2026 – 2027

medi-lum

Expert suisse des thérapies par la lumière

www.medi-lum.ch

LUMINOTHÉRAPIE

Réguler votre horloge biologique

Une entreprise suisse ouverte sur le monde

20+
ans
d’expertise

Fondée en 2002, Medi-Lum s’est construite autour de valeurs fortes d’écoute et de respect de nos clients et partenaires. Nos racines suisses nous poussent à rechercher l’excellence et la durabilité de nos processus et des produits proposés.

Pour maintenir notre conseil au meilleur niveau, nous voyageons et échangeons régulièrement avec de nombreux experts à travers le monde.



Votre expert des thérapies par la lumière

Depuis plus de 20 ans, la lumière est notre cœur de métier. Aux pages suivantes, vous découvrirez les possibilités de soin qu’elle peut apporter.

Medi-Lum, c’est aussi…

Des formations

Partager nos connaissances avec des professionnels de la santé soucieux d’apporter des solutions naturelles à leurs patients.

Des ateliers en entreprise

Parce que près de 80 % du temps est passé au travail, nous accompagnons vos collaborateurs vers plus de bien-être.

Nos univers, vos solutions...

Spécialiste des thérapies par la lumière, Medi-Lum propose des outils pour retrouver un équilibre circadien et des conseils personnalisés et adaptés à vos besoins.

Nos Univers :

Humeur et Sommeil

Nos outils vous aident à vous resynchroniser et à retrouver un rythme plus équilibré, favorable à votre bien-être. La lumière reçue par les yeux le matin aide l'horloge biologique à se synchroniser sur un cycle de 24 heures. Le soir, une lumière tamisée et orangée crée un environnement favorable à la production de mélatonine, une hormone qui prépare au sommeil.



Vos solutions

Lampes de luminothérapie

Compenser le manque de lumière, réguler le rythme veille-sommeil

Simulateurs d'aube

Se réveiller facilement et naturellement

Lunettes sommeil anti-lumière bleue

Préserver son sommeil de la lumière des écrans, avancer son rythme de sommeil

Des solutions pour tous !

Sportifs, jeunes écoliers, retraités ou super-actifs professionnellement, nos univers s'adaptent à vous. Plus d'informations aux pages suivantes.

Comment lire ce catalogue ?

Le catalogue vous propose 3 solutions pour votre humeur, votre sommeil, votre énergie et votre bien-être.

Les solutions

PAGES 6 - 29 **Luminothérapie**

PAGES 30 - 36 **Simulateurs d’aube**

PAGES 37 - 43 **Lunettes sommeil anti-lumière bleue**

Pour chaque solution

Le catalogue suit le même parcours : une brève explication pour **comprendre**, des repères pour **choisir**, puis les **produits** proposés à comparer.



COMPRENDRE

Une explication courte et accessible.



CHOISIR

Des repères selon vos besoins.



PRODUITS

Un focus produit et la gamme à comparer.

Les bandeaux vous guident

En haut à droite, ils indiquent la solution et la section.

LUMINOTHÉRAPIE
COMPRENDRE

Lumière
sur votre bien-être

La lumière renforce nos rythmes.
Nos rythmes façonnent notre sommeil.
Notre sommeil éclaire notre esprit.

Luminothérapie

LUMINOTHÉRAPIE
SOMMAIRE

Table des matières

P. 7 La lumière, un équilibre essentiel

P. 8 La luminothérapie pour combler le manque de lumière

P. 9 La luminothérapie, comment ça marche ?

P. 10 Comment utiliser la luminothérapie ?

P. 11 Comment choisir sa lampe de luminothérapie ?

P. 13 - 15 **Dispositifs médicaux : focus produit et tableau comparatif**

P. 16 - 19 **Lampes 10'000 lux : focus produit et tableau comparatif**

P. 20 - 22 **Modèles bureau : focus produit et tableau comparatif**

P. 23 - 25 **Modèles nomades : focus produit et tableau comparatif**

P. 26 - 29 **Modèles compacts : focus produit et tableau comparatif**

La lumière, un équilibre essentiel

ÉTÉ	HIVER	INTÉRIEURS
50’000 lux	**< 3’000 lux**	**< 500 lux**

En été, l’intensité lumineuse extérieure peut atteindre 50’000 lux en ville et passer sous 3’000 lux lors de journées hivernales sombres. À l’intérieur, quelle que soit la saison, les appartements et les bureaux restent souvent proches ou en dessous de 500 lux.

C’est bien moins que les niveaux de lumière vive — souvent situés à partir d’environ 2’000 lux — utilisés pour renforcer les repères de l’horloge biologique.

Quand le corps manque de lumière

Une sous-exposition lumineuse pendant la journée peut perturber les repères temporels de l’organisme et s’accompagner **de symptômes :**

- **Perte d’énergie, fatigue**
- **Modification de l’appétit**
- **Difficultés de concentration**
- **Troubles du sommeil et de l’humeur**
- **Dépressions**
- **Troubles vasculaires et métaboliques**



LA DÉPRESSION SAISONNIÈRE

La dépression saisonnière, ou trouble affectif saisonnier (SAD, en anglais), est une forme de dépression liée aux saisons. Elle apparaît le plus souvent en automne ou en hiver et s’améliore généralement au printemps ou en été.

La luminothérapie pour combler le manque de lumière



La lumière naturelle reçue le matin, au réveil, synchronise l’horloge biologique et donne un rythme de départ à nos journées. Lorsque les matinées sont sombres ou que l’on travaille dans un environnement peu lumineux, le recours une lampe de luminothérapie peut compenser le manque de lumière.

La lumière du matin agit comme un repère de temps pour l’organisme.

Les indications en luminothérapie

La luminothérapie peut soutenir **l’humeur**, **le sommeil** et **l’énergie**. Utilisée au bon moment, elle aide à resynchroniser l’horloge circadienne dans plusieurs situations :

- Dépression saisonnière et autres dépressions, sur avis médical
- Troubles circadiens du sommeil
- Décalage horaire
- Travail de nuit ou horaires décalés
- Dérèglement du rythme de sécrétion de la mélatonine
- Fatigue et baisse d’énergie
- Difficultés de concentration liées au manque de lumière

La luminothérapie, comment ça marche ?

La luminothérapie agit par les yeux : la lumière reçue par la rétine, qui contribue à synchroniser nos rythmes quotidiens, est transformée en un signal transmis à l'hypothalamus, où se situe l'horloge interne. Ce repère temporel permet à l'horloge biologique de se synchroniser sur l'horaire extérieur.

1 LAMPE
Exposition à la lumière

2 RÉTINE
Reçoit le signal lumineux

3 HORLOGE BIOLOGIQUE
Régulation du rythme interne

4 CYCLE VEILLE-SOMMEIL
Rythme sur 24 heures

Les lux en luminothérapie

En luminothérapie, l'intensité lumineuse d'une lampe se mesure en **lux (lx)**.

Les lux indiquent la quantité de lumière reçue par les yeux : **plus le nombre de lux est élevé, plus la lumière est intense.**

Il est important de noter que **l'intensité dépend de la distance entre vos yeux et la lampe**. Une lampe annoncée à 10'000 lux atteint donc cette intensité à une distance précise, indiquée par le fabricant.

Son efficacité dépend de 4 critères à retenir

1 Le moment

Souvent le matin, selon l'objectif et les conseils reçus.

2 L'intensité

Elle détermine la durée de la séance et dépend de chaque lampe.

3 La durée

Elle se définit selon l'intensité et la distance. Elle est indiquée dans la notice de chaque lampe.

4 La distance

La distance entre la lampe et l'utilisateur permet d'obtenir le bon nombre de lux et la bonne efficacité.



Comment utiliser la luminothérapie ?



La durée dépend de l’intensité lumineuse et de l’indication

De 2'000 lux à 10'000 lux, toutes les lampes peuvent apporter le plein de lumière quotidien. C’est la durée de la séance qui s’adaptera :

- 8'000 - 10'000 lux : séance de 20 à 30 minutes
- 3'000 - 5'000 lux : séance de 45-60 minutes
- 2000-3000 lux : séance de 60 à 120 minutes

LA DÉPRESSION SAISONNIÈRE (SAD)

L’intensité de “10'000 lux” est régulièrement recommandée lors de symptômes sévères et **dans le cadre d’une prescription médicale pour une dépression saisonnière** (SAD). Une distance minimale de 30 cm est également conseillée.

COMMENT EFFECTUER UNE SÉANCE DE LUMINOTHÉRAPIE

- Placez la lampe en face de vous, de sorte à ce que les deux rétines soient éclairées.
- La distance à laquelle placer la lampe en face de vous dépend de chaque appareil. Dans tous les cas, une distance minimale de 30 cm devrait être observée.
- Durant la séance, il n’y a pas besoin de regarder directement dans la lumière.
- La séance peut s’intégrer au petit-déjeuner, à la lecture ou au travail.

À QUEL MOMENT DE LA JOURNÉE ?

Dans la majorité des cas, la luminothérapie s’effectue le matin, dans les deux heures qui suivent le réveil. Sa lumière blanche vive convient en journée également, mais elle n’est pas adaptée au soir, car elle peut perturber le rythme du sommeil.

PENDANT COMBIEN DE TEMPS ?

Une cure d’au moins trois semaines est généralement recommandée, puis éventuellement pendant plusieurs mois selon l’indication et les besoins.

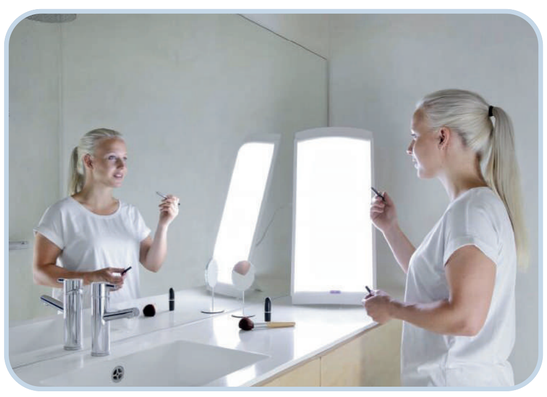
Comment choisir sa lampe de luminothérapie ?

Le bon format dépend surtout de l’endroit et de la manière dont vous souhaitez utiliser votre lampe. L’intensité, la distance d’utilisation, la durée de séance et les réglages varient selon les modèles.



DISPOSITIFS MÉDICAUX P. 13 - 15

Pour une utilisation médicale de la luminothérapie. Ils sont recommandés en cas de prescription médicale pour dépression saisonnière (SAD) notamment.



LAMPES 10´000 LUX P. 16 - 19

Pour une séance courte et ciblée. Les lampes appelées “10'000 lux” offrent une intensité élevée à une distance confortable d’au moins 30 cm.



MODÈLES BUREAU P. 20 - 22

Pour une utilsation tout en travaillant. Un modèle de bureau offre une intensité moins élevée, idéale pour une utilisation prolongée en matinée ou tout au long de la journée.



MODÈLES NOMADES P. 23 - 25

Pour bénéficier de la luminothérapie en mouvement. Le format lunettes convient particulièrement aux personnes actives, aux parents et aux horaires décalés.



MODÈLES COMPACTS P. 26 - 29

Pour une utilisation polyvalente et lorsque l’espace est limité. Ils se placent facilement sur une table, un bureau et se transportent facilement d’un endroit de la maison à l’autre.

Les lampes de luminothérapie

Découvrez toutes nos lampes de luminothérapie

Scannez le QR code pour consulter toute la gamme sur **www.medi-lum.ch**

Dispositifs médicaux : utilisation et indications



Le traitement médical

La luminothérapie est reconnue comme le traitement de choix de la dépression saisonnière (SAD), aussi connue sous le nom de trouble affectif saisonnier (TAS).

Cette thérapie est également efficace pour soulager les symptômes liés à un trouble du rythme circadien, grâce à sa capacité de resynchroniser l'horloge biologique, tels que certains troubles du sommeil et épisodes dépressifs.

En Suisse, le recours au terme "traitement médical" est réservé pour les dispositifs médicaux, ces derniers ayant été spécifiquement évalués pour leur efficacité et leur sécurité dans les indications ciblées.

LE REMBOURSEMENT PAR L'ASSURANCE OBLIGATOIRE EN SUISSE

En cas de dépression saisonnière (SAD, l'assurance maladie obligatoire de base en Suisse peut, sous certaines conditions, participer à l'achat ou la location d'appareils de luminothérapie. Parmi ces conditions, la **lampe doit être un dispositif médical (MD)** respectant la réglementation européenne (EU) 2017/745 et et la directive 2007/47/CEE.

NOUVEAU : LES LUX MÉLANOPIQUES (LUX M-EDI)

Jusqu'ici exprimée en lux photopique, l'efficacité de la lumière se traduit de plus en plus fréquemment par son efficacité mélanopique, c'est-à-dire sa capacité à stimuler correctement les cellules à mélanopsine situées au fond de l'oeil pour la meilleure réponse thérapeutique. C'est pourquoi certains fabricants fournissent désormais cette nouvelle valeur pour leurs lampes.

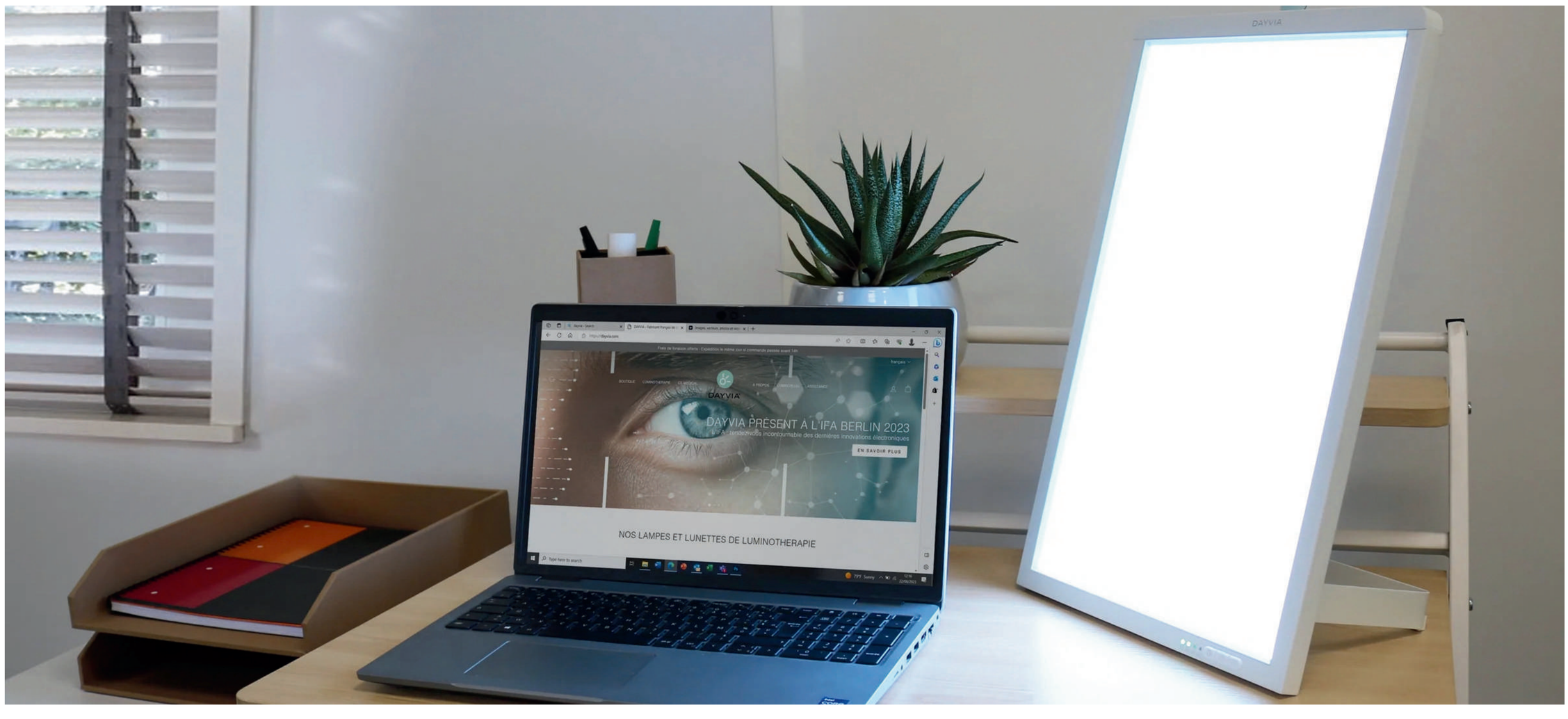
FOCUS PRODUIT

WELLBI

LUMINOTHÉRAPIE
PRODUITS

DISPOSITIFS MÉDICAUX

DAYVIA · PH.



Pourquoi elle se distingue

- **3 modes lumineux dont 2 modes thérapeutiques**
- **10 000 lux à 18 cm / 8 264 lux mélanopiques à 30 cm**
- **Séance de 30 à 60 minutes à 30 cm**
- **Classe médicale I**

Les essentiels

TEMPÉRATURE DE LUMIÈRE	blanc / blanc-bleu / bleu
SOURCE	LED · 25 W
DIMENSIONS	46 × 30 × 1.7 cm
POIDS	2.4 kg
GARANTIE	2 ans
CERTIFICATION	CE, MD

* Distance recommandée.

Tableau comparatif

Dispositifs médicaux

LUMINOTHÉRAPIE
PRODUITS

DISPOSITIFS MÉDICAUX





CRITÈRE	Lumie Vitamin L	Dayvia Wellbi
Distance - lux	10'000 lux à 21 cm 5'000 lux à 35 cm	10 000 lux à 18 cm > 8 000 lux m-EDI à 30 cm
Séance	30 à 60 minutes	30 à 60 minutes
Source lumineuse	LED · 18 W	LED · 25 W
Température	4 000 K	blanc 4 000 K / blanc-bleu / bleu
Variateur	Non	3 niveaux
Installation	Verticale ou horizontale	Verticale ou fixation murale
Dimensions / Poids	28 × 20 × 8 cm / 0.83 kg	46 × 30 × 1.7 cm / 2.4 kg
Garantie	3 ans	2 ans
Certification	CE classe médicale IIa	CE classe médicale I

Lumie : marque anglaise, fabrication en Chine
Dayvia : marque française, fabrication en France

Lampes “10 000 lux” : utilisation et indications



Les lampes les plus puissantes

Les lampes dites “10'000 lux” émettent l’intensité plafond utilisée en luminothérapie. Cette quantité de lumière présente quelques avantages :

- Une séance courte
- Une surface de lumière large pour le confort visuel
- la possibilité de profiter de la lumière à deux

LA DISTANCE

Les lux devraient toujours être indiqués en relation avec une distance. En effet, plus on est proche d’une lampe, plus l’intensité lumineuse est élevée. Lorsqu’on s’en éloigne, l’intensité en lux diminue.

Une vraie lampe “10'000 lux” devrait ainsi permettre d’obtenir cette intensité lumineuse à une distance confortable. En général, une distance minimale de 30 cm est conseillée afin de pouvoir vaquer à une autre activité devant sa lumière.

INDICATIONS

- Compenser un manque d’exposition à la lumière naturelle comme en hiver.
- Soutenir une bonne humeur.
- renforcer le sommeil.
- Favoriser la vigilance et l’énergie en journée.
- Accompagner les changements de rythme ou d’horaires.

FOCUS PRODUIT

Lucia LED

LUMINOTHÉRAPIE
PRODUITS

LAMPES 10’000 LUX

INNOLUX LUCIA LED · PH. 6507390



Pourquoi elle se distingue

- **Grande surface lumineuse**
- **10 000 lux à 40 cm***
- **Installation sur une table ou au mur**
- **Variateur intégré pour adapter l'intensité à chaque besoin**

Les essentiels

TEMPÉRATURE DE LUMIÈRE	4 000 K
SOURCE	LED · 85 W
DIMENSIONS	30 × 65 × 11 cm
POIDS	3,2 kg
GARANTIE	2 ans
CERTIFICATION	CE

* Distance recommandée.

Tableau comparatif

Lampes 10'000 lux

COMPARATIF 1 / 2







CRITÈRE	Innolux Lucia LED	Innolux Mesa Mega LED	Innolux Supernova LED
Distance 10 000 lux	40 cm	45 cm	70 cm
Source lumineuse	LED · 85 W	LED · 85 W	LED · 160 W
Température	4 000 K	4 000 K	4 000 K
Variateur	Oui*	Oui*	Oui*
Installation	Peut être posée sur une table ou fixée au mur.	Peut être posée sur une table ou fixée au mur.	Peut être posée sur une table ou fixée au mur.
Dimensions / Poids	30 × 65 × 11 cm / 3.2 kg	63.5 × 40 × 11 cm / 5.3 kg	63 × 44 × 11 cm / 5.5 kg
Garantie	2 ans	2 ans	2 ans
Certification	CE	CE	CE

**Utilisation prolongée en journée possible en adaptant l’intensité lumineuse.*

Innolux : marque finlandaise, fabrication en Finlande

Tableau comparatif

Lampes 10'000 lux

COMPARATIF 2 / 2





CRITÈRE	Innolux Valovoima Bureau Blanche	Innolux Valovoima Lampadaire
Distance 10 000 lux	30 cm	30 cm
Source lumineuse	LED · 30 W	LED · 30 W
Température	4 000 K	4 000 K
Variateur	Oui*	Oui*
Atout	Tête orientable env. 360°	Tête orientable env. 360°
Dimensions / Poids	57,5 × 50 × 15 cm / 2.9 kg	57,5 × 127 × 15 cm / 5.2 kg
Garantie	2 ans	2 ans
Certification	CE	CE

**Utilisation prolongée en journée possible en adaptant l’intensité lumineuse.*

Innolux : marque finlandaise, fabrication en Finlande

Modèles bureau : utilisation et indications



La bonne lumière, du matin jusqu’au soir

Les lampes de bureau prennent peu de place et s’intègrent au poste de travail. Leur variateur permet d’adapter la lumière aux différents moments de la journée.

LE MATIN — LUMINOTHÉRAPIE

Utilisez la lampe à son intensité maximale pendant 20 à 120 minutes, selon le modèle. Tout en travaillant, orientez la lumière vers votre visage afin qu’elle atteigne vos yeux. Vous n’avez pas besoin de regarder directement la source.

EN JOURNÉE — TRAVAIL ET CONCENTRATION

Adaptez l’intensité lumineuse pour travailler, lire ou étudier au moyen du variateur de lumière.

LE SOIR — UNE LUMIÈRE PLUS CHAUDE

Dès la fin de journée, lorsque le modèle le permet, privilégiez une lumière plus chaude et moins intense. Elle favorisera davantage un environnement propice à l’endormissement plus tard.

QUELLE INTENSITÉ ?

Dès 2'000 lux, la rétine reçoit un signal suffisamment fort pour réguler le rythme veille-sommeil, favoriser la concentration et la bonne humeur.

INDICATIONS

- Compenser un manque d’exposition à la lumière naturelle comme en hiver.
- Contribuer à un bon sommeil et une bonne humeur (rythme veille-sommeil).
- Favoriser la vigilance et l’énergie en journée.
- Compléter ou corriger l’éclairage sur la place de travail.

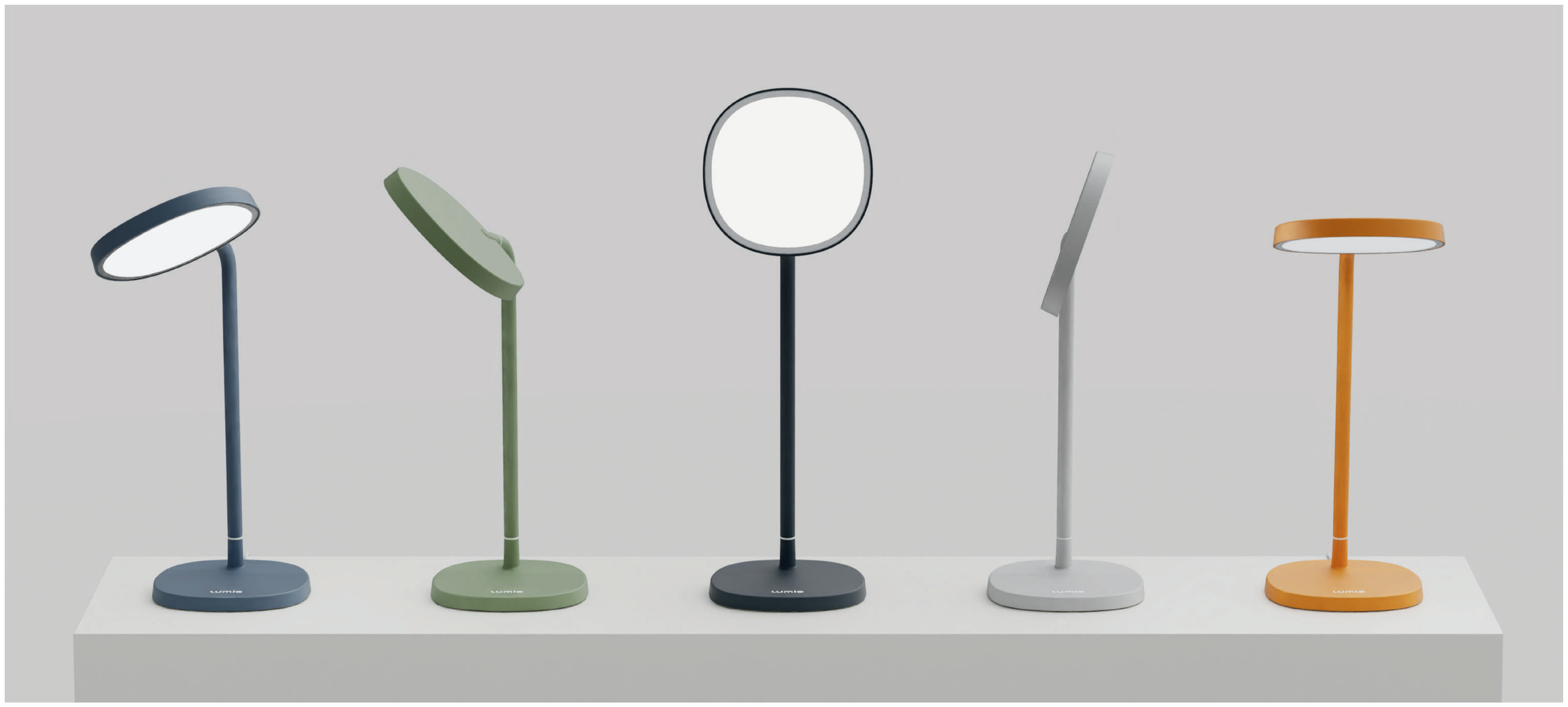
FOCUS PRODUIT

Lumie Task

LUMINOTHÉRAPIE PRODUITS

MODÈLES BUREAU

Lumie Task noire · PH. 1040155



Pourquoi elle se distingue

- **Indice de rendu des couleurs (IRC) > à 95%**
- **5 000 lux à 30 cm***
- **Utilisation possible toute la journée grâce au variateur de lumière**
- **Tête orientable**
- **5 coloris disponibles**

Les essentiels

TEMPÉRATURE DE LUMIÈRE	5 000 K
SOURCE	LED · large spectre
DIMENSIONS	17,5 × 55 × 18 cm
POIDS	1,69 kg
COLORIS	5 coloris
GARANTIE	3 ans
CERTIFICATION	CE

* Distance recommandée.

Tableau comparatif

Modèles bureau







CRITÈRE	Lumie Task Bureau	Innolux Stella Bureau	Innolux Stella Lampadaire
Lux - distance	10´000 lux à 15 cm **5´000 lux à 30 cm**	10´000 lux à 10 cm **2'500 lux à 40 cm**	10'000 lux à 10 cm **2'500 lux à 40 cm**
Source lumineuse	LED à large spectre	LED · 24 W	LED · 24 W
Température de lumière	5 000 K*	2 800–5 600 K 5 niveaux*	2 800–5 600 K 5 niveaux*
Variateur	Oui · tactile*	Oui · continu*	Oui · continu*
Atout	CRI 95+ Tête orientable	Télécommande, tête ajustable	Télécommande, tête ajustable
Dimensions / Poids	17,5 × 55 × 18 cm / 1.69 kg	25 × 45 × 25 cm / 4.2 kg	45 × 190 × 25 cm / 7 kg
Garantie	3 ans	2 ans	2 ans
Certification	CE	CE	CE

**Utilisation en journée possible en adaptant l'intensité lumineuse.*

Lumie : marque anglaise, fabrication en Chine
Innolux : marque finlandaise, fabrication en Chine

Modèles nomades : utilisation et indications



La luminothérapie, où que vous soyez

Les modèles nomades, de type lunettes, permettent de bénéficier de la luminothérapie tout en restant libre de ses mouvements. Ils sont pratiques à la maison, au travail ou en déplacement.

POURQUOI CHOISIR CE FORMAT ?

Les lunettes conviennent particulièrement aux personnes actives : horaires matinaux, voyages, longs trajets quotidiens, horaires décalés.

COMMENT LES UTILISER ?

Les lunettes se portent directement sur le visage, en laissant le champ de vision dégagé. La lumière est dirigée vers les yeux sans qu'il soit nécessaire de regarder directement les LED. Elles s'utilisent généralement le matin, peu après le réveil, pendant environ 20, 30 ou 45 minutes, selon le niveau d'intensité et les recommandations du fabricant.

QUELLE INTENSITÉ ?

A la hauteur des yeux, les intensités délivrées sont spécialement calculées pour ressentir les bénéfices de la luminothérapie sans éblouir.

INDICATIONS

- Compenser un manque d'exposition à la lumière naturelle comme en hiver.
- Contribuer à un bon sommeil et une bonne humeur (rythme veille-sommeil).
- Favoriser la vigilance et l'énergie en journée.
- Réguler les rythmes biologiques lors d'horaires de travail décalés ou de nuit ou de décalage horaire.

FOCUS PRODUIT

Luminette 3

Lucimed Luminette 3 bleue · PH. 7782458







Pourquoi elle se distingue

- **Compacte, légère et sans fil**
- **Compatibles avec les lunettes de vue**
- **3 intensités à la rétine : 500 · 1'000 · 1'500 lux**
- **Minuteur à 20, 30 ou 60 minutes selon l'intensité lumineuse choisie**
- **3 coloris disponibles**

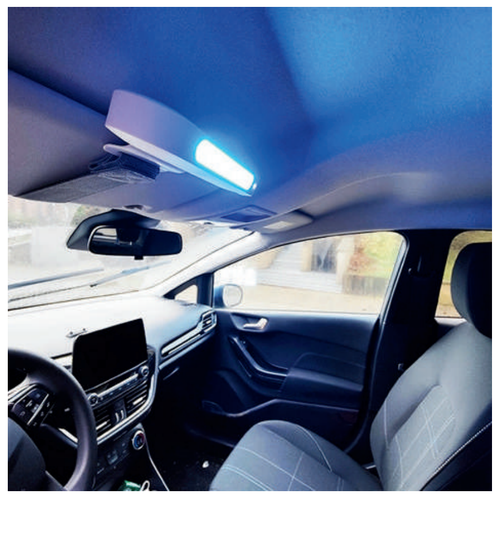
Les essentiels

SOURCE DE LUMIÈRE	LED · blanc enrichi en bleu
SÉANCE	20, 30 ou 60 min
DIMENSIONS	16 × 17 × 3 cm
POIDS	51 g
GARANTIE	2 ans
CERTIFICATION	CE
SÉCURITÉ OCULAIRE	IEC 62471

Tableau comparatif

Modèles nomades







CRITÈRE	Luminette 3 3 coloris	Luminette Drive	Propeaq 3
Lux / réglages	500 · 1'000 · 1'500 lux 3 niveaux	100 lux 3 niveaux selon la distance	250 M-EDI ≈ 10 000 lux
Source lumineuse	LED · blanche enrichie en bleu	LED · lumière bleue	LED · lumière bleue
Durée d'utilisation	20, 30 ou 60 min selon le niveau	20 à 45 min selon le niveau	30 min
Dimensions / Poids	16 × 17 × 3 cm / 51 g	15,5 × 5,3 × 3 cm / 156 g	17 × 15 × 4 cm / 41 g
Options & accessoires	3 options de couleur : bleu, vert ou rose	Support pour voiture et ordinateur	Verres orangés en option (anti-lumière bleue)
Garantie	2 ans	2 ans	2 ans
Certification	CE	CE	CE

Lucimed : marque belge, fabrication en Chine/Belgique
Propeaq : marque hollandaise, fabrication en Chine

Modèles compacts : utilisation et indications



La luminothérapie au service du bien-être

Les modèles compacts sont faciles à installer et à utiliser au quotidien. Leur faible encombrement permet de les placer sur un bureau, une table ou dans un espace de vie.

POURQUOI CHOISIR CE FORMAT ?

Ce format convient aux personnes qui disposent de peu d’espace ou recherchent une lampe simple à déplacer et à intégrer à leur routine.

COMMENT LES UTILISER ?

Les lampes compactes vous suivent durant plusieurs heures. Dès le petit-déjeuner, en travaillant ou en lampe d’apoint le reste de la journée. Pour en tirer le meilleur parti, placez votre lampe proche de vous, à une distance d’avant bras en moyenne.

UNE LUMIÈRE ADAPTÉE À VOS BESOINS

L’intensité, la distance et les réglages varient selon le modèle. Certains appareils proposent également plusieurs températures de lumière : de lumière blanche à chaude, pour vous accompagner du matin jusqu’au soir.

INDICATIONS

- Compenser un manque d’exposition à la lumière naturelle comme en hiver.
- Contribuer à un bon sommeil et une bonne humeur (rythme veille-sommeil).
- Favoriser la vigilance et l’énergie en journée.
- Accompagner les changements de rythme ou d’horaires.

FOCUS PRODUIT

Innolux Epic

LUMINOTHÉRAPIE PRODUITS

MODÈLES COMPACTS

INNOLUX EPIC · PH. 7809665



Pourquoi elle se distingue

- **Une lumière pour chaque temps de la journée**
- **Mode lumineux blanc, blanc tempéré et chaud**
- **2'500 lux à 35 cm**
- **Variateur de lumière**

Les essentiels

TEMPÉRATURE DE LUMIÈRE	2'600–5'600 K
SOURCE	LED · 24 W
DIMENSIONS	Ø 23,5 × P 10,6 cm
POIDS	0,8 kg
MATÉRIAUX	Acrylique · frêne
GARANTIE	2 ans
CERTIFICATION	CE

Tableau comparatif 1 / 2

Modèles compacts







CRITÈRE	Lumie Dash 2 coloris	Lumie Mini	Lumie Halo
Lux - distance	10'000 lux à 15 cm **5'000 lux à 30 cm**	10'000 lux à 12 cm **2'500 lux à 35 cm**	10'000 lux à 20 cm **5'000 lux à 40 cm**
Source lumineuse	LED à large spectre CRI 95+	LED · 12 W	LED · blanc et chaud
Température de lumière	5'000 K	4'000 K	3'000 K - 5'000 K
Variateur	Oui	Non	Oui
Atout	2 coloris : Pisache, Terracotta	Compacte et portable	Rétro-éclairage pour un effet déco
Dimensions / Poids	18,1 × 18,7 × 9 cm 7 0,59 kg	16,4 × 22,5 × 9,4 cm / 0,64 kg	32,4 × 33 × 19,7 cm / 2,22 kg
Garantie	3 ans	3 ans	3 ans
Certification	CE	CE	CE

Lumie : marque anglaise, fabrication en Chine

Tableau comparatif 2 / 2

Modèles compacts





CRITÈRE	Innolux Epic	Innolux Lempi
Lux - distance	10'000 lux à 10 cm **2'500 lux à 35 cm**	**2 500 lux à 30 cm**
Source lumineuse	LED · 24 W	LED · 25.3 W
Température de lumière	2'700–5'600 K réglable	2'600–6'500 K réglable
Variateur	Oui	Oui
Atout	3 modes lumineux, socle en frêne	3 modes lumineux, position verticale ou horizontale, socle en frêne
Dimensions / Poids	Ø 23,5 × P 10,6 cm / 0,8 kg	32 × 30 × 16 cm / 1.5 kg
Garantie	2 ans	2 ans
Certification	CE	CE

Lumie : marque anglaise, fabrication en Chine
Innolux : marque finlandaise, fabrication en Chine

Simulateurs d’aube



Découvrez tous les simulateurs d’aube

Scannez le QR code pour consulter toute la gamme sur **www.medi-lum.ch**

Simulateurs d’aube

Table des matières

P. 32 COMPRENDRE

Se réveiller naturellement, en douceur

P. 33 CHOISIR

Comment choisir son simulateur d’aube

P. 34 FOCUS PRODUIT

Lumie Glow 150

P. 35 - 36 TABLEAU COMPARATIF

Trouver les options qu’il vous faut



☀️ **A la fin de la nuit** : une lumière progressive pour un réveil naturel et en douceur.



🔔 **À l’heure choisie** : une sonnerie ou une mélodie peut compléter la lumière pour assurer le réveil.



🌅 **Le soir** : la simulation du coucher du soleil, pour favoriser un endormissement naturel.

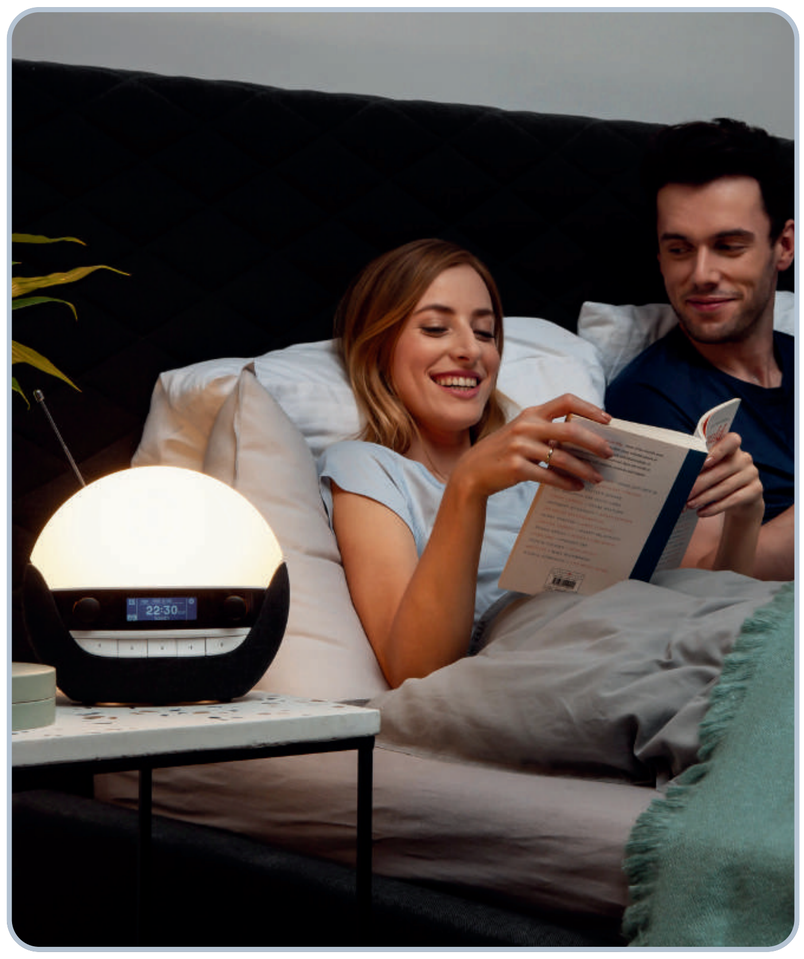
LE SIMULATEUR D’AUBE

Se réveiller naturellement, en douceur

Se réveiller avec une alarme brutale peut être difficile, surtout lorsque le sommeil est profond. Le simulateur d’aube propose une autre façon de commencer la journée : **il reproduit progressivement la lumière naturelle du lever du soleil**.

Un réveil en douceur, grâce au lever du soleil

- Avant l’heure programmée, la lumière du réveil augmente progressivement. Elle passe d’une première lueur à une lumière plus intense, comme lorsque le jour se lève.
- Cette progression lumineuse permet au corps de **se préparer peu à peu au réveil**. Elle est perçue à travers les paupières fermées. L’horloge biologique est informée qu’il faudra bientôt se lever.
- **Résultat :** un réveil plus progressif, sans fatigue et sans stress. Les simulateurs d’aube contribuent à se sentir énergique en journée et renforcer le cycle veille-sommeil.



Un endormissement paisible, grâce au coucher du soleil

Nos simulateurs d’aube proposent également une **simulation du coucher du soleil**. Le principe est simple : la lumière diminue progressivement le soir, créant une ambiance calme et propice à la détente. Un signal reconnu par l’horloge biologique qui signifie que le jour se couche. Cette diminution de la lumière vous accompagne vers un endormissement serein et naturel.

Une routine lumineuse précieuse pour un bon sommeil

- **Le matin :** la lumière augmente progressivement → le réveil se fait en douceur.
- **Le soir :** la lumière diminue progressivement → le corps se prépare au repos.

Le simulateur d’aube permet ainsi de créer une **routine régulière autour du sommeil**, sans dépendre uniquement d'une alarme sonore.

COMMENT CHOISIR SON SIMULATEUR D’AUBE ?

Un simulateur d’aube accompagne naturellement le réveil en reproduisant progressivement la lumière du lever du soleil. Les modèles que nous vous proposons vont plus loin et réunissent de nombreuses fonctionnalités dans un seul appareil.

LES CRITÈRES À PRIVILÉGIER

La durée de la progression lumineuse
Si vous vous levez tôt, une progression lumineuse rapide de 15 ou 20 minutes est conseillée.

La simplicité de réglage
Si vous souhaitez découvrir la simulation de l’aube sans devoir régler trop de paramètres, Lumie Rise 100 et Lumie Glow 150 sont conseillés.

La radio
Si vous appréciez vous réveiller avec la radio, optez pour les modèles avec l’option FM ou DAB+.

Qualité de son
Si la qualité du son est particulièrement importante pour vous, optez pour un modèle de la gamme Luxe.

Une alarme pour chaque jour
Certains modèles proposent une pré-programmation de l’alarme du lundi au dimanche.

POINTS FORTS DES RÉVEILS LUMIE

Une lampe de chevet intégrée
Grâce à leur lumière réglable, les réveils peuvent également servir de lampe de chevet pour accompagner vos activités le soir.

Un écran qui ne dérange pas la nuit
L’affichage de l’heure intelligent s’éteint automatiquement une fois la lumière éteinte dans la chambre.

Un design adapté à votre intérieur
Les différents modèles proposent des designs modernes pour s’intégrer facilement dans votre chambre.

FOCUS PRODUIT

Lumie Glow 150

SIMULATEURS D’AUBE PRODUITS

LUMIE Glow 150 · PH. 7572337



Pourquoi il se distingue

- **Basic et efficace**
- **Aube et crépuscule 20 · 30 · 45 minutes**
- **8 mélodies et bruit blanc**

Les essentiels

LUMIÈRE	LED · rouge à blanc naturel
VEILLEUSE	Oui
OPTIONS	Snooze · volume · affichage nuit
DIMENSIONS	L 16 × H 19 × P 12 cm
POIDS	565 g
GARANTIE	3 ans
CERTIFICATION	Dispositif médical de classe I

Tableau comparatif 1 / 2

Simulateurs d'aube







CRITÈRE	Lumie Rise 100	Lumie Glow 150	Lumie Shine 300
Atouts	Simple et coloré	Basic et efficace	Un réveil personnalisable
Aube / crépuscule	30 minutes	20 · 30 · 45 minutes	15 à 90 minutes
Options	Snooze · volume · Affichage éteint la nuit	Snooze · volume · Affichage éteint la nuit	Snooze · volume · Affichage éteint la nuit · Program-mable sur 7 jours
Veilleuse	Oui	Oui	Oui
Radio	—	—	FM
Sonneries	Bip ou mode silencieux	8 mélodies, mode silencieux, bruit blanc	13 mélodies, mode silencieux, radio FM, bruit blanc
Lumière	LED Rouge à blanc naturel	LED Rouge à blanc naturel	LED Rouge à blanc naturel
Dimensions / poids	L 16 × H 19 × P 12 cm / 565 g	Ø 16 × H 19 × P 12 cm / 565 g	L 21 × H 18 × P 12 cm / 650 g
Garantie	3 ans	3 ans	3 ans
Certification	CE classe médicale I	CE classe médicale I	CE classe médicale I

Lumie : marque anglaise, fabrication en Chine

Tableau comparatif 2 / 2

Simulateurs d’aube





CRITÈRE	Lumie Luxe 700 FM	Lumie Luxe 750 DAB+ 5 coloris
Atout	Son haut de gamme avec radio FM	Son haut de gamme avec radio DAB+
Coloris	Gris clair	Noir, sauge, rose, gris, curcuma
Aube / crépuscule	15 à 90 minutes	15 à 90 minutes
Options	Snooze · Affichage éteint la nuit · Réveil programmable 7 jours	Snooze · volume · Affichage éteint la nuit · Réveil programmable 7 jours · port USB
Veilleuse	Oui	Oui
Radio / Bluetooth	FM / Bluetooth	DAB+ / Bluetooth
Sonneries	Rradio FM Plus de 25 mélodies · mode silencieux · bruit blanc	Radio DAB+ Plus de 30 mélodies · mode silencieux · bruit blanc
Lumière	LED · dégradé rouge à blanc naturel	LED · dégradé rouge à blanc naturel
Dimensions / poids	L 23 × H 20 × P 13 cm 1,1 kg	L 23 × H 20 × P 13 cm 1,1 kg
Garantie	3 ans	3 ans
Certification	CE classe médicale I	CE classe médicale I

Lumie : marque anglaise, fabrication en Chine

Lunettes sommeil anti-lumière bleue



Découvrez toutes nos lunettes sommeil anti-lumière bleue

Scannez le QR code pour voir toute la gamme sur **www.medi-lum.ch**

Lunettes sommeil anti-lumière bleue

Table des matières

P. 39 COMPRENDRE

Lunettes sommeil anti-lumière bleue, pour mieux dormir

P. 40 CHOISIR

Comment choisir ses lunettes de sommeil antilumière bleue ?

P. 41 FOCUS PRODUIT

Melamedic Dublin

P. 42 - 43 TABLEAU COMPARATIF

La gamme de lunettes Melamedic

Lunettes sommeil anti-lumière bleue, pour mieux dormir



La lumière influence notre sommeil

Notre organisme possède une **horloge biologique** qui régule naturellement les périodes d'éveil et de sommeil. La lumière joue un rôle essentiel dans ce rythme. En journée, la lumière nous aide à rester éveillés et actifs. Le soir, lorsque la lumière diminue, notre organisme se prépare progressivement au sommeil et produit naturellement de la **mélatonine**, une hormone qui favorise l'endormissement et détermine la qualité du sommeil.

Pourquoi la lumière bleue peut-elle gêner le sommeil ?

Les écrans, les smartphones, les tablettes et certains éclairages LED émettent de la lumière bleue. Une exposition importante le soir **perturbe la production naturelle de mélatonine, réduit la sensation de fatigue et décale le sommeil.**
Sur le long terme, cela peut notamment rendre l'endormissement plus difficile et perturber le rythme veille-sommeil.

Comment fonctionnent les lunettes Melamedic ?

Les lunettes de sommeil **Melamedic** sont équipées de verres orangés spécialement conçus pour **filtrer 100% de la lumière bleue** émise par les sources artificielles.
En limitant cette exposition le soir, elles contribuent à créer des conditions plus favorables à la production naturelle de mélatonine et à la préparation au sommeil.

Une solution simple pour accompagner naturellement votre transition vers la nuit.

CHOISIR

Comment choisir ses lunettes de sommeil anti-lumière bleue ?

Les lunettes Melamedic sont destinées à un usage le soir ou la nuit. Toutes les montures sont équipées du même verre : seul le design change.

Quand sont-elles conseillées ?

01 **Le soir devant les écrans**

Pendant les périodes d’exposition à une lumière artificielle riche en bleu, notamment dans les heures qui précèdent le coucher.

02 **En cas de réveils prolongés durant la nuit**

Lors de réveils nocturnes, les lunettes Melamedic permettent de se lever un moment sans que la lumière environnante ne perturbe le cycle nocturne de mélatonine.

03 **Travail de nuit ou horaires décalés**

Pour créer un environnement propice au sommeil de jour après un poste de nuit, ou pour retrouver un rythme de sommeil après des nuits.

04 **Décalage horaire**

Pour créer un environnement propice au sommeil, et retrouver un rythme de coucher régulier au retour de voyages.

Quelle monture choisir ?

- **Sur-lunettes :** si vous portez des lunettes de vue, choisissez Dublin ou London selon la largeur de votre monture et de votre visage.
- **Monture classique :** comparez la largeur, le poids et la forme pour trouver le modèle le plus confortable.
- **Enfant :** Copenhague III est destiné aux enfants de 6 à 11 ans.

INDICATIONS

Difficultés d’endormissement · exposition aux écrans le soir · travail de nuit ou en horaires décalés · décalage horaire · trouble de sécrétion de la mélatonine · création d’une routine lumineuse avant le sommeil.

FOCUS PRODUIT

Melamedic Dublin

MELAMEDIC Dublin · PH. 7241132





Pourquoi elles se distinguent

- **Compatible avec les lunettes de vue**
- **Monture couvrante sur les côtés pour une protection complète**

Les essentiels

LARGEUR	14,9 cm
HAUTEUR	4,7 cm
BRANCHES	13,2 cm
PONT	1,7 cm
POIDS	38 g
ÂGE	12 ans et +

Dispositif médical de classe I (93/42 EEC).

Tableau comparatif 1 / 2

Lunettes Melamedic



CRITÈRE	Melamedic Dublin	Melamedic London	Melamedic Vienne	Melamedic Brussels
Âge	12 ans et +	12 ans et +	12 ans et +	12 ans et +
Modèle	Compatible avec lunettes de vue Visage et lunettes fins	Compatible avec lunettes de vue Visage et lunettes larges	Unisexe Visage normal et fin	Design sport Visage normal et large
Largeur × hauteur	14,9 × 4,7 cm	15,9 × 5,7 cm	14,5 × 4,5 cm	15,9 × 5,4 cm
Branches	13,2 cm	14 cm	12,5 cm	17,2 cm
Pont	1,7 cm	1,9 cm	1,7 cm	1 cm
Poids	38 g	42 g	24 g	42 g
Certification	classe médicale I (93/42 EEC).	classe médicale I (93/42 EEC).	classe médicale I (93/42 EEC).	classe médicale I (93/42 EEC).

Melamedic : marque danoise, Fabrication au Danemark.

Tableau comparatif 2 / 2

Lunettes Melamedic



CRITÈRE	Melamedic Berlin	Melamedic Stockholm	Melamedic Paris III	Melamedic Copenhague III
Âge	12 ans et +	12 ans et +	12 ans et +	6 à 11 ans
Modèle	Design sport, Visage normal et fin	Design rond, Visage normal et fin	Design moderne, Visage normal	Enfants
Largeur × hauteur	14,2 × 4,5 cm	13,5 × 4,6 cm	14,3 × 4,4 cm	13 × 4 cm
Branches	12,2 cm	14 cm	14,1 cm	12,3 cm
Pont	1,8 cm	2,1 cm	1,2 cm	1,6 cm
Poids	26 g	22 g	20 g	22 g
Certification	classe médicale I (93/42 EEC).	classe médicale I (93/42 EEC).	classe médicale I (93/42 EEC).	classe médicale I (93/42 EEC).

Melamedic : marque danoise, Fabrication au Danemark.

www.medi-lum.ch

Medi-Lum, votre assurance qualité

Chez Medi-Lum, nous ne fabriquons pas de produits.
Nous sélectionnons soigneusement les marques du marché et retenons les articles vous offrant la meilleure qualité, équipés de fonctionnalités et de technologie de dernière génération.

Nos services

Conseil – vente – distribution – accompagnement de projet – locations - SAV – formations

Notre partenaire le plus proche de chez vous

Sur **www.medi-lum.ch**, retrouvez l'adresse de notre revendeur partenaire le plus proche de chez vous !
Formé en luminothérapie, il connaît nos produits et saura vous conseiller en fonction de vos besoins.

Nous contacter

Medi-Lum Sàrl
Fbg de l'Hôpital 31
CH – 2000 Neuchâtel
info@medi-lum.ch
+41 (0) 32 710 18 48

Horaires d'ouverture

Lundi, mardi, jeudi et vendredi
8h30 - 12h30
13h30 - 18h00
Mercredi
8h30 -13h00