



# Lampe de luminothérapie

Tout sur les ampoules et lampes de luminothérapie

» Nos produits Bio

J'aime 7825 3

Lampes de  
luminothérapie

Les ampoules

Luminothérapie en  
général

Simulateur d'aube

Bien et Bio et vous

**Vous êtes ici :** [Lampe de luminothérapie](#) » [Lampes de luminothérapie](#) » Comment choisir votre lampe de luminothérapie ?

## Comment choisir votre lampe de luminothérapie ?

9

0

J'aime

Tweet

1

Pas facile de s'y retrouver parmi le grand choix de lampes de luminothérapie. Si la majorité des lampes du marché disposent d'un agrément médical, ce qui atteste de leur efficacité, les critères qui les différencient l'une de l'autre sont nombreux :

- La puissance : de ce paramètre dépendra le nombre de cm qui peuvent vous éloigner de votre lampe, tout en vous permettant toujours de profiter des 10 000 Lux qui permettent l'effet thérapeutique ;
- La température de couleur : ce paramètre exprime à quel point la lumière fournie par la lampe est proche de celle du soleil. On parle également d'Indice de Rendu des Couleurs ;
- La présence d'un variateur : qui permet de continuer à profiter de la lampe avec une lumière de qualité, une fois la séance de luminothérapie terminée ;

Mais également des critères plus pratiques, qui sont importants pour que vous utilisiez votre lampe de luminothérapie avec un maximum de confort :

- La taille : poserez-vous votre lampe sur un meuble ou au sol ?
- Le poids : serez-vous amené à transporter votre lampe ?
- La durée de la garantie.

Pour vous aider à **choisir la lampe de luminothérapie qui vous convient**, Bien et Bio a établi 2 comparatifs précieux :

## Choisir votre lampe de luminothérapie selon sa lumière

	Desk Lamp II	Arabica	Bright Spark III	Rondo	Aurora	Douche de Lumière
Puissance (en Watts)	24 W	48 W	48 W	55 W	70 W	72 W
Ampoules	90 leds	2*24 W	2*24 W	1*55 W	2*36 W	2*36 W
Distance pour 2 500 Lux	50 cm	65 cm	80 cm	50 cm	45 cm	65 cm
Distance pour 10 000 Lux	20 cm	23 cm	30 cm	25 cm	23 cm	30 cm
Température Originale	6 500°K	6 500°K	6 500°K	3 000°K	3 000°K	4 000°K
Température Biovital	non	5 800°K	5 800°K	non	5 800°K	non
Agrément médical	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui

Ce comparatif aborde en profondeur les aspects liés à la qualité de la lumière. Il vous explique les différents types de lumière proposés par nos lampes, et vous explique comment choisir celle qui correspond le mieux à vos attentes.

Selon le type de lumière, il vous indique également le champs de distance à respecter pour profiter des bienfaits de vos séances de luminothérapie.

## Choisir votre lampe de luminothérapie selon son usage

Votre recherche :



**Lampe avec agrément médical Arabica**

- ✦ Très facile à transporter
- ✦ 10 000 Lux à 20 cm

**169.90 €**



**Ampoule ionisante AirPur 25W E27**

- ✦ Rendu des couleurs : 85/100
- ✦ Purifie l'air

**32.00 €**



**Simulateur d'Aube radio-réveil Lumie 250**

- ✦ Un réveil en douceur
- ✦ Fonction veille

**149.00 €**



### Les articles les plus commentés :

#### La luminothérapie au travail : comment en profiter ?



Profiter des bienfaits de la luminothérapie au travail, c'est tout à fait possible avec la variété d'ampoules et lampes de lumino qui...

#### Vidéo de présentation de la luminothérapie



Voici une vidéo claire et synthétique sur la luminothérapie. Simulateurs d'aubes, lampes de luminothérapie, ampoules de lumière du...

### Les 5 derniers commentaires :

Le04/01/2016, Bien et Bio dans [La luminothérapie au travail : comment en profiter ?](#) : "Bonjour, Vous pouvez acheter des ampoules de

Ce comparatif vous présente chaque lampe selon ses critères pratiques qui vous seront utiles au quotidien : ses dimensions, son poids, sa durée d'utilisation quotidienne...

Ces critères sont également à prendre en compte pour que vous puissiez utiliser votre lampe au quotidien avec plaisir. Il est important de déterminer à quel moment de la journée vous pensez faire

	Douche de lumière	Arabica biovital	Bright Spark III	Lumidesk Lamp II
Prix	149 €	169.90 €	195 €	199 €
Consommation électrique	72 W	55 W	48 W	45 W
Variateur intensité	×	×	×	✓
Garantie	2 ans	1 an	2 ans	3 ans

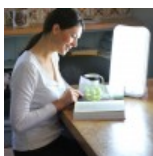
*luminothérapie ainsi que des..."*Le01/01/2016, Berthe dans [La luminothérapie au travail : comment en profiter ?](#) : "Je souhaite des ampoules pour plafonnier, où puis-je les acheter ? Quels sont..."Le18/11/2015, Bien et Bio dans [La luminothérapie pour mincir](#) : "N'hésitez pas à tester Mathilde et à nous en faire un retour !"Le17/11/2015, Mathilde dans [La luminothérapie pour mincir](#) : "Hyper intéressant ! Il serait bon de tester pour voir si ça fonctionne :-)"Le30/09/2015, Bien et Bio dans [Présentation de la gamme d'ampoules BioLight \(ampoules de luminothérapie\)](#) : "Bonjour, Nous n'avons pas de

Nous utilisons des cookies pour vous garantir la meilleure expérience sur notre site. Si vous continuez à utiliser ce dernier, nous considérerons que vous acceptez l'utilisation des cookies.

Par exemple, si vous pensez les faire durant votre petit déjeuner, choisissez une lampe que vous pourrez poser sur une table. Si vous pensez faire vos séances lorsque vous en avez l'occasion, alternativement à la maison ou au bureau, choisissez une lampe que vous pourrez facilement transporter...



**Lampe de luminothérapie : nos conseils**



**Une lampe de luminothérapie médicale : Arabica !**



**Lampe basse consommation – Avantages et utilisation**

Article de **Ann-Charlotte, de Bien et Bio** - Dernière mise à jour : le 4 novembre 2014

Thèmes associés : choisir lampe de luminothérapie

## Les commentaires :

Aucun commentaire.

## Laisser un commentaire

Prénom (required)

Adresse mail (required)

Site web/blog

Votre commentaire

Envoyer

- ☐ Prévenez-moi de tous les nouveaux commentaires par e-mail.
- ☐ Prévenez-moi de tous les nouveaux articles par email.