette lampe est utilisée par ou près des enfants ou des personnes ne pouvant pas comprendre la nécessité de ces précautions.
- Pour prévenir les risques de chocs ou de blessures corporelles au moment de nettoyer la lampe, assurez-vous d'avoir éteint et débranché la lampe et laissez-lui suffisamment de temps pour refroidir.
- Ne raccourcissez pas et ne coupez pas le cordon d'alimentation.
- Certains médicaments (p. ex., antidépresseurs) et certaines maladies mentales diagnostiquées peuvent induire une certaine photosensibilité, qui peut créer de l'inconfort, de l'hyperactivité ou de l'hypomanie. Consultez votre professionnel de la santé avant d'utiliser ce produit.
- Si vous avez une maladie des yeux ou si vous risquez d'être atteint de dégénérescence maculaire liée à l'âge ou d'une autre maladie des yeux, consultez votre professionnel de la santé avant d'utiliser ce produit.
- Certaines personnes présentent une légère sensibilité à la luminosité élevée ou à la surexposition à la luminosité élevée. Cessez d'utiliser le produit si vous ressentez de l'inconfort.

⚠ MISE EN GARDE:

- Cette lampe est conçue pour une utilisation intérieure sur une surface dure (p. ex., une table ou un bureau) seulement.
- Ne jamais couvrir la lampe ou placer quoi que ce soit dessus lorsqu'elle est allumée.
- N'utilisez pas cette lampe si elle a été endommagée d'une manière quelconque.
- Ne pas démonter. Il n'y a pas de pièce réparable par l'utilisateur dans cette lampe.
- Pour une meilleure compatibilité, il est recommandé d'utiliser le cordon d'alimentation et l'adaptateur fournis avec la lampe. L'appareil peut ne pas être compatible avec tous les autres adaptateurs, cordons ou connecteurs d'alimentation.

⚠ MISE EN GARDE: • suite

- Cet appareil est conforme à la partie 15 des règles de la FCC. Son fonctionnement est soumis aux deux conditions suivantes : 1) cet appareil ne doit pas provoquer d'interférences nuisibles, et 2) cet appareil doit accepter toute interférence reçue, y compris les interférences pouvant provoquer un fonctionnement indésirable.

Verilux
2803 S. Yale St.
Santa Ana, CA 92704

verilux.com

Ce produit est protégé contre une utilisation non autorisée. NE PAS le modifier sans l'autorisation du fabricant, sinon l'autorisation de l'utilisateur à opérer pourrait être annulée.

Remarque : Cet équipement a été testé et déclaré conforme aux limites pour un appareil numérique de classe B1, conformément à la partie 15 de la FCC Règles. Ces limites sont conçues pour fournir une protection raisonnable contre les interférences nuisibles dans une installation résidentielle. Cet équipement génère, utilise et peut émettre de l'énergie radiofréquence et, s'il n'est pas installé et utilisé conformément aux instructions, peut causer des interférences avec les communications radio. Cependant, il n'y a aucune garantie que des

interférences ne se produiront pas dans une installation particulière. Si cet appareil provoque des interférences nuisibles à la réception radio ou télévision, ce qui peut être constaté en éteignant et en rallumant l'appareil, l'utilisateur est encouragé à essayer de corriger l'interférence par une ou plusieurs des mesures suivantes:

- Réorienter ou déplacer l'antenne de réception.
- Augmenter la distance entre l'appareil et le récepteur.
- Brancher l'appareil dans une prise sur un circuit différent de celui sur lequel le récepteur est branché.
- Consulter le revendeur ou un technicien radio/TV expérimenté pour obtenir de l'aide.

Cet appareil numérique de catégorie B est conforme à la norme canadienne ICES-005.

- Cette lampe n'est pas conçue pour être utilisée avec un gradateur, une minuterie, un détecteur de mouvement ou un transformateur de tension.
- Utiliser un parasurtenseur de qualité sur tout matériel électronique. Les variations et les pointes de tension peuvent endommager les composants électroniques dans tous les systèmes. Un parasurtenseur de bonne qualité peut éliminer la grande majorité des défaillances attribuables aux surtensions. Les parasurtenseurs s'achètent dans les magasins d'appareils électroniques.

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

Installation et Test Préliminaire de l'Appareil

Branchez l'appareil

- Placez la lampe sur une surface plane et de niveau.
- Insérez le connecteur USB-C du câble dans le port USB-C - comme indiqué à l'arrière de la lampe.
- Insérez le connecteur USB-A dans l'adaptateur et branchez-le dans une prise électrique standard de 120V CA.
- Allumez la lampe à l'aide du bouton d'alimentation



Remarque : La HappyLight Mini doit être branchée à l'adaptateur secteur inclus ou à une autre source d'alimentation de 3A pour atteindre 10 000 LUX. Les adaptateurs muraux standard avec des puissances inférieures (<2A) ne fourniront pas l'éclairage complet de 10 000 LUX nécessaire pour obtenir les avantages de la luminothérapie.

Mise à l'Essai de l'Appareil

Pour vous aider à déterminer votre niveau de sensibilité à la lumière, nous vous recommandons d'effectuer cette mise à l'essai dès la première utilisation de votre lampe de luminothérapie HappyLight® Mini.

Étape 1 - Allumez la lampe et placez-la à environ 45 centimètres (18 pouces) de votre visage. (Évitez de regarder la lumière directement.)

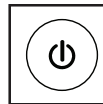
Étape 2 - Utilisez la lampe pendant environ 10 minutes et éteignez-la (vous pouvez utiliser la minuterie pour régler une séance de 10 minutes afin de faciliter les choses). Si vous ressentez un léger inconfort causé par la lumière, cessez de l'utiliser et consultez un médecin. Si vous n'éprouvez aucun inconfort, vous pouvez, de façon graduelle, augmenter l'intensité de la luminosité, diminuer la distance entre vous et la lampe et/ou augmenter la durée d'utilisation. Lorsque vous utilisez la lampe pour la première fois, vous devez surveiller tout inconfort et ajuster la luminosité, la distance et la durée d'utilisation en conséquence. Tenir un journal ou un registre de ce que vous ressentez au moment d'utiliser la lampe HappyLight® Mini au cours des premières semaines vous aidera à trouver les réglages, la distance et la durée d'utilisation qui vous conviennent le mieux !

⚠️ AVERTISSEMENT : Certains médicaments (p. ex., antidépresseurs) et certaines maladies mentales diagnostiquées peuvent induire une certaine photosensibilité, qui peut créer de l'inconfort, de l'hyperactivité ou de l'hypomanie. Consultez votre professionnel de la santé avant d'utiliser ce produit.

⚠️ AVERTISSEMENT : Si vous avez une maladie des yeux ou si vous risquez d'être atteint de dégénérescence maculaire ou d'une autre maladie des yeux, consultez votre professionnel de la santé avant d'utiliser ce produit.

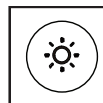
Comment Utiliser – Commandes

Votre lampe HappyLight® Mini comporte des commandes tactiles, ce qui rend votre expérience de luminothérapie facile et amusante !



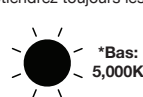
Marche/Arrêt : Le bouton principal se trouve à l'avant de la Mini. La lumière doit être allumée avant de pouvoir modifier les paramètres spécifiques. Lorsque vous éteignez la lumière, vos sélections sont automatiquement enregistrées pour la prochaine utilisation. N'est-ce pas génial ?

Trois commandes vous permettent de modifier vos paramètres et de personnaliser votre expérience HappyLight®:



Luminosité : Appuyez sur la commande de droite (orienté comme si vous regardiez l'arrière de la lampe) pour choisir entre 4 différents niveaux de luminosité afin de trouver celui qui vous convient le mieux*. Si le réglage le plus lumineux vous est inconfortable, vous pouvez commencer à un réglage plus faible et augmenter graduellement l'intensité sur plusieurs séances jusqu'à la luminosité maximale de 10 000 lux. Augmenter la luminosité en cours d'utilisation vous permettra d'obtenir plus rapidement votre dose quotidienne de lumière saine et éclatante (ce qui signifie des séances de luminothérapie plus courtes!).

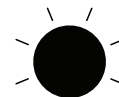
Cependant, si un réglage de luminosité plus faible vous convient mieux, c'est très bien comme ça! Augmentez simplement votre temps d'exposition à la lumière et vous obtiendrez toujours les mêmes avantages!



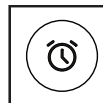
*Bas:
5,000K



Moyen:
7,500K



Élevé:
10,000K



Minuterie : La minuterie vous aide à surveiller la durée de votre expérience de luminothérapie (ce qui la rend très pratique). Vous pouvez mettre la minuterie en marche pendant que vous faites d'autres choses (comme lire un livre, consulter vos courriels ou simplement savourer une tasse de café ou de thé), et votre lampe s'éteindra d'elle-même une fois votre séance de luminothérapie terminée.

Réglage de la minuterie : Touchez le bouton de la minuterie pour choisir entre quatre réglages de minuterie différents. La lumière fera défiler les options de 15, 30, 45, 60 minutes et d'arrêt jusqu'à ce que vous sélectionniez votre temps préféré.



15



30



45



60

Comment Utiliser – Ajustement du Support

Le support du HappyLight® Mini est réglable jusqu'à 90° pour vous assurer de trouver l'angle parfait. Inclinez le support à 15° pour un angle plus élevé ou ajustez-le à 90° pour un angle plus plat.



Comment Utiliser – Positionnement



Asseyez-vous près de votre lampe HappyLight® Mini, les yeux ouverts. Tout en demeurant orienté vers la lumière, n'hésitez pas à entreprendre d'autres activités que vous feriez normalement, notamment lire, travailler sur l'ordinateur ou à votre bureau, utiliser votre téléphone ou tablette, vous maquiller ou même vos passe-temps et l'artisanat! Vraiment, il n'y a pas de limite à ce que vous pouvez faire – obtenez votre dose de lumière éclatante pour la journée et vachez à vos occupations habituelles!

La conception exclusive du socle magnétique et portable de la lampe Mini permet d'ajuster l'angle de vue avec une simple rotation.

Vous pouvez placer votre lampe HappyLight® Mini à une distance de 15 à 60 centimètres (6 à 24 pouces) de votre visage. La durée d'utilisation et la distance sont en corrélation, ce qui signifie que plus la lampe est proche de vous, moins la durée de votre séance de luminothérapie sera longue et vice versa lorsque la lampe est placée plus loin (donc une séance plus longue lorsque la lampe est plus loin de vous!). Elle est plus efficace lorsqu'elle est placée de manière légèrement décentrée.

Remarque importante : Ne fixez pas directement la lampe

Comment Utiliser – Personnalisation

Étant donné que la lumière doit être orientée vers votre visage (mais que vous ne devez pas la regarder directement), vos yeux doivent être ouverts pour tirer pleinement profit de la séance.

Remarque: Les lunettes de soleil atténuent la quantité de lumière qui atteint vos yeux et nécessiteraient de réaliser une séance plus longue.

Nous sommes tous uniques et chaque personne réagit à la lumière différemment. Il est important de trouver la distance, la durée et la couleur qui vous conviennent le mieux. La distance à laquelle vous positionnez la lampe HappyLight® Mini par rapport à vous a une incidence sur la durée d'utilisation de la lampe. Plus vous êtes proche, plus la luminosité est élevée et moins vous aurez besoin de temps chaque jour pour utiliser la lampe HappyLight® Mini pour bénéficier de ses avantages !

Si vous n'obtenez pas les résultats souhaités ou si vous vous sentez léthargique, voici quelques mesures que vous pouvez prendre :

- Essayez d'utiliser un niveau de luminosité plus élevé
- Rapprochez la lampe de votre visage
- Augmentez la durée d'utilisation de la lampe

Si vous ressentez une nervosité ou vous vous sentez trop stimulé, essayez certaines de ces solutions :

- Utilisez un niveau de luminosité plus faible
- Éloignez la lampe de votre visage
- Réduisez la durée d'utilisation de la lampe
- Prenez une pause d'utilisation de la lampe

Essayez de tenir un journal de ce que vous ressentez lorsque vous utilisez la lampe HappyLight® Mini pour trouver les paramètres qui vous conviennent le mieux !

Établir une Routine Quotidienne



20 minutes
à 1 heure
par jour

L'établissement de votre routine quotidienne avec la lampe HappyLight® Mini vous aidera à maximiser les avantages de la luminothérapie. La recherche clinique sur la luminothérapie démontre sans cesse que l'exposition à 2 500 à 10 000 lux (une mesure de

l'intensité ou de la « luminosité » de la lumière) entre 20 minutes et quelques heures par jour aide à atténuer les problèmes d'humeur et de sommeil et peut faire disparaître les symptômes de la « déprime hivernale ». Il a été démontré qu'une utilisation régulière à la même heure chaque jour a l'incidence la plus significative, et que l'utilisation tôt dans la journée est également plus efficace pour les cycles de sommeil.

La sensibilité à la lumière est différente pour chacun. Il est donc important de trouver les paramètres, la distance et la durée d'utilisation qui vous conviennent le mieux. Après avoir terminé la mise à l'essai de l'appareil, utilisez régulièrement votre lampe HappyLight®, toujours environ au même moment de la journée. Vous pouvez choisir de faire tout cela en une seule séance, ou de diviser votre utilisation en plusieurs petites séances. Utilisez votre lampe HappyLight® Mini quotidiennement pour améliorer votre sommeil, votre humeur, votre niveau d'énergie et votre concentration.

Lorsque vous établissez votre routine, si vous vous sentez morose et léthargique, augmentez la luminosité de la lampe, asseyez-vous plus près de celle-ci et/ou prolongez la durée de votre séance. Si vous ressentez une sorte de nervosité, comme si vous aviez bu trop de café, il est peut-être temps d'éteindre la lampe.

* La durée d'utilisation recommandée se fonde sur la luminosité et la distance. Les résultats obtenus peuvent varier d'une personne à l'autre. Veuillez également consulter les avertissements figurant au bas de la section portant sur la mise à l'essai de l'appareil à la page 11 précédente.

Caractéristiques et Avantages

Votre nouvelle lampe HappyLight® Mini est conçue pour vous offrir une expérience de luminothérapie personnalisable pour répondre à vos besoins uniques. Voici l'ensemble des fonctionnalités et avantages incroyables auxquels vous pouvez vous attendre de votre nouveau compagnon de luminothérapie:

- Lumière à spectre complet pour éclairer votre maison, votre bureau ou votre chambre et stimuler les capteurs d'énergie de votre corps pour vous rendre plus alerte, concentré et productif
- 10 000 lux† de lumière éclatante pour améliorer votre sommeil, votre humeur, votre niveau d'énergie et votre concentration
- Luminosité réglable avec 3 niveaux qui vous permettent de choisir l'intensité avec laquelle vous êtes le plus à l'aise
- Grâce à la technologie d'élimination des scintillements Flicker Elimination Technology® et au contrôle de l'éblouissement Optix®, vous pouvez compter sur une lumière confortable pour vos yeux
- Le design compact et petit de le Mini le rend facile à emporter partout, comme dans un café ou un bureau
- Support réglable à 90° pour vous offrir l'angle de lumière parfait

†10 000 lux à 15 cm (6 po).

Entretien et Nettoyage

Votre lampe HappyLight® Mini est fabriquée à partir de matériaux de haute qualité conçus pour durer avec un minimum d'entretien. Il est bon de nettoyer régulièrement la lampe à l'aide d'un nettoyant doux non abrasif et d'un chiffon doux. Au moment de la nettoyer, assurez-vous d'avoir bien éteint et débranché la lampe et laissez-lui suffisamment de temps pour refroidir.

Dépannage

Si vous éprouvez des problèmes avec votre lampe HappyLight® Mini, veuillez prendre les mesures suivantes:

- Vous assurer que l'adaptateur et la fiche sont complètement enfoncés de façon sécuritaire.
- Vérifier que la prise murale est alimentée en électricité ou essayer une autre prise – une prise qui n'est pas branchée à un gradateur.

Remarque : HappyLight® Mini fonctionne mieux avec le câble inclus. Les autres câbles USB-C ne se connecteront pas complètement au port USB-C.

Problème	Point à vérifier	Solution
La lampe ne s'allume pas	Avez-vous allumé la lampe?	La lampe ne s'allume pas automatiquement lorsque la lampe est branchée. Assurez-vous d'appuyer sur le bouton d'alimentation – vous entendrez un clic (consultez « Mode d'emploi » à la page 7)
	La fiche a-t-elle été desserrée?	Insérez fermement la fiche à l'arrière de la lampe.
La lumière vacille	La fiche a-t-elle été desserrée?	Insérez fermement la fiche dans une prise murale. Insérez fermement la fiche à l'arrière de la lampe
	La lampe est-elle raccordée à un gradateur?	Raccordez la fiche de la lampe uniquement à la prise murale sans gradateur

Caractéristiques Techniques

HappyLight® Mini Lampe de Thérapie par Lumière LED Sans Fil

Dimensions: 130mm x 130mm x 12mm

Environnement : Température de fonctionnement : -10 à 35°C (14 à 95°F)

Température de stockage : -20 à 40°C (-4 à 104 °F)

Humidité Relative : 10 à 90% sans condensation

Alimentation : Puissance d'entrée de l'adaptateur : 100-240 VAC, 0,5A, 50/60Hz

Puissance d'entrée de la lampe : DC5.0V, 3.0A

Compatibilité 220V : Pour une utilisation à 220V, il suffit d'attacher un adaptateur de prise.
Aucun convertisseur n'est nécessaire.

Homologué ETL au Canada et aux États-Unis

Garantie Limitée de Trois Ans

En tant que champion de l'innovation en matière de produits de luminothérapie depuis plus de deux décennies, Verilux, fondée en 1956, offre une garantie limitée de trois ans sur sa lampe énergisante HappyLight®.

Attention: Une fois la boîte ouverte, ne pas retourner ce produit dans le magasin où il a été acheté aux fins de réparation ou de remplacement.

Vous trouverez de nombreuses réponses aux questions que vous vous posez sur le site www.verilux.com. Vous pouvez également communiquer avec notre service à la clientèle au 1 800 786-6850 pendant les heures normales de bureau.

La garantie limitée est offerte par Bear Down Brands LLC, 2803 S. Yale St., Santa Ana, CA 92704.

Verilux garantit que ce produit est exempt de défauts matériels et de fabrication pendant une période de trois ans à compter de la date d'achat initiale du produit auprès de Verilux ou d'un distributeur autorisé de Verilux. **Une preuve d'achat est exigée pour toutes les réclamations de garantie.** Au cours de la période de garantie limitée, Verilux Inc. remplacera les pièces défectueuses de ce produit, lorsqu'elles sont disponibles, sans aucuns frais pour le client, sous réserve des limites suivantes: cette garantie limitée ne comprend pas les frais d'affranchissement, de transport, de manutention, d'assurance ou de livraison. Cette garantie ne couvre pas les dommages, défauts ou défaillances causés par ou résultant d'un accident, de la destruction externe, de la transformation, de la modification, de l'utilisation abusive, de la mauvaise utilisation ou de la mauvaise application de ce produit.

Cette garantie ne couvre pas les dommages au produit résultant d'un retour ou d'une opération de manutention. Nous vous conseillons de souscrire à une assurance de transport pour protéger votre produit.

Une autorisation de retour est requise pour tous les retours. Pour obtenir une autorisation de retour, veuillez communiquer avec le service à la clientèle de Verilux.

Si ce produit ne fonctionne pas correctement au cours des trois premières années de possession, il doit être retourné comme mentionné sur le site www.verilux.com/warranty ou conformément aux directives d'un représentant du service à la clientèle de Verilux.

En raison des améliorations qui y sont continuellement apportées, le produit réel peut légèrement différer de la description fournie dans ce manuel.

Veuillez visiter notre site Web à l'adresse [verilux.com](http://www.verilux.com) ou communiquer avec notre équipe de satisfaction de la clientèle au

1-800-786-6850 hello@verilux.com

verilux®

Les représentants sont disponibles du lundi au vendredi, de 9 h à 17 h HNE
2803 S. Yale St., Santa Ana, CA 92704

Inscrivez la garantie en ligne à [verilux.com/warranty](http://www.verilux.com/warranty)