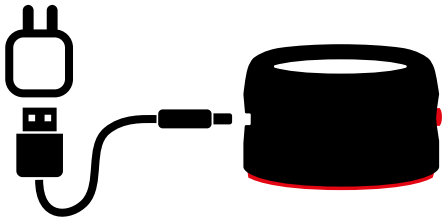




Helight Sleep est un appareil d'aide au sommeil émettant une longueur d'onde pure à 630 nanomètres et inspiré par les travaux de la NASA. L'appareil a un effet sur la qualité du sommeil, la qualité de l'endormissement, la relaxation, l'inertie du sommeil (le sentiment de fatigue au réveil), le rythme biologique, l'humeur et permettra à votre corps de disposer des meilleures conditions pour favoriser la sécrétion de mélatonine.

Helight^{Sleep}

Avant la première utilisation, effectuez une charge complète de l'appareil en utilisant le câble fourni qui doit être connecté à un bloc d'alimentation USB standard (**non inclus**). **L'appareil n'indiquera pas qu'il est en mode de recharge.** Vous n'avez pas besoin de le mettre en marche. Le laisser connecté à une source de courant n'endommagera pas l'appareil; il a été conçu pour être aussi utilisé de cette façon.



Si l'appareil clignote lors de la mise en marche, il est temps de le recharger.



Temps de recharge: 3hrs

- 1 Éteignez toutes sources de lumière (éclairage, veilleuse, écrans, télévision, etc...)



- 2 Placez l'appareil dans la chambre de manière à illuminer le plafond, par exemple sur une table de chevet.

- 3 Appuyez sur le bouton pour le mettre en marche.



4

Fermez les yeux et placez-vous dans votre position habituelle.



z z Z

5

Au bout de 14 minutes, l'appareil s'éteindra progressivement et sera complètement éteint après 28 minutes.



Questions fréquentes

L'intensité de l'appareil peut être ajustée pour s'adapter à la taille et la couleur de la chambre. Pour l'ajuster, **gardez le bouton enfoncé lors de la mise en marche**, après quelques secondes, vous verrez l'intensité de la lumière changer. Relâchez le bouton pour sauvegarder votre choix. L'intensité n'a pas d'incidence sur l'effet escompté; il s'agit simplement de mieux s'adapter à votre environnement.

- Les yeux fermés, la lumière agit à travers les paupières.
- L'effet bénéfique sera ressenti par chaque personne dans la chambre.
- Convient aux adultes et aux enfants, dès la naissance.
- Peut être utilisé plus d'une fois par nuit, pour aider à se rendormir.
- Peut remplacer un éclairage trop agressif pour s'éclairer durant la nuit.
- Resynchronise le rythme biologique et aide au décalage horaire.

Beaucoup d'utilisateurs ressentent les effets dès les premières nuits, d'autres les ressentent après une période d'adaptation allant jusqu'à 21 jours. Soyez patients, il s'agit d'un mécanisme biologique auquel chaque personne réagit différemment. Observez les effets suivants: facilité d'endormissement, meilleure qualité du sommeil, niveau de stress plus bas, amélioration du niveau d'énergie au réveil et de l'humeur durant la journée.

La science derrière Helight Sleep

L'équipe de recherche de Helight a été inspirée par les travaux de la NASA, le prix Nobel de médecine 2017 sur le cycle circadien, les plus récentes études sur l'effet de la lumière à 630nm sur les cellules ganglionnaires de la rétine tout en prenant en compte les analyses portant sur les effets néfastes de la surexposition à la lumière bleue des écrans. L'appareil a nécessité 3 ans de recherches en collaboration avec des experts en troubles du sommeil, chercheurs et physiciens médicaux.

Regardez la vidéo sur la science derrière Helight:

helight.com/science

2
ans

GARANTIE



**NE PAS
OUVRIR**

Durée totale d'un cycle :
28 minutes

Batterie :
1200 mAh Li-ion

Autonomie : 28 cycles
(selon l'utilisation)

Temps de charge
complète : 3 heures

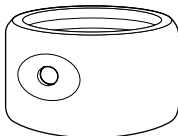
Longueur d'onde : 630nm

Puissance électrique :
5V-1A (5W)

Certifié sans risque
photobiologique.



Une courbure étudiée
pour diffuser parfaitement
la lumière.



Un concentré de technologie
conçu pour émettre la lumière
rouge la plus pure et la plus
précise possible (630nm).



Des composants de qualité
supérieure, incluant une LED
d'une durée de vie de 30,000
heures.



Une autonomie de 28 cycles
pour une utilisation nomade.

BREVET N° : 16 59221

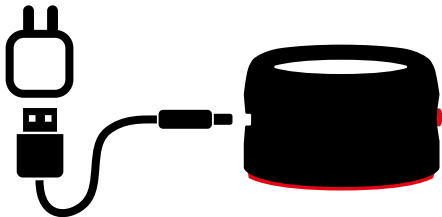




Helight Sleep is a sleep aid device which emits a pure 630 nanometer wavelength and is inspired by the work of NASA. The device will have an effect on sleep quality, falling asleep, relaxation, sleep inertia (the feeling of fatigue upon waking), biological rhythm, mood and will allow your body to be in the best possible conditions to promote the secretion of melatonin.

Helight^{Sleep}

Before its first use, completely charge the device using the included cable by connecting it to a standard USB power supply (**not included**). **The device will not indicate charging status.** You do not have to turn it on in order to charge. Leaving the device plugged in will not cause damage, it was designed to be used either plugged or unplugged.



If the device flashes when turned on;
it's time to charge it.



Charge time: 3hrs

- 1 Turn off all other light sources
(lamps, night lights, screens,
television, etc...)



- 2 Place the device in the room, facing
up, in order to light the ceiling
(for example, on a night stand).

- 3 Press the button to turn on
the device.



4

Close your eyes and position yourself as usual.



z z z

5

After 14 minutes, the the light intensity will gradually fade and will turn completely off after 28 minutes.



Frequently asked questions

The intensity of the device can be adjusted in order to adapt to the room's size and colour. To change it, **simply keep the button pressed down when turning it on**. After a few seconds, you should see the different intensities cycle through. Release the button to save your choice. The device's intensity does not affect the effectiveness of the device, it's simply to better suit your sleep environment.

- With your eyes closed, the light acts through the eyelids.
- The beneficial effect will be felt by everyone in the room.
- Suitable for adults and children, from birth.
- Can be used more than once per night, to help fall back to sleep.
- Can replace lighting that might be too aggressive to be used at night.
- Resynchronizes the biological rhythm and helps with jet lag.

Many users will feel the beneficial effects within the first few nights, others experience it after an adjustment period of up to 21 days. Please be patient, this is a biological mechanism to which each person responds differently. Pay attention to the following effects: ease of falling asleep, better quality of sleep, lower stress level, improved energy level upon waking and improved mood during the day.

The science behind Helight Sleep

Helight's research team was inspired by the work of NASA, the 2017 Nobel Prize in Medicine on the circadian cycle, the most recent studies on the effect of light at 630nm on intrinsically photosensitive retinal ganglion cells while taking into consideration analyzes on the harmful effect of overexposure to blue light from screens. The development of the device required 3 years of research in collaboration with sleep disorders experts, researchers and medical physicists.

Watch the video on the science behing Helight:

helight.com/science

2
years
WARRANTY



**DO NOT
OPEN**

Cycle duration:
28 minutes

Battery capacity:
1200 mAh Li-ion

Autonomy: 28 cycles
(depending on use)

Full charge time: 3 hours

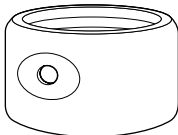
Wavelength: 630nm

Power requirements:
5V - 1A (5W)

Certified photobiologically
safe



A curved surface
thoughtfully designed
to diffuse light perfectly.



A concentrate of technology
designed to emit the purest
and most accurate light
possible (630nm).



Superior quality components
including an LED rated for
30,000 hours.



A 28 cycles autonomy for a
highly portable use.

PATENT N° : 16 59221

