



ATTENTION ! TOUTES LES AMPOULES A BASSE CONSOMMATION CONTIENNENT UN GAZ CHARGE DE MERCURE ET DES COMPOSANTS ELECTRONIQUES NUISIBLES A L'ENVIRONNEMENT. VEUILLEZ DEPOSER VOS AMPOULES MEME CASSEES DANS UN CONTENEUR DE TRI SELECTIF APPROPRIE.

POUR SAVOIR A QUOI CORRESPONDENT LES WATTS DES AMPOULES BASSE CONSOMMATION , IL SUFFIT DE MULTIPLIER LEUR PUISSANCE PAR 5. VOIR L'EXEMPLE CI DESSOUS.

TABLEAU DES EQUIVALENCES

1 watt d'une ampoule économique = 5 watts d'éclairage
= 50 lumens

1 LED = 0.28 watts = 2.8 lumens

REF. CULOT	DEFINITION
E14	PETIT CULOT A VIS
E27	GROS CULOT A VIS
B22	GROS CULOT A BAILLONETTE

POLLUTION ELECTRIQUE

Les ballasts électroniques de toutes les ampoules basse consommation émettent un champ électrique en basse fréquence.

La norme Européenne est de 80 volts/m.

Nos ampoules émettent :

- 8.0 volts/m à 10 cm de l'ampoule
- 3.5 volts/m à 20 cm
- 1.9 volts/m à 30 cm
- 0.4 volts/m à 40 cm
- 0 volt /m à 50 cm

Les champs électriques de nos ampoules sont donc bien en dessous des normes et de la plupart des ampoules de ce type. Nous recommandons toutefois de vous éloigner de 50 cm de l'ampoule.

Sachez également que la pollution liée au téléphone portable ou aux plaques à induction sont de beaucoup plus importantes que celle liée aux ampoules économiques.

Les ampoules à LED ne présentent pas cet inconvénient et seront probablement l'éclairage de l'avenir.



THE DAY LIGHT

LA LUMINOTHERAPIE AU QUOTIDIEN

**confort visuel
économie d'énergie
bienfaits pour la santé**

La lumière est un élément essentiel à la santé de l'homme et à son équilibre biologique

- faible consommation : environ 5 fois moins que les ampoules classiques
- sans "scintillement"
- acuité de contraste plus élevée, interprétation optimale des couleurs naturelles : important pour coiffeurs, peintres, cosméticiens, métiers de la mode.



Notre mode de vie nous soustrait de plus en plus à la lumière naturelle et il s'avère que la lumière artificielle ne soit pas toujours bien perçue par nos organes.

L'ampoule à spectre solaire, grâce à sa luminosité équivalente à la lumière du soleil à midi, est un atout pour la santé.

LA LUMIERE DU JOUR PLEIN SPECTRE S'UTILISE EN TOUS LIEUX

Après beaucoup de recherches scientifiques, il a été démontré que la lumière plein spectre possède de nombreux atouts pour la santé :

- Elle permet de lutter contre le mal aise provoqué par le manque de lumière pendant l'hiver
- Elle améliore les relations dans les enceintes scolaires lorsqu'elle est utilisée dans les classes.
- Elle freine le développement des caries.
- Elle génère moins de tensions sur les lieux de travail.
- Elle aide les personnes à tendance dépressive.
- Elle est importante pour les personnes âgées.
- Elle réduit la tension des yeux

**Importé par ACTESanté 10 bis rue du Coton 53000 LAVAL
Tel -fax : 02 43 53 03 67 <http://www.actesante.fr>**

Santé et lumière

Nos vies, notre état de santé, notre productivité et le bien-être général dépendent vraiment du soleil. Il y a une centaine d'années, plus de 75% des personnes travaillaient à l'extérieur. Actuellement, nous vivons et travaillons à l'intérieur, derrière des vitres qui filtrent les éléments importants du soleil améliorant la santé. Le soleil est devenu un élément nutritif manquant dans nos vies.

Nous sommes tant habitués à la lumière artificielle que nous ne pensons pas être en déficit de lumière. Pourtant, la lumière naturelle est un élément nutritif aussi important que la vitamine C.

TROUBLE AFFECTIF SAISONNIER (TAS)

Le Dr Norman E. Rosenthal est connu pour avoir découvert en 1981 l'état de TAS et défini les termes de « Seasonal Affective Disorder » (Trouble affectif saisonnier ou Trouble saisonnier de l'humeur) pour la dépression provoquée par le manque de lumière du jour. Le TAS est un désordre émotionnel caractérisé par de fortes oscillations de l'humeur, une baisse d'énergie et un état dépressif.

Les principaux symptômes du TAS sont :

- un besoin de manger avec excès qui entraîne une prise de poids
- une fatigue accrue qui peut être source de dépression
- un sommeil perturbé

LUMIÈRE DANS L'ENSEIGNEMENT

En 1973 John Ott et l'Institut de Recherche sur la santé environnementale et la lumière, ont entrepris une étude impliquant quatre salles de classe à Sarasota (États-Unis). La lumière à spectre complet a été installée dans 2 des salles de classe sans fenêtres, tandis que des éclairages fluorescents de type blanc-froid ont été installés dans 2 autres salles de classe identiques.

Bien que les enseignants aient été avertis du programme, ni eux, ni les étudiants ne savaient quand ils étaient filmés. Les résultats furent significatifs. Sous l'éclairage fluorescent blanc-froid, certains étudiants ont montré des signes d'hyperactivité, de la fatigue, de l'irritabilité et des déficits d'attention. Dans les salles avec l'éclairage à spectre complet, le comportement et les performances de la classe, ainsi que la réussite scolaire globale, se sont améliorés nettement dans un délai d'un mois. En outre, plusieurs étudiants handicapés avec d'extrêmes problèmes d'hyperactivité se sont calmés et ont semblé surmonter certains de leurs problèmes d'apprentissage et de lecture.

MOINS DE CARIES DENTAIRES

L'étude a également démontré que les enfants dans les salles avec l'éclairage à spectre complet ont développé un tiers en moins de caries dentaires par rapport aux enfants des salles de classe avec la lumière fluorescente de type blanc-froid.

LUMIÈRE A SPECTRE COMPLET SUR LE LIEU DE TRAVAIL

Plus récemment, il a été constaté que l'éclairage à spectre complet sur le lieu de travail génère nettement moins de stress sur le système nerveux que l'éclairage fluorescent de type blanc-froid.

HORLOGE INTERNE DU CORPS

Normalement, il faut environ 6 jours pour surmonter un décalage horaire de 6 heures. Avec une exposition appropriée à la lumière à spectre complet et à l'obscurité, le réajustement du décalage horaire peut être réduit à 2 jours.

ANTIDÉPRESSEURS ET LUMIÈRE

En Allemagne, le Dr Siegfried Kasper a comparé la thérapie par la lumière avec la fluoxetine (nom commercial : Prozac) et a trouvé une efficacité égale après un essai de 5 semaines.

ÉCLAIRER NOS VIEILLES ANNÉES

En prenant de l'âge, les besoins de lumière sont accrus et dans des proportions importantes. Une personne de 50 ans à 6 fois plus besoin de lumière que lorsqu'elle avait 10 ans. C'est pourquoi, certaines souffrent de dépression et d'un manque de motivation. Ces deux facteurs peuvent être améliorés par l'éclairage à spectre complet.

RÉDUIRE LA TENSION DES YEUX

La lumière plus douce de l'éclairage à spectre complet, offre un contraste plus élevé, reflète des couleurs exactes et ne clignote (scintille) pas. Le confort offert par cet éclairage permet de lire, de travailler sur écran, etc. sans fatigue, sans stress et l'acuité visuelle est améliorée.

Avec Day Light la lumière devient nourriture !

Comparaison de la lumière du soleil et de l'éclairage à spectre complet. Le soleil émet un spectre complet de lumière d'environ de 290 à 770 Nanomètres, rayonnant sur nous chaque couleur du violet, bleu, vert, jaune, orange et rouge, et chaque nuance intermédiaire, y compris les infrarouges invisibles et les UV.

Les ampoules **Day Light** diffusent un spectre complet d'environ 375 à 725 Nanomètres. Elles apportent les couleurs visibles de l'arc-en-ciel, y compris certains infrarouges, un peu UV.

Le soleil ne clignote pas. Notre éclairage ordinaire, avec une fréquence de 50 ou 60 hertz, clignote.

Les ampoules **Day Light** produisent une lumière sans scintillement. Une lumière qui clignote provoque un stress des yeux, du cerveau et des cellules.