

Guide d'achat : Choisir sa lampe de luminothérapie

Critères techniques essentiels

- Intensité lumineuse : Recherchez impérativement 10 000 lux. Vérifiez à quelle distance cette intensité est atteinte (généralement entre 20 et 50 cm).
- Spectre lumineux : La lampe doit émettre une lumière blanche plein spectre, simulant la lumière du jour.
- Absence d'UV : Assurez-vous que la lampe est équipée d'un filtre anti-UV pour protéger votre peau et vos yeux.
- Technologie Flicker-free : Privilégiez les modèles sans scintillement pour éviter la fatigue oculaire et les maux de tête.

Certification et sécurité

- Certification médicale : Vérifiez la présence du marquage CE médical (directive 93/42/CEE ou règlement 2017/745). C'est la garantie que l'appareil est testé pour un usage thérapeutique.
- Normes de sécurité : Vérifiez la conformité aux normes électriques en vigueur dans votre pays.

Ergonomie et usage

- Surface de diffusion : Une surface plus grande permet une utilisation plus confortable et moins contraignante sur la position de la tête.
- Support et inclinaison : Vérifiez si la lampe possède un pied stable, inclinable ou un système de fixation murale adapté à votre espace.
- Variateur d'intensité : Une option utile pour adapter la luminosité en fin de séance ou selon votre sensibilité.

Checklist de vérification en magasin

- L'emballage mentionne-t-il explicitement '10 000 lux' ?
- La notice précise-t-elle la distance exacte pour atteindre cette intensité ?
- Le produit est-il certifié comme dispositif médical ?
- La taille de l'appareil est-elle adaptée à votre bureau ou table de chevet ?
- Le cordon d'alimentation est-il assez long pour votre installation ?