

Aura Smart Sleep System

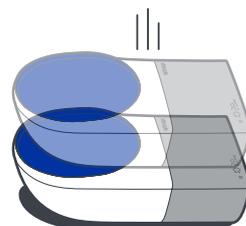
Assistant du sommeil – Analyseur de sommeil
Notice d'installation et d'utilisation



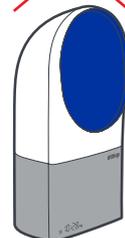
Consignes de sécurité



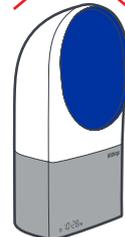
En cas de chute du produit, évitez de regarder directement la DEL de couleur et débranchez l'alimentation. Rebranchez l'Aura après l'avoir mis en place. S'il ne s'allume pas ou ne semble pas fonctionner correctement, contactez l'équipe de support Withings en allant à : <http://support.withings.com>.



Ne couvrez pas l'appareil de chevet.



Évitez les projections de produits liquides sur l'appareil de chevet.



Cet appareil est conçu pour une utilisation en intérieur.



Ce produit n'est pas un appareil médical et ne doit pas être utilisé pour diagnostiquer ou traiter une pathologie.



Ce produit n'est pas un jouet. Ne pas laisser les enfants jouer avec.



Les capteurs d'environnement ne peuvent pas être utilisés pour ajuster les paramètres environnementaux dans les chambres.



Utilisez uniquement l'adaptateur d'alimentation électrique fourni avec le produit.



La prise d'alimentation électrique utilisée doit être près de l'équipement et doit être facilement accessible.



Conservez le produit dans un endroit propre, sec entre 5 °C et 40 °C.



Utilisez le produit à des températures comprises entre 10 °C et 35 °C et à des altitudes comprises entre 0 m et 2000 m.



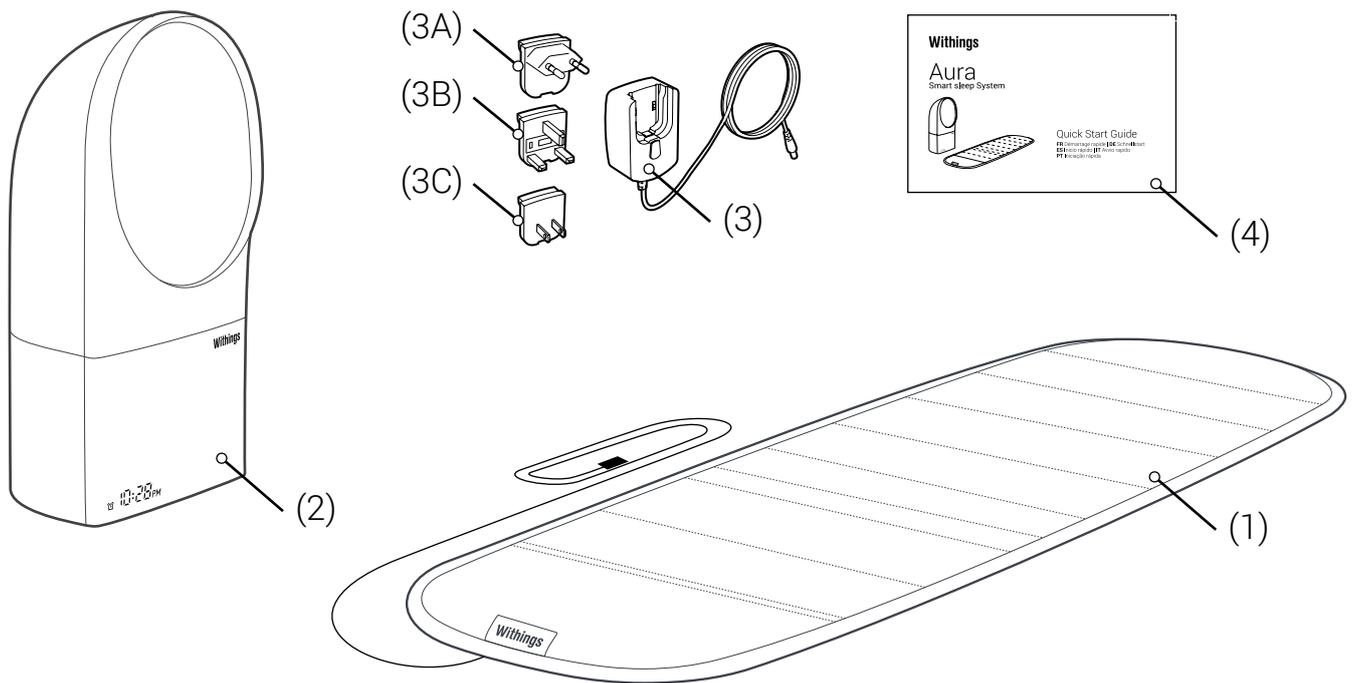
Ne jamais utiliser le produit pendant une période prolongée en plein soleil.

Table des matières

Consignes de sécurité	2
Contenu de la boîte	6
Configuration minimale requise	7
Routeur Wi-Fi	7
appareil iOS	7
Version d'iOS	7
Description du produit	8
Description rapide de l'Aura Smart Sleep System	8
Programmes lumineux et sonores	8
Suivi du sommeil	9
Fonctions	9
Mise à jour du système	9
Vue d'ensemble de l'installation et de la configuration initiale.....	10
Installer Aura Smart Sleep System dans la chambre	11
capteur de sommeil	11
Appareil de chevet	12
Application Health Mate	14
Télécharger l'application Health Mate sur votre appareil iOS	14
Lancer l'application Health Mate	14
Configuration à l'aide de l'application Health Mate	15
Appariage Bluetooth	15
Configuration rapide du réseau Wi-Fi	17
Configuration manuelle du réseau Wi-Fi	18
Configuration de l'appareil de chevet et du capteur de sommeil dans l'application Health Mate	19
Création d'un compte à l'aide de l'application Health Mate	23
Mise à jour du Firmware	24
Afficher la version du firmware	24

Les fonctions principales de l'appareil de chevet	25
Allumer, éteindre la « lampe de lecture »	25
Activer ou désactiver l'alarme.....	25
Démarrer le programme de sommeil	26
Régler le volume	26
Répétition (snooze)	26
Arrêter les programmes.....	27
Fonctions spécifiques sur l'application Health Mate.....	28
Réglage de l'heure	28
Programme de réveil (alarme) et de la durée de Smart-Up Wake.....	28
Sélectionner et configurer le programme de réveil.....	32
Démarrer et arrêter le programme de sommeil	34
Sélectionner un programme de sommeil.....	35
Démarrer et sélectionner un programme de sieste	36
Suivi du sommeil	37
Affichage des phases de sommeil.....	38
À propos des phases de sommeil.....	38
Dissocier un appareil Withings	39
Accéder au tutoriel depuis l'application Health Mate	40
Entretien et instruction de nettoyage.....	41
Caractéristiques techniques	42
Tableau récapitulatif des publications	43
Garantie.....	44

Contenu de la boîte



- (1). capteur de sommeil (2).Appareil de chevet (3). Adaptateur d'alimentation électrique
(3A). Adaptateur de fiche électrique pour les pays de l'Union européenne
(3B). Adaptateur de fiche électrique pour le Royaume-Uni
(3C). Adaptateur de fiche électrique pour les États-Unis d'Amérique
(4). Guide de démarrage rapide

Configuration minimale requise

Routeur Wi-Fi

Un routeur Wi-Fi domestique et personnel connecté à Internet est nécessaire pour :

- La configuration de l'Aura Smart Sleep System,
- La mise à niveau du firmware,
- La transmission des données de sommeil.

Pour plus de détails au sujet de la compatibilité des routeurs Wi-Fi, se référer au § «Caractéristiques techniques» sur la page 42.

appareil iOS

Un appareil iOS¹ (avec les connexions opérationnelles en Wi-Fi et Bluetooth) est nécessaire pour :

- La configuration de l'Aura Smart Sleep System,
- L'accès aux fonctions spécifiques,
- Le suivi des données du sommeil.

Pour la compatibilité des appareils iOS, se référer au § «Caractéristiques techniques» sur la page 42.

Version d'iOS

La dernière version d'iOS² est nécessaire pour installer et exécuter l'application Health Mate.

1 Appareils iOS se réfère à des appareils électroniques mobiles commercialisés par Apple Inc, tels que l'iPod touch, iPhone et iPad (voir la liste de compatibilité complète) «Caractéristiques techniques» sur la page 42

2 iOS (anciennement iPhone OS) est un système d'exploitation mobile développé par Apple Inc. et distribué exclusivement pour le matériel Apple.

Description du produit

Description rapide de l'Aura Smart Sleep System

Description rapide de l'Aura Smart Sleep System

Aura Smart Sleep System vous aide à suivre, à améliorer et à comprendre vos habitudes de sommeil.

Du crépuscule jusqu'à l'aube, grâce aux programmes composés de lumière naturelle et de son de haute qualité, l'Aura vous aide à vous endormir plus rapidement et vous prépare pour un réveil plein d'énergie. Au cours de la journée, le système propose des programmes dédiés pour les séances de détente.

Aura Smart Sleep System suit également vos phases de sommeil. Aura enregistre les données à l'aide du capteur de sommeil sous le matelas et utilise les données pour affiner les programmes.

L'application Health Mate, sur appareil iOS, vous permet de visualiser vos cycles de sommeil. Vous pouvez l'utiliser pour mieux comprendre le profil de votre sommeil et comparer les données de vos nuits.

Les fonctions principales sont couvertes par l'interface tactile de l'appareil de chevet. L'application Health Mate vous permet de configurer le système et d'accéder aux fonctions spécifiques de l'Aura.

Aura Smart Sleep System est évolutif et s'améliore en permanence. La mise à jour automatique du firmware peut apporter des fonctionnalités supplémentaires au système.

Programmes lumineux et sonores

Le système utilise une technologie de son et de lumière issue des programmes validés scientifiquement qui agissent sur la libération de la mélatonine, l'hormone somnifère naturelle. Il facilite ainsi la transition vers le sommeil et permet de vivre l'expérience d'un réveil énergisant.

Pour votre expérience d'endormissement, le spectre de lumière se modifie et se réduit en continu. Pendant ce temps, le volume du son diminue lentement jusqu'à sa coupure après une vingtaine de minutes.

La séquence de réveil commence progressivement avec la variation du son et de la lumière. Elle dure de 0 à 20 minutes avant l'heure du réveil en fonction du réglage. Les séquences lumineuses et sonores sont rejouées en boucle.

Les programmes dédiés aux séances de sieste et de détente permettent de recharger le corps et l'esprit.

Le système est préchargé avec un programme par défaut vous permettant un endormissement en douceur, un réveil en pleine forme et des sessions de relaxation.

Jusqu'à trois autres programmes peuvent être sélectionnés et téléchargés dans le système à l'aide de l'application Health Mate. L'application facilite la sélection des programmes de réveil en jouant un aperçu.

Lorsque vous activez un programme, l'interface tactile sur l'appareil de chevet vous permet d'ajuster l'intensité lumineuse et de régler le volume sonore.

Suivi du sommeil

Le détecteur de sommeil détecte les mouvements du corps, la respiration et la fréquence cardiaque. Un positionnement correct du capteur sous le matelas permet les mesures les plus précises. En analysant ces données, l'Aura vous fournira vos cycles et la qualité de votre sommeil. Chaque matin, le système vous permet de visualiser ces données dans l'application Health Mate, produisant ainsi une image révélatrice de vos nuits.

Fonctions

Les fonctions principales sont couvertes par l'interface tactile de l'appareil de chevet. Ces fonctions sont accessibles à partir de plusieurs gestes tactiles tels que : le touché-glissé ; l'appui simple, double et long.

Ces gestes tactiles simples vous permettent de :

- augmenter ou diminuer le volume du son et l'intensité lumineuse,
- activer ou désactiver l'alarme,
- lancer le programme de sommeil, arrêter le programme en cours,
- répéter un programme de réveil (Snooze).

D'autres fonctions, telles que le réglage du réveil ou le changement du programme de sommeil, peuvent être effectuées grâce à l'application Health Mate.

Mise à jour du système

Aura Smart Sleep System comprend des firmwares séparés pour l'appareil de chevet et le capteur de sommeil.

Lors de l'installation, les composants de l'appareil sont mis à jour automatiquement avec la dernière version du firmware.

Après l'installation, tant que le système est connecté à l'Internet (par l'intermédiaire d'un routeur Wi-Fi personnel) le firmware sera mis à jour automatiquement.

La mise à jour automatique du firmware peut apporter des fonctionnalités supplémentaires au système. Pour vous tenir informé, les nouvelles fonctionnalités du système sont répertoriées et classées pour chaque nouvelle version de ce guide dans le chapitre « Tableau récapitulatif des parutions ».

Vue d'ensemble de l'installation et de la configuration initiale

Pour installer et configurer facilement Aura Smart Sleep System, il est nécessaire de suivre les étapes ci-dessous, qui seront détaillées dans les pages suivantes :

1. Placez l'appareil de chevet sur une table près du lit.
2. Branchez le connecteur USB du capteur de sommeil à un des ports USB spécifique sur l'appareil de chevet. Se référer au «fig - 04» sur la page 12.
3. Branchez l'adaptateur d'alimentation électrique sur une prise d'alimentation électrique. Se référer au «fig - 08» sur la page 13.
4. Téléchargez l'application Health Mate sur votre appareil iOS. Se référer au § «Télécharger l'application Health Mate sur votre appareil iOS» sur la page 14.
5. Activez le Bluetooth sur votre appareil iOS : Réglages > Bluetooth : Réglages > Bluetooth.
6. Lancez l'application Health Mate. Se référer au § «Lancer l'application Health Mate» sur la page 14.
7. Appariez Aura Smart Sleep System avec votre appareil iOS. Se référer au § «Appariage Bluetooth» sur la page 15.
8. Configuration à l'aide de l'application Health Mate. Se référer au § «Configuration à l'aide de l'application Health Mate» sur la page 15.
9. Partagez les paramètres Wi-Fi de votre appareil iOS, en utilisant l'application Health Mate. Se référer au § «Configuration rapide du réseau Wi-Fi» sur la page 17.
10. Configurez l'appareil de chevet Aura et le capteur de sommeil à l'aide de l'application Health Mate. Se référer au § «Configuration de l'appareil de chevet et du capteur de sommeil dans l'application Health Mate» sur la page 19.
11. Créez un compte d'utilisateur Withings utilisant l'application Health Mate (si vous n'avez pas de compte). Se référer au § «Création d'un compte à l'aide de l'application Health Mate» sur la page 23.

Installer Aura Smart Sleep System dans la chambre

capteur de sommeil

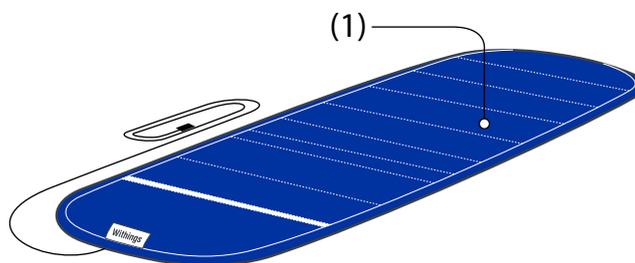


fig - 01

Le détecteur de sommeil détecte les mouvements du corps, la respiration et la fréquence cardiaque. Un positionnement correct du capteur sous le matelas permet les mesures les plus précises.



Risque d'endommagement ! Tenir les objets pointus ou tranchants loin du capteur de sommeil (1) !

Placez le capteur de sommeil sous le matelas comme suit :

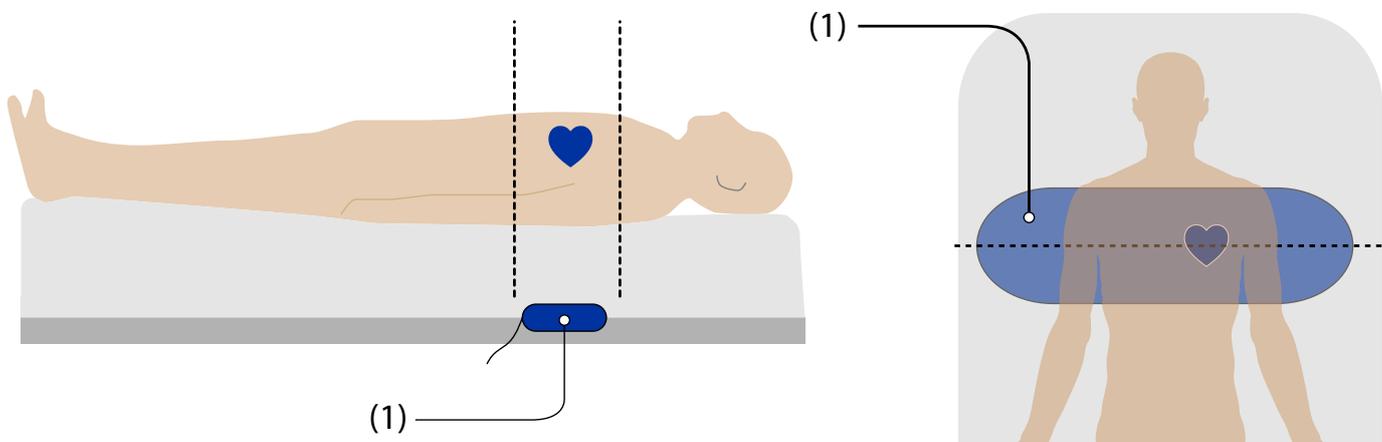


fig - 02

12. Déroulez complètement le capteur de sommeil, voir «fig - 01»

13. Avec l'étiquette (1A) vers le haut, placez le capteur de sommeil entre le matelas et le sommier (ou la plateforme) du lit. Il peut également être placé entre le matelas et le surmatelas. Le capteur doit être placé horizontalement au niveau de la poitrine, voir «fig - 02».

14. Lors de la mise en place du capteur de sommeil, veillez à ce qu'il ne soit pas plié.

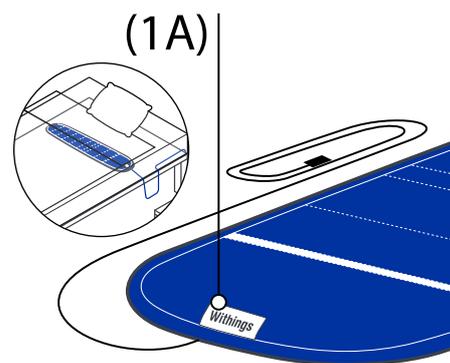


fig - 03

Appareil de chevet

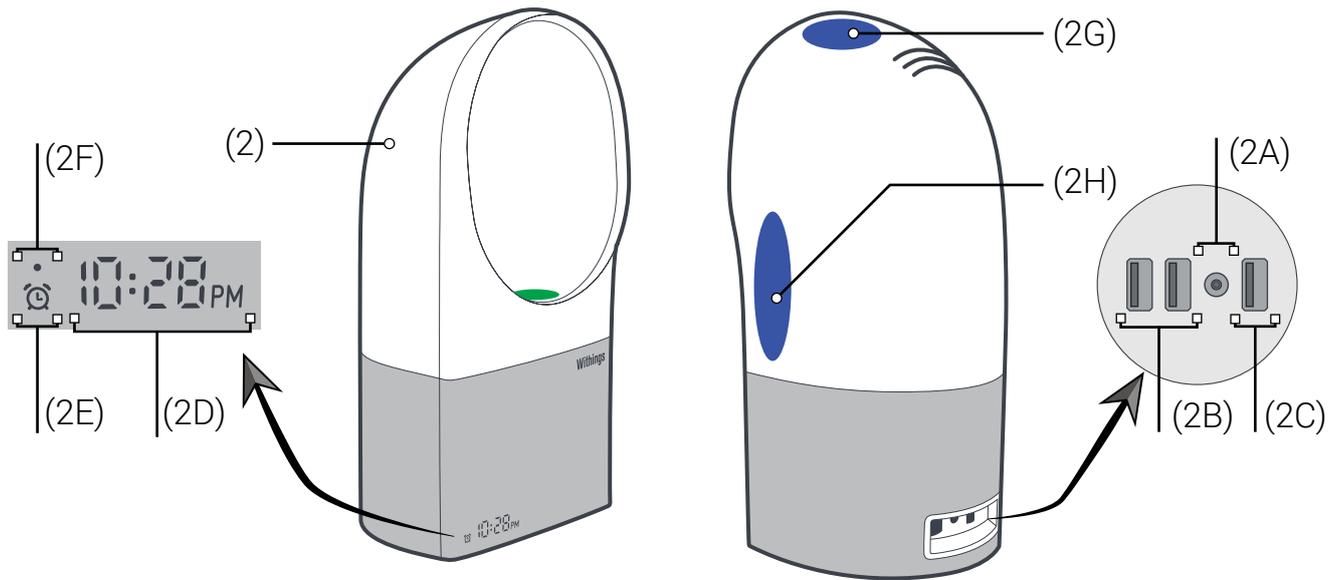


fig - 04

- (2). Appareil de chevet
- (2A). Connecteur d'alimentation Jack
- (2B). Ports USB pour capteurs de sommeil (seulement)
- (2C). Port USB pour appareil iOS (uniquement)
- (2D). Affichage de l'heure, Affichage du niveau de volume
- (2E). Témoin de l'alarme de réveil
- (2F). Indicateur de démarrage
- (2G). Interface tactile (Haut)
- (2H). Interface tactile (Côté)



Ce produit est uniquement destiné à une utilisation en intérieur

1. Placez l'appareil de chevet (2) sur une table près du lit, à la même hauteur que votre tête lors que vous êtes allongé sur le lit. L'appareil de chevet doit être distant d'environ d'un mètre (environ 39 pouces) de votre tête.

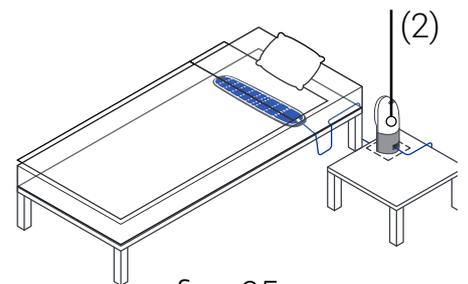


fig - 05

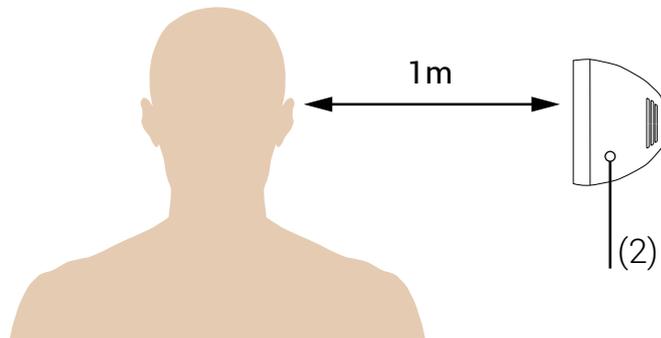


fig - 06

2. Branchez le connecteur USB du capteur de sommeil (1C) à un des ports USB (2B) sur l'appareil de chevet.

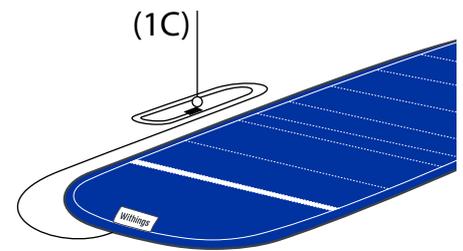


fig - 07



N'utilisez les deux ports USB (2B) que pour brancher le(s) capteur(s) de sommeil. Ne pas utiliser le port USB (2C).

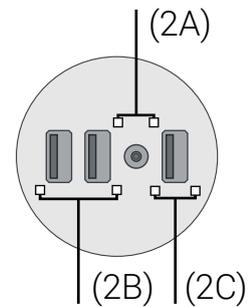


fig - 08

3. Branchez l'adaptateur d'alimentation électrique (3) sur le connecteur d'alimentation Jack (2A) situé sur l'appareil de chevet.
4. Sélectionnez l'adaptateur de fiche électrique approprié dans le jeu fourni : (3A) pour les pays de l'Union européenne, (3B) pour le Royaume-Uni et (3C) pour les États-Unis d'Amérique :

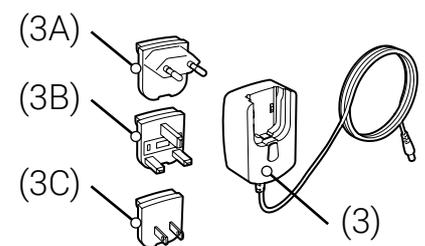


fig - 09

5. Suivez la flèche «fig - 10» pour connecter l'adaptateur de fiche électrique sur l'adaptateur d'alimentation électrique en utilisant les points d'appariement bleu.
6. Poussez la partie inférieure de l'adaptateur de fiche électrique jusqu'au déclic.
7. S'assurer que l'adaptateur de fiche électrique est correctement installé dans le logement de l'adaptateur d'alimentation électrique.

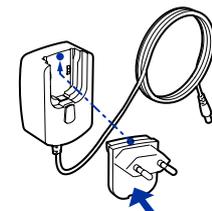


fig - 10

8. Si l'adaptateur de fiche électrique n'est pas bien en place, tirez sur le bouton de déverrouillage pour le libérer.
9. Branchez l'adaptateur d'alimentation électrique sur une prise d'alimentation électrique.
10. L'Aura démarre et l'indicateur de démarrage s'allume, voir «fig - 04» sur la page 12. Lorsque le démarrage est terminé, l'indicateur de démarrage s'éteint et l'affichage de l'heure apparaît

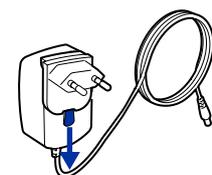


fig - 11

Application Health Mate

Télécharger l'application Health Mate sur votre appareil iOS

1. Saisir go.withings.com dans le navigateur Web de votre appareil iOS.
2. Appuyer sur « Disponible sur l'App Store », voir « fig - 12 ».
3. Appuyer sur « GRATUIT », voir « fig - 13 ».

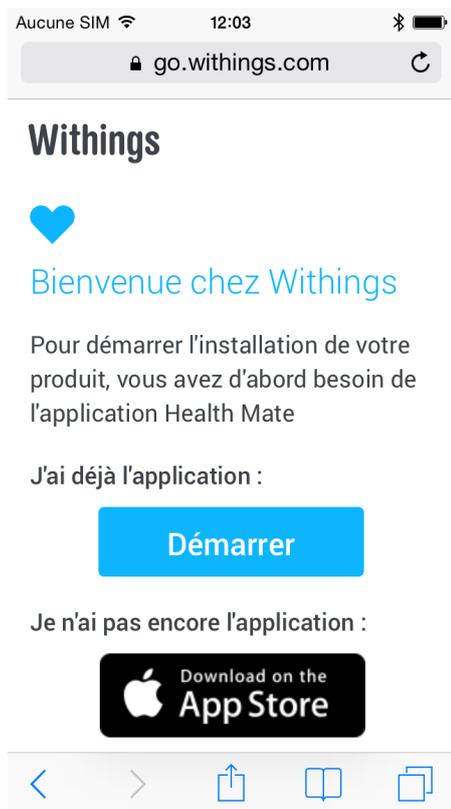


fig - 12



fig - 13

Lancer l'application Health Mate

Toucher l'icône Withings (application Health Mate)



fig - 14



Configuration à l'aide de l'application Health Mate

Appariage Bluetooth

Conditions préalables :

- L'application Health Mate est téléchargée sur l'appareil iOS. Se référer au § «Télécharger l'application Health Mate sur votre appareil iOS» sur la page 14.
 - L'appareil de chevet est branché sur une prise d'alimentation électrique.
 - Le capteur de sommeil est correctement placé sous votre matelas et connecté à l'appareil de chevet. Se référer au § «Installer Aura Smart Sleep System dans la chambre» sur la page 11.
 - Avant l'appariage Bluetooth, il est plus approprié de connecter l'appareil iOS au réseau Wi-Fi personnel.
1. Activez la connexion Bluetooth sur votre appareil iOS : Réglages > Bluetooth : Réglages > Bluetooth.
 2. Saisissez go.withings.com dans le navigateur Web de votre appareil iOS et appuyez sur «Démarrer», voir «fig - 12» sur la page 14.
 3. Défilez jusqu'à l'Aura et touchez l'image, voir «fig - 15».
 4. L'application Health Mate commence à chercher l'appareil Aura dans la portée Bluetooth. Un indicateur d'activité 🌀 vous invite à patienter pendant la recherche. Cette étape peut prendre jusqu'à 1 minute.
 5. Un message d'information vous invite à sélectionner votre appareil dans la liste des accessoires, sélectionnez Withings Aura, voir «fig - 18».

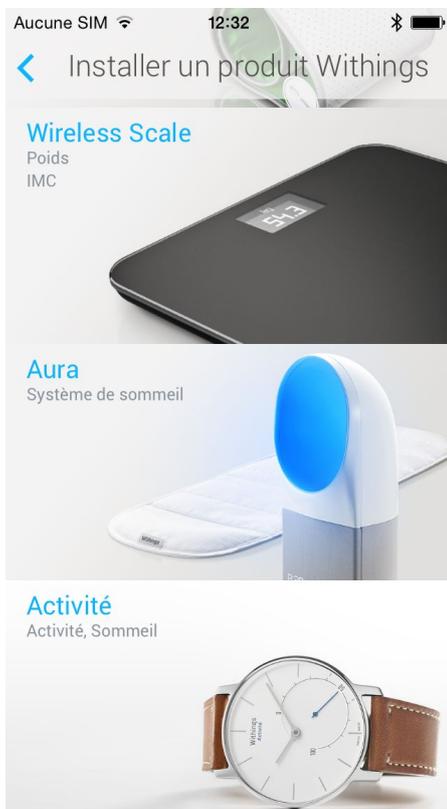


fig - 15



fig - 16



fig - 17

- Si l'appareil Aura ne figure pas sur la liste après avoir attendu pendant environ une minute, voir «fig - 18», il faudra appairer l'appareil manuellement en allant dans le menu Bluetooth de votre appareil iOS et sélectionner Withings Aura. Ensuite, revenez sur l'application Health Mate et reprendre à l'étape 3 ci-dessus.
- Appuyez sur « Suivant » pour appairer Aura Smart Sleep System à votre appareil iOS, voir «fig - 20».



fig - 18

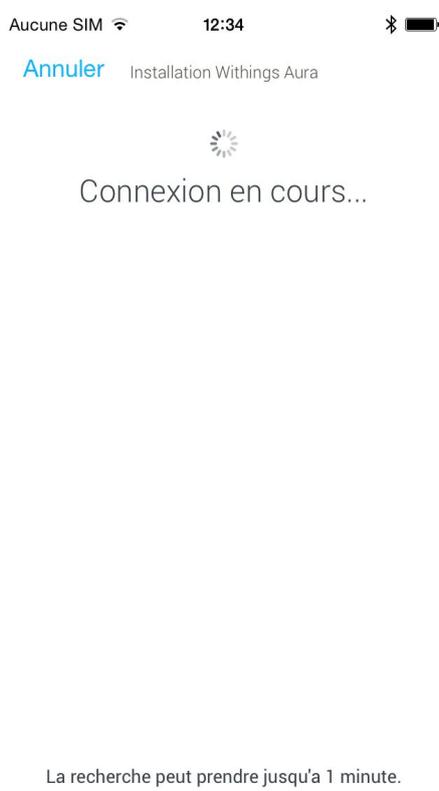


fig - 19



fig - 20

Configuration rapide du réseau Wi-Fi

Aura Smart Sleep System est capable de partager les paramètres Wi-Fi (nom du réseau, mot de passe) stockés sur votre appareil iOS en utilisant l'application Health Mate et la technologie Bluetooth.

Conditions préalables :

- L'application Health Mate est déjà téléchargée sur l'appareil iOS. Se référer au § «Télécharger l'application Health Mate sur votre appareil iOS» sur la page 14
- Un routeur Wi-Fi compatible. Se référer au § «Caractéristiques techniques» sur la page 42
- Aura Smart Sleep System est apparié avec votre appareil iOS. Voir «Appariage Bluetooth» sur la page 15.
- L'appareil iOS est connecté au réseau Wi-Fi domestique.

1. Appuyez sur «Configuration rapide».
2. Une fois que le réseau Wi-Fi personnel s'affiche, appuyez pour sélectionner « Configuration rapide»
3. Un message d'alerte apparaît, appuyez sur « Autoriser » pour partager les paramètres Wi-Fi avec l'application Health Mate.



fig - 21



fig - 22

Configuration manuelle du réseau Wi-Fi

Pour la plupart des usagers, la configuration rapide du Wi-Fi est la meilleure option. Toutefois, l'application Health Mate permet de sélectionner manuellement un réseau Wi-Fi. Cette autre option est particulièrement utile lorsque plusieurs réseaux Wi-Fi personnels sont dans la portée. À titre d'exemple, un Home-office équipé d'un réseau personnel et d'un réseau professionnel.

1. Appuyez sur «Configuration d'un autre réseau», voir «fig - 21» sur la page 17
2. Sélectionnez le réseau Wi-Fi préféré pour configurer l'appareil , voir «fig - 23».
3. Si le réseau préféré n'apparaît pas, le geste « toucher-glisser » du haut de l'écran vers le bas permet d'actualiser la liste des réseaux Wi-Fi.
4. Sélectionnez le réseau Wi-Fi préféré. En cas d'un SSID masqué, appuyez sur « Configuration manuelle » et saisissez le SSID.
5. Entrez le mot de passe et appuyez sur « OK »



fig - 23

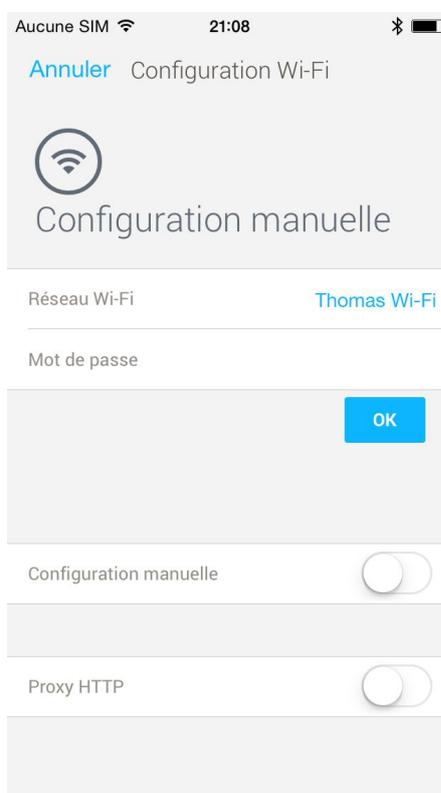


fig - 24

Configuration de l'appareil de chevet et du capteur de sommeil dans l'application Health Mate

Conditions préalables :

- Un compte utilisateur Withings est nécessaire pour configurer l'appareil de chevet et le capteur de sommeil.

Si un compte utilisateur n'est pas enregistré dans l'application Health Mate de Withings, l'application invitera à en créer un automatiquement. Se référer au § «Création d'un compte à l'aide de l'application Health Mate» sur la page 23.

Lors de la configuration, l'application Health Mate veillera à ce que l'appareil de chevet et le capteur de sommeil soient mis à niveau vers la dernière version du firmware. Cette étape peut prendre quelques minutes.



fig - 25



fig - 26



fig - 27

Configurer le capteur de sommeil

Aura calibre le capteur de sommeil lors de la configuration. Cette étape peut prendre jusqu'à dix minutes. Au cours de ces 10 minutes, le capteur de sommeil émet un faible son audible et une DEL s'allume.

Remarque : Ne pas s'asseoir sur le lit tant que le voyant DEL est allumé.

Il s'éteint ensuite pour indiquer que le produit est prêt à être utilisé.

Après la configuration :

- Si un utilisateur unique est enregistré sur un même appareil iOS, le prénom (défini lors de la création du compte) apparaît automatiquement sur l'appareil installé, «fig - 28» et «fig - 29».
- Si plusieurs utilisateurs sont enregistrés sur un même appareil iOS, le capteur doit être attribué manuellement «fig - 30». Un appui sur l'écran ouvre la liste des utilisateurs enregistrés.

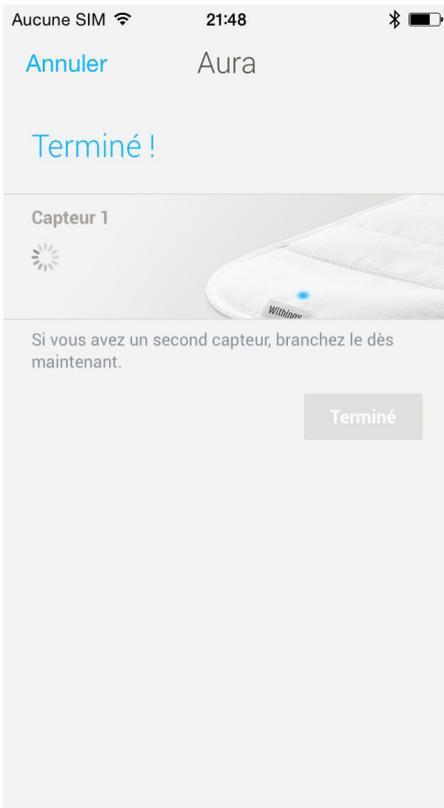


fig - 28

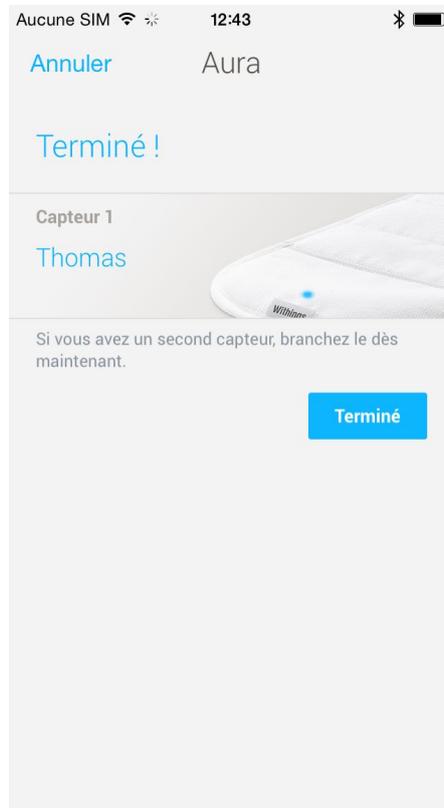


fig - 29

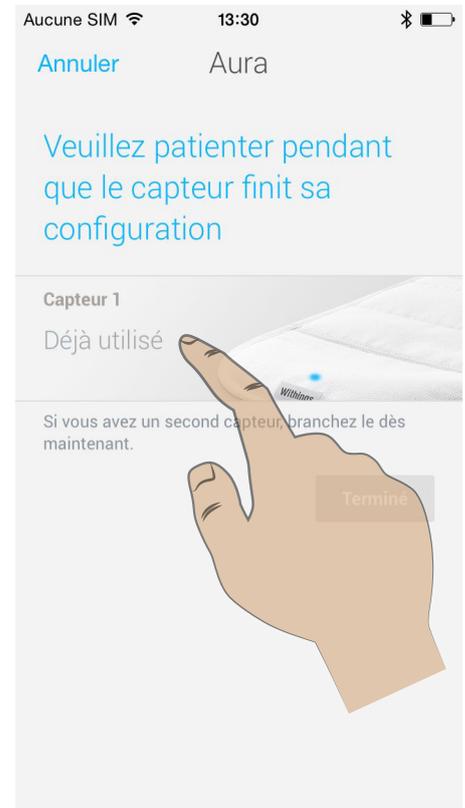


fig - 30

Un écran, voir «fig - 31» indique que l'installation a été bien effectuée

Tous les appareils installés sont listés sur un écran «Mes appareils». Depuis le menu principal, appuyer sur l'onglet « Mes appareils ».



fig - 31

Comme décrit précédemment, l'application Health Mate cherche et trouve les appareils Withings automatiquement.

Dans le cas où l'écran d'installation de l'appareil de chevet n'apparaît pas sur votre appareil iOS, l'application Health Mate permet de configurer manuellement un appareil depuis le menu principal.

Go to My Devices. Appuyez sur le signe plus dans le coin supérieur droit. Appuyez sur « Installer un produit Withings »

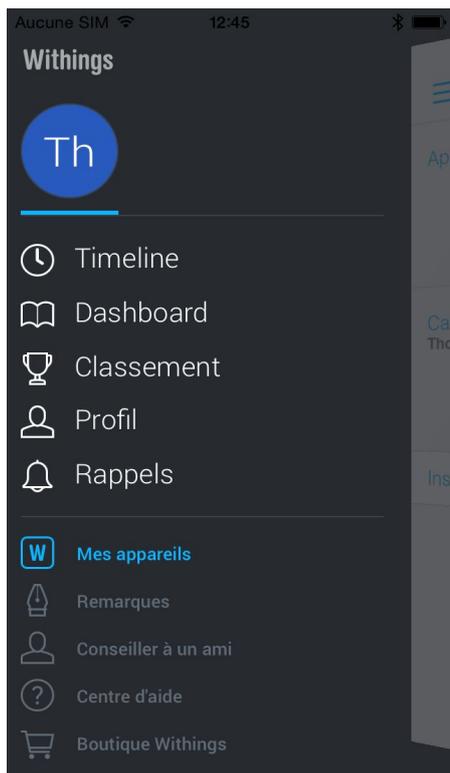


fig - 32



fig - 33

Défilez jusqu'à « Aura » et appuyez sur l'image, puis appuyez sur « Commencer l'installation ».



fig - 34



fig - 35

Tous les appareils installés sont listés sur un écran «Mes appareils». Depuis le menu principal, appuyer sur l'onglet « Mes appareils ».

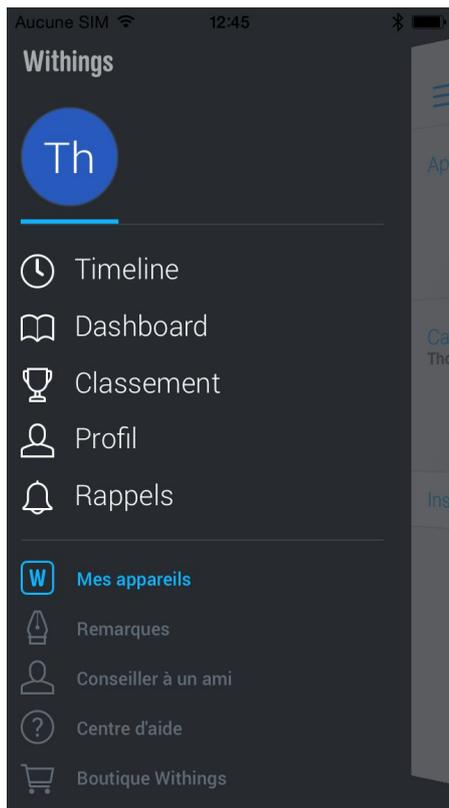


fig - 37

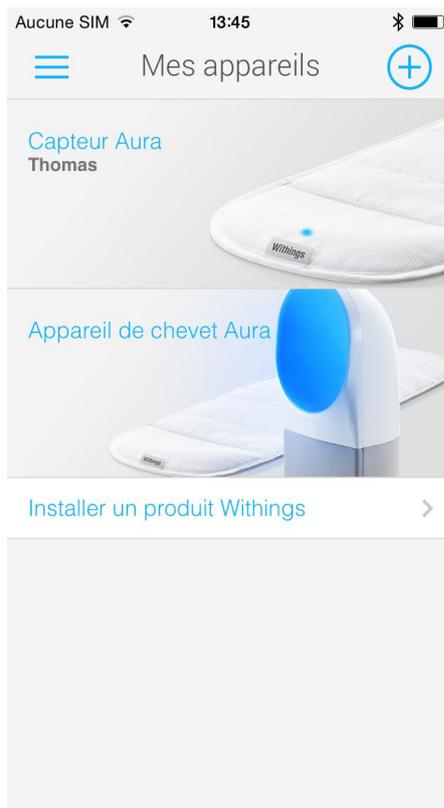


fig - 36

Création d'un compte à l'aide de l'application Health Mate

Un utilisateur peut être créé depuis le menu principal en appuyant sur l'onglet « Profil », «fig - 38». Si un utilisateur n'est pas créé avant l'installation d'« Aura », l'application Health Mate vous invite à en créer un automatiquement avant la poursuite de l'installation.

Suivre les étapes dans l'application Health Mate et remplir tous les champs obligatoires pour créer un utilisateur, «fig - 39».

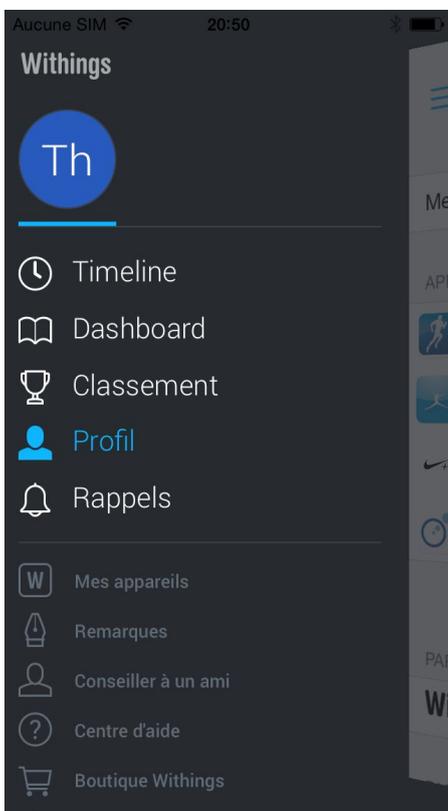


fig - 38

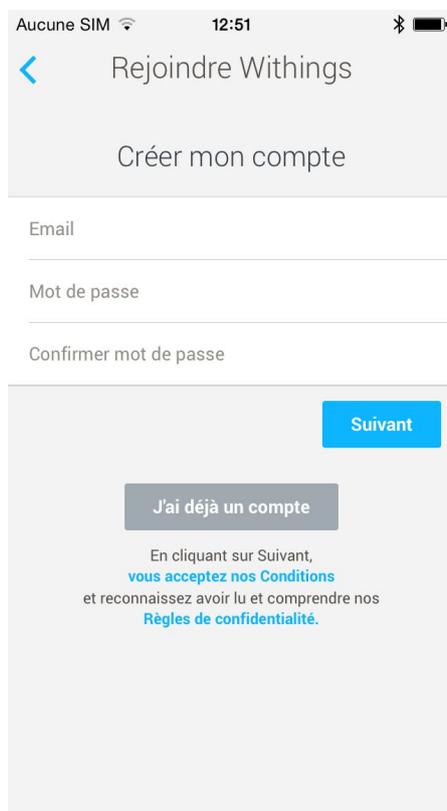


fig - 39

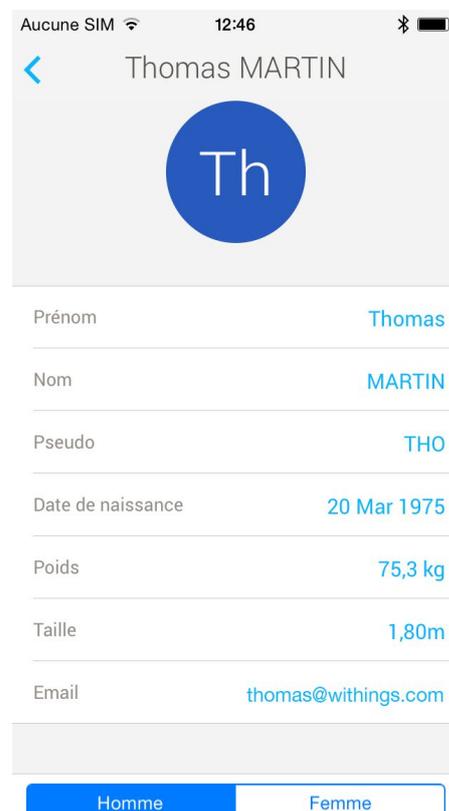


fig - 40

Mise à jour du Firmware

Lors de la configuration, l'application Health Mate vérifie automatiquement que les firmwares de l'appareil de chevet et du capteur de sommeil sont à jour.

Après l'installation, Aura télécharge et installe automatiquement les mises à jour dès qu'elles deviennent disponibles. Ainsi aucune intervention n'est requise.

Remarque : L'indicateur de démarrage s'allume lors d'une mise à jour, voir «fig - 04» sur la page 12.

Afficher la version du firmware

Pour afficher les versions actuelles des firmwares de l'appareil de chevet et du capteur de sommeil, depuis le menu principal appuyez sur l'onglet « Mes appareils » puis sur l'image du composant.

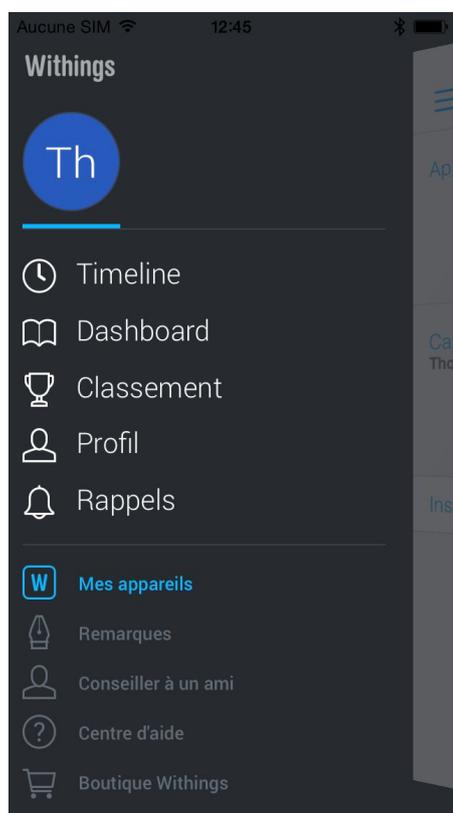


fig - 41

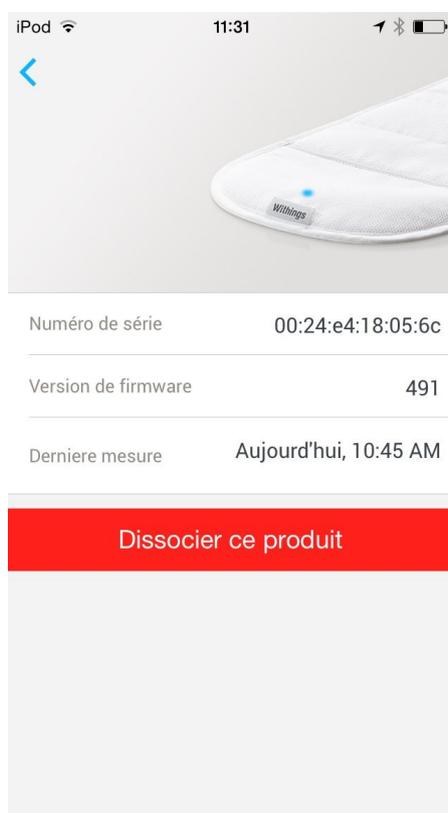


fig - 42

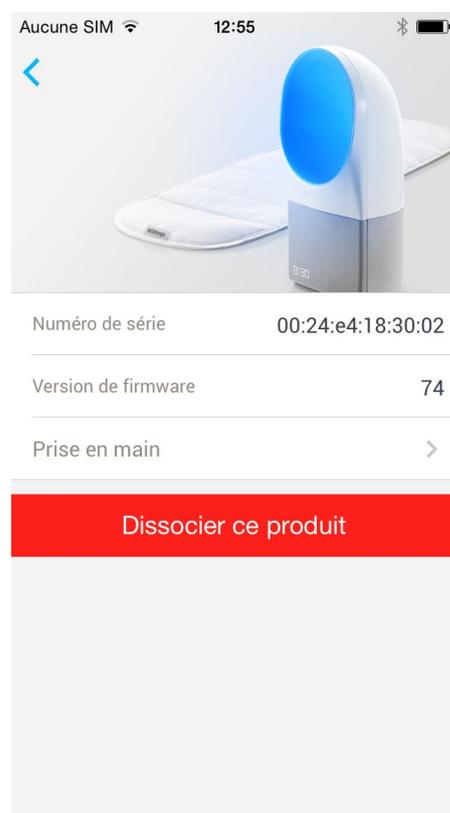


fig - 43

Les fonctions principales de l'appareil de chevet

L'appareil de chevet peut être directement contrôlé en utilisant les commandes tactiles suivantes :

Allumer, éteindre la « lampe de lecture »

Un simple appui sur l'interface tactile située au-dessus de l'appareil de chevet allume ou éteint la lampe de lecture

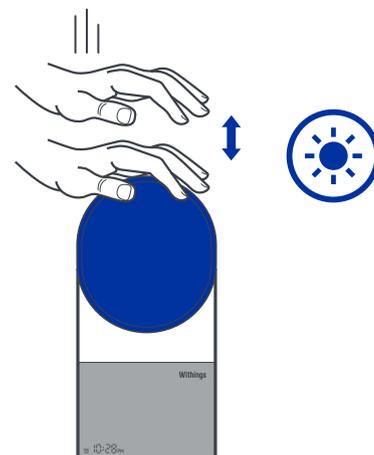


fig - 44

Activer ou désactiver l'alarme

Un appui long (environ 3 secondes) sur la surface tactile située sur le côté droit de l'appareil de chevet active ou désactive l'alarme. Le témoin de l'alarme de réveil apparaît ou disparaît respectivement, voir «fig - 04» sur la page 12.

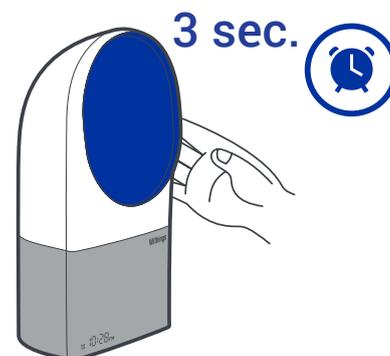


fig - 45

Démarrer le programme de sommeil

Un appui long (2 à 3 secondes) sur la surface tactile située sur le haut de l'appareil de chevet démarre le programme de sommeil.

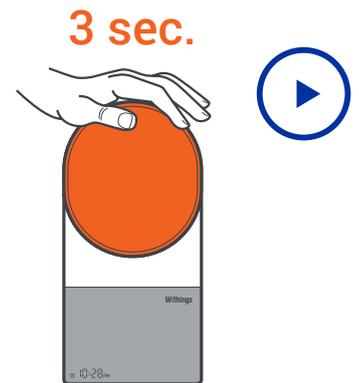


fig - 46

Régler le volume

Glissez votre main de bas en haut sur la surface tactile située sur le côté droit de l'appareil de chevet pour augmenter le volume. Inversement, glissez votre main de haut en bas pour diminuer le volume.

Pendant le réglage du volume, l'affichage de niveau de volume (de 0 à 100) remplace l'affichage de l'heure.

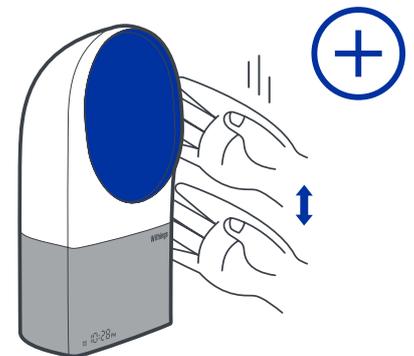


fig - 47

Répétition (snooze)

Un simple appui sur l'interface tactile située au-dessus de l'appareil de chevet permet d'arrêter l'alarme et de la réenclencher après 9 minutes.

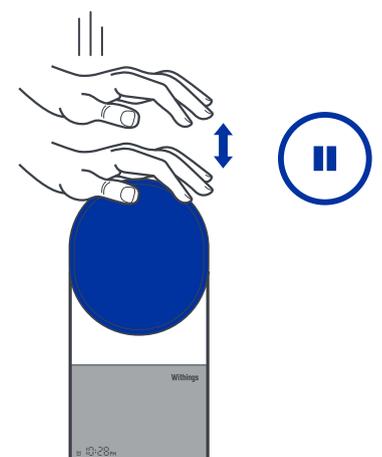


fig - 48

Arrêter les programmes

Un double appui sur la surface tactile située sur le haut de l'appareil de chevet permet d'arrêter un programme (sommeil, réveil, etc.)

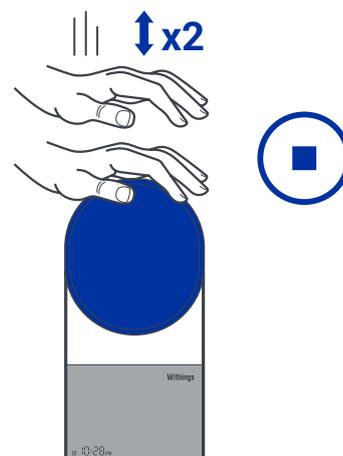


fig - 49

Connecter et recharger un appareil iOS

L'Aura est capable de recharger les appareils iOS.

Connectez un appareil iOS équipé de son cordon sur le port USB (2C).



Évitez de connecter un appareil iOS USB aux ports USB (2B).

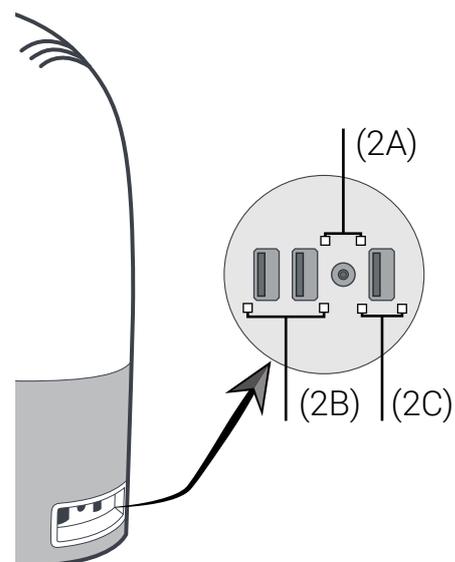


fig - 50

Fonctions spécifiques sur l'application Health Mate

Réglage de l'heure

Sur votre Aura, l'heure est réglée et synchronisée automatiquement avec les paramètres de votre appareil iOS ou le service Web de Withings.

Le système Aura redémarre automatiquement à la suite d'une panne de courant et de son rétablissement. L'Aura récupère les paramètres de l'heure par le biais du réseau Wi-Fi domestique. Le système Aura peut également récupérer ces paramètres à partir de votre appareil iOS. Ce dernier doit alors être connecté à l'appareil de chevet par le biais d'un cordon USB ou d'une connexion Bluetooth. Note : les paramètres du réveil sont conservés dans la mémoire interne et ne seront pas perdus à la suite d'une coupure de courant.

Programme de réveil (alarme) et de la durée de Smart-Up Wake.

En utilisant des programmes son et lumière, Aura vous emmène vers la phase de sommeil léger.

Withings Aura propose une fonction de réveil intelligent "Smart Wake-UP", celle-ci vous assure une sortie de sommeil lors que vous êtes dans une phase de sommeil léger. La phase de sommeil léger s'avère être la phase optimale au cours de laquelle le réveil doit avoir lieu. Un réveil lors de cette phase permet de commencer la journée avec un sentiment d'être revivifié. Pour ce faire, la fonction Smart Wake-Up s'appuie sur un programme accentuant progressivement l'intensité lumineuse et le volume sonore ; une manière de vous faire passer doucement d'une phase de sommeil profond à une phase de sommeil léger afin de vous réveiller.

Avant de régler l'heure du réveil, la configuration initiale doit être réalisée. Pour plus d'informations sur la configuration initiale de votre Aura, se référer au § «Vue d'ensemble de l'installation et de la configuration initiale» sur la page 10.

Conditions préalables :

- L'Aura est configuré et connecté au réseau Wi-Fi domestique et personnel,
- L'appareil iOS est connecté au même réseau décrit ci-dessus, ou sa connexion Bluetooth est activée.

Paramétrer le programme de réveil (alarme) et de la durée de Smart-Up Wake

1. Lancez l'application Health Mate.
2. Appuyez sur l'onglet «Timeline» depuis le menu principal de l'application Health Mate.
3. Glissez le widget (zone supérieure de l'écran) pour passer à l'écran «Réglez votre alarme».

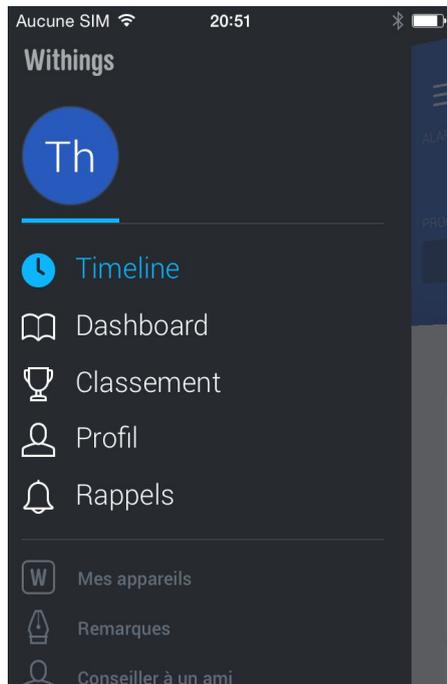


fig - 51



fig - 52

4. Appuyez sur « Réglez votre réveil » et activez l'alarme de « OFF » à « ON ».

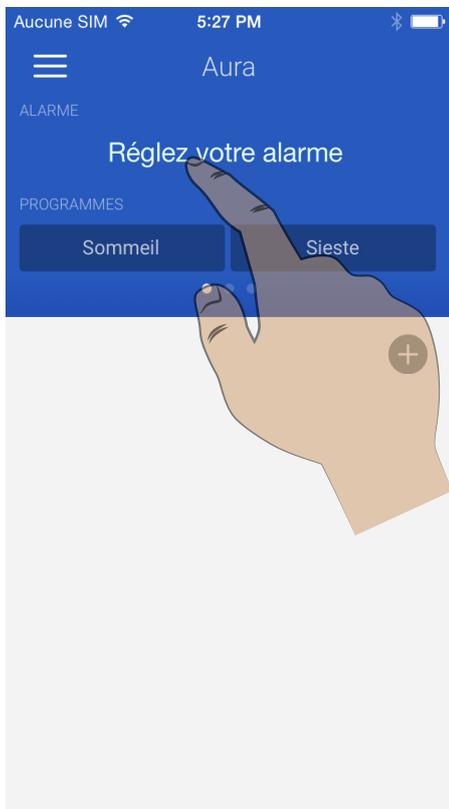


fig - 53

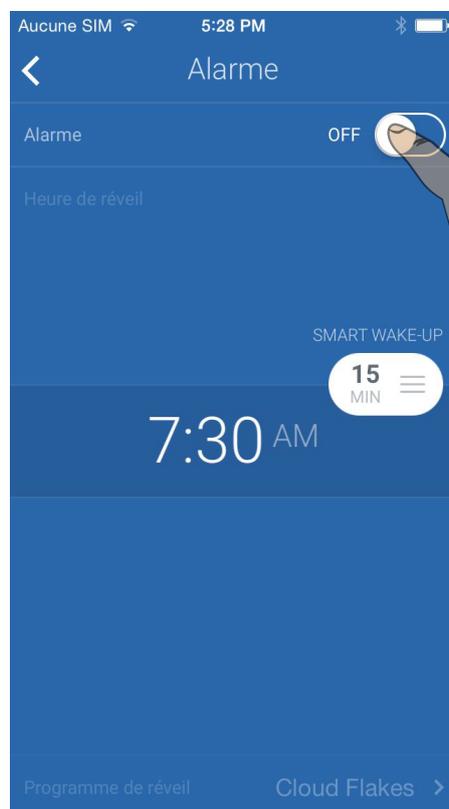


fig - 54

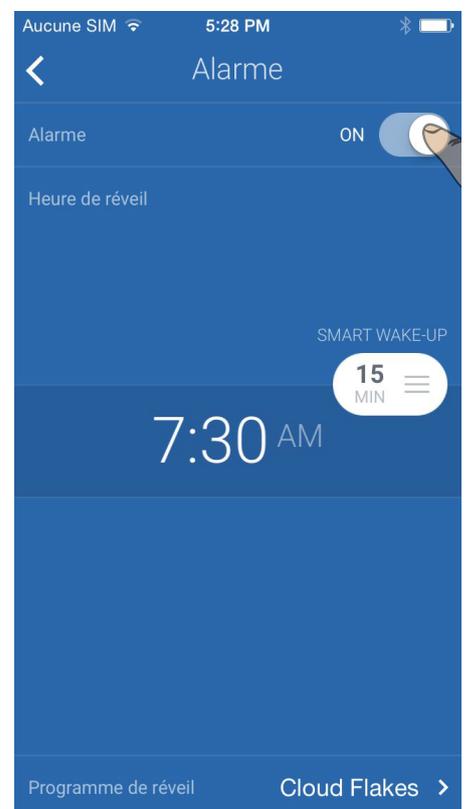


fig - 55

5. Le geste « toucher-glisser » sur l'heure affichée à l'écran permet d'avancer ou de reculer l'heure de réveil.

Remarque : L'alarme s'active automatiquement en faisant glisser l'heure affichée.

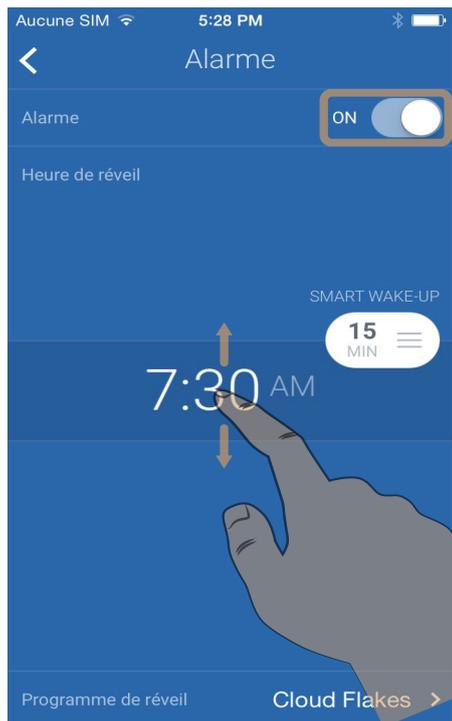


fig - 56

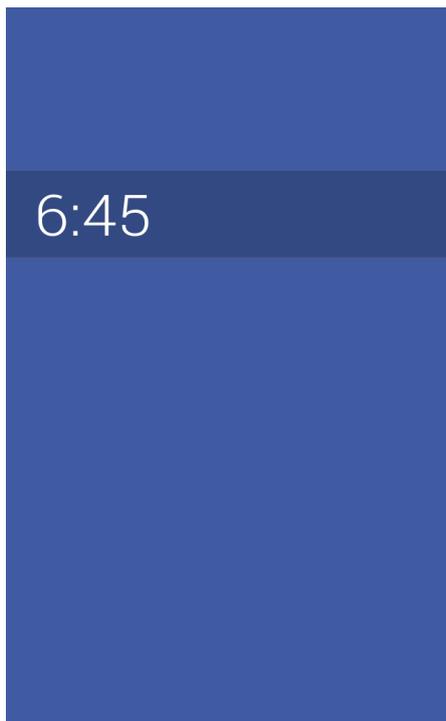


fig - 57

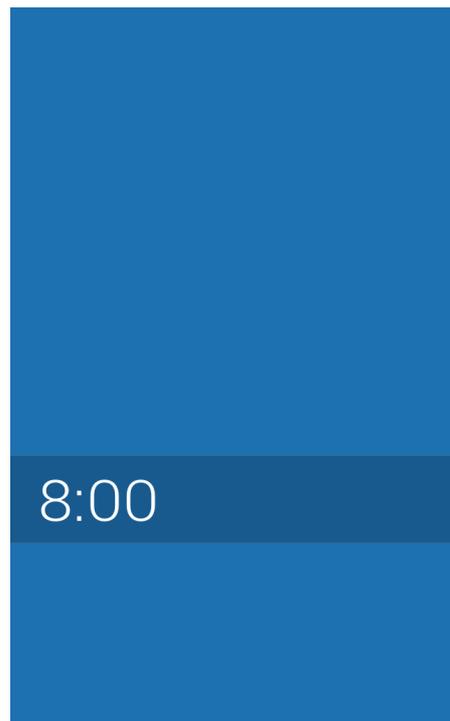


fig - 58

Remarque : L'affichage de l'heure de l'alarme est grisé si l'appareil de chevet est hors de portée.



fig - 59

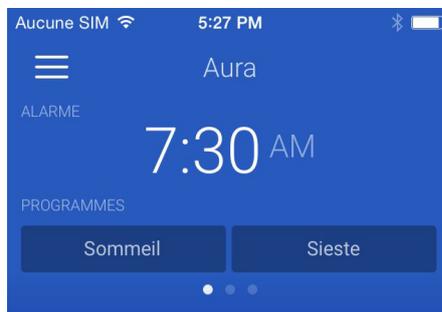


fig - 60

6. Après avoir réglé l'heure de l'alarme, appuyez sur la puce de sélection de durée « Smart-Wake Up » et faites-la glisser sur l'écran vers le haut ou le bas pour régler la durée de la préalarme. Vous pouvez régler la durée du Smart Wake-Up entre 1 à 20 minutes.

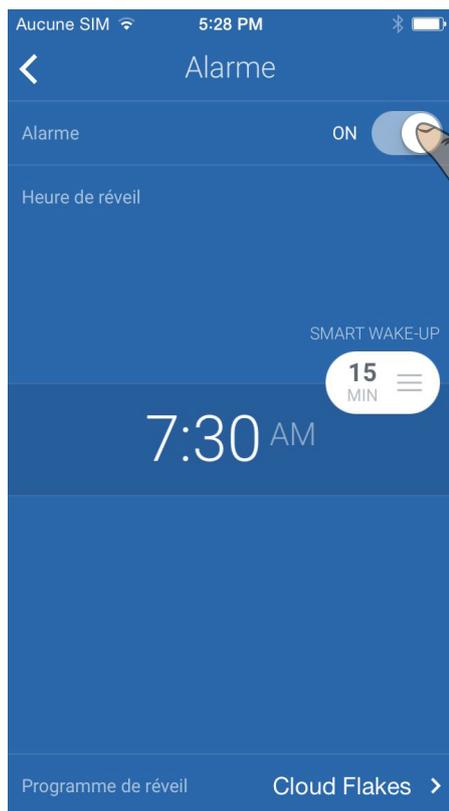


fig - 61

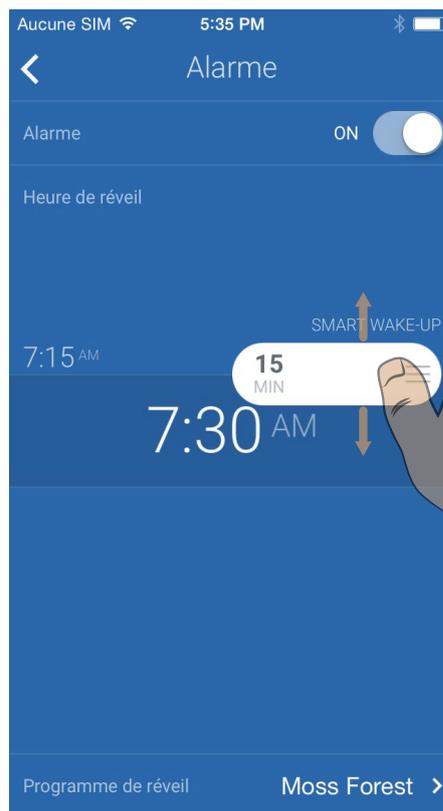


fig - 62

Remarque : Si vous êtes gaucher, il est possible de déplacer le sélecteur de durée sur le côté gauche de l'écran.

Appuyez et faites glisser le sélecteur de durée du côté droit vers le côté gauche de l'écran.

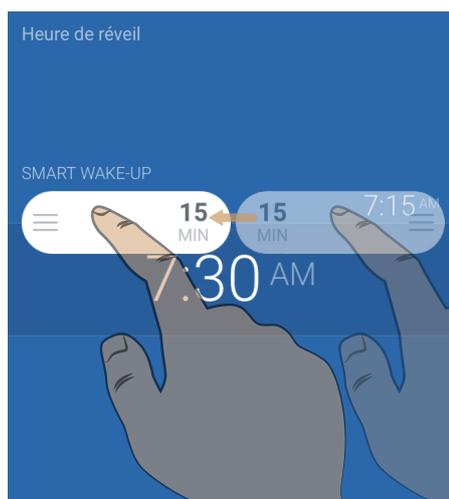


fig - 63

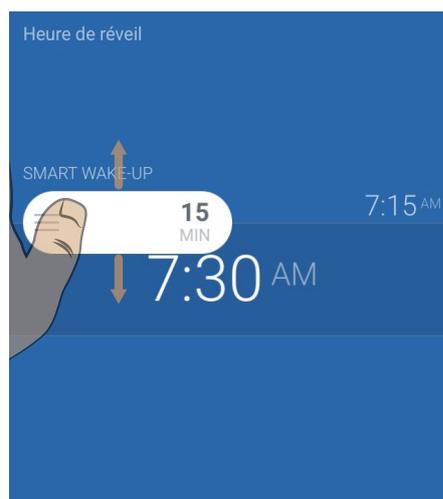


fig - 64

Sélectionner et configurer le programme de réveil

- Pour accéder à la liste des **programmes de réveil**, appuyez sur le programme en cours «fig - 65».
- Pour avoir un aperçu du programme **de réveil**, appuyez sur l'icône de lecture correspondante sur le côté droit de l'écran comme, voir «fig - 66».
- Pour arrêter l'aperçu du programme **de réveil**, appuyez sur l'icône d'arrêt correspondant sur le côté droit de l'écran comme dans «fig - 67».
- Appuyez sur la flèche de retour « < » dans le coin supérieur gauche de l'écran pour confirmer vos choix.

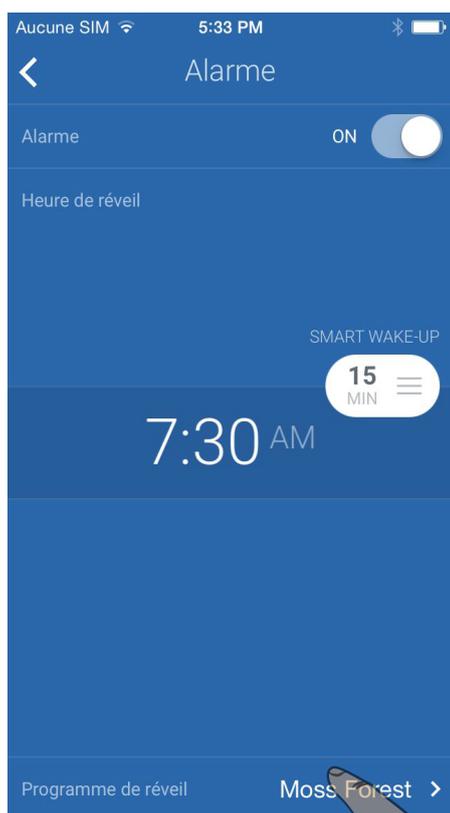


fig - 65

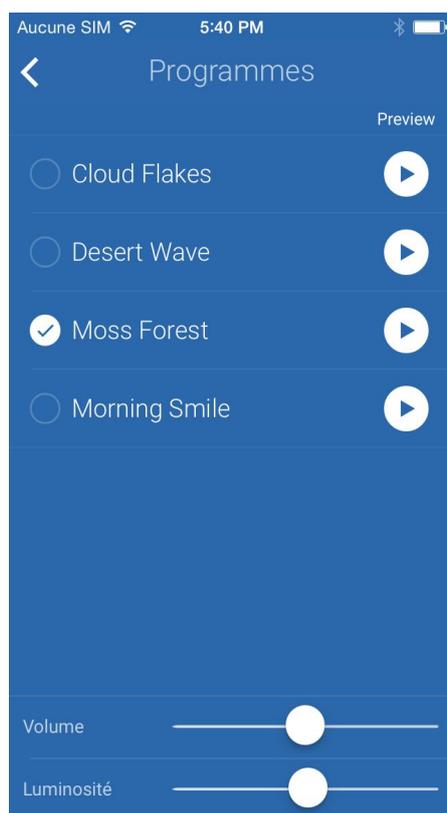


fig - 66

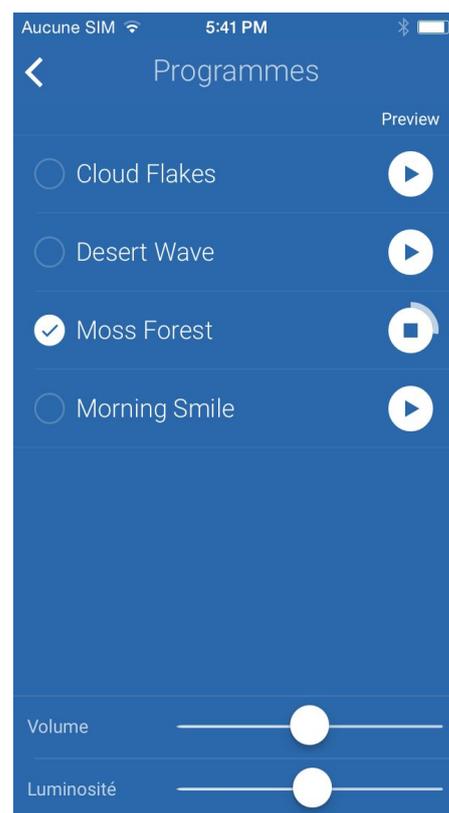


fig - 67

- Pour régler le volume sonore du **programme de réveil**, déplacez le curseur de volume, voir «fig - 68».
- Pour régler l'intensité lumineuse du **programme de réveil**, déplacez le curseur de luminosité, voir «fig - 69».
- Pour choisir un autre programme, sélectionnez un programme dans la liste. Une barre de chargement indique la progression du chargement, voir «fig - 70».

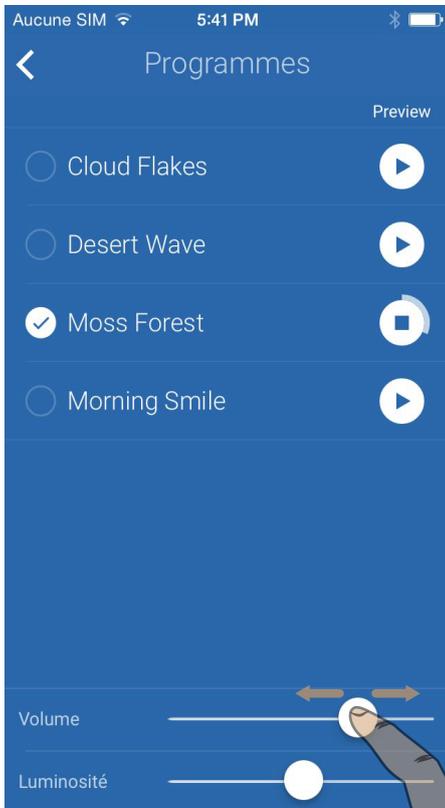


fig - 68

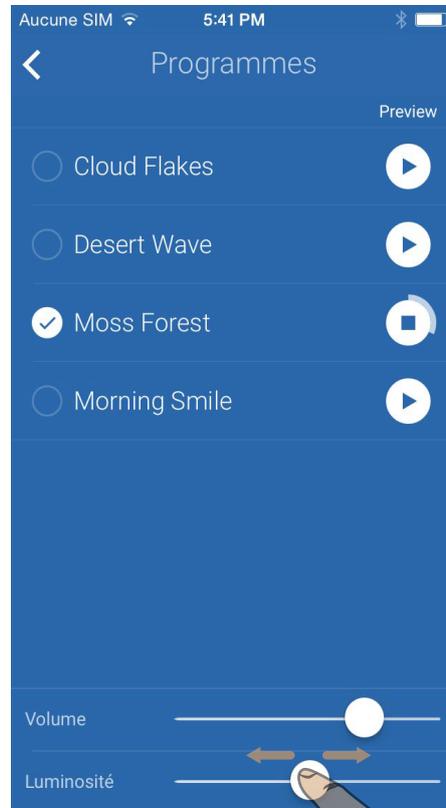


fig - 69

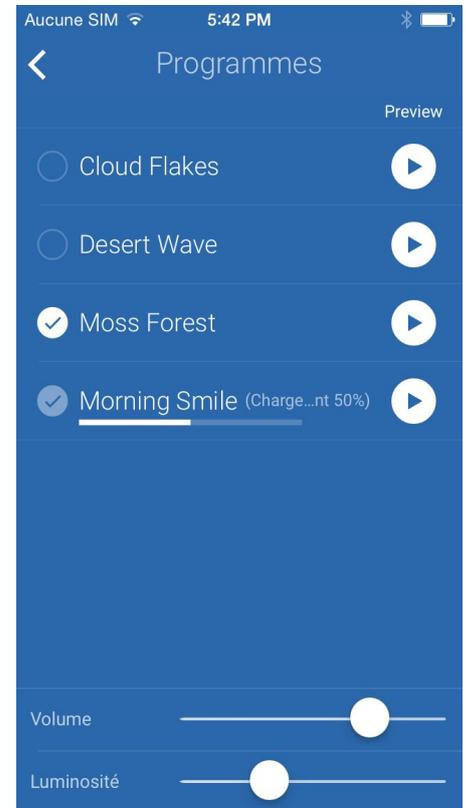


fig - 70

Démarrer et arrêter le programme de sommeil

- Pour démarrer le programme de sommeil, appuyez sur "Sommeil", voir «fig - 71».
- Pour arrêter le programme de sommeil, appuyez sur « Stop », voir «fig - 72».

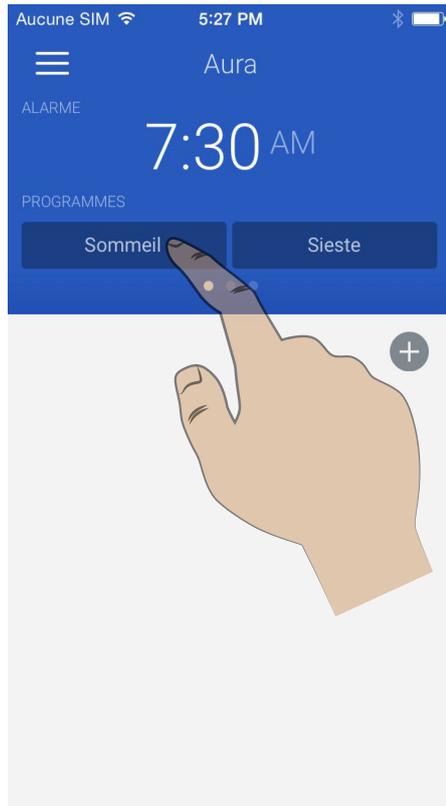


fig - 71

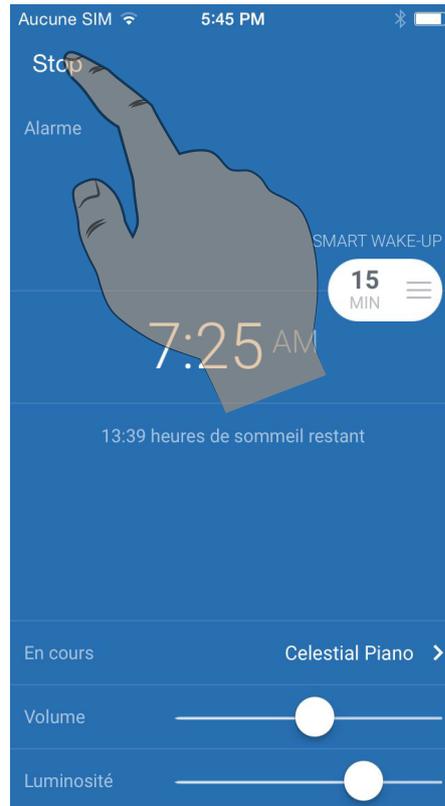


fig - 72

- Pour régler le volume sonore du **programme de sommeil**, déplacez le curseur de volume, voir «fig - 73».
- Pour régler l'intensité lumineuse du **programme de sommeil**, déplacez le curseur de luminosité, voir «fig - 74».



fig - 73

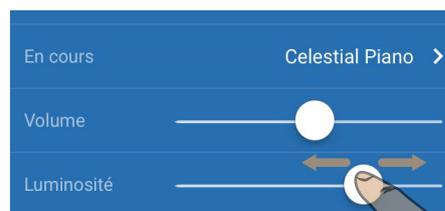


fig - 74

Depuis cet écran, vous pouvez également:

- Régler l'heure d'alarme, voir «fig - 75».
- Définir la durée de préréveil, voir «fig - 76».

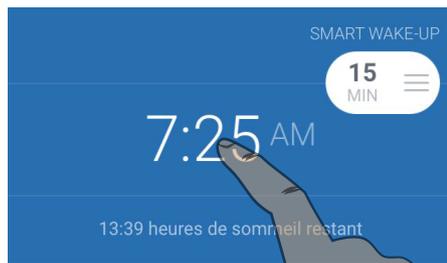


fig - 75

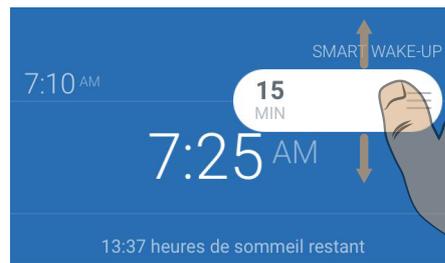


fig - 76

Sélectionner un programme de sommeil

- Pour accéder à la liste des **programmes de sommeil**, appuyez sur le programme en cours, voir «fig - 77».
- Pour changer le programme, sélectionner un programme depuis la liste. Une barre de chargement indique la progression du téléchargement, voir «fig - 78».

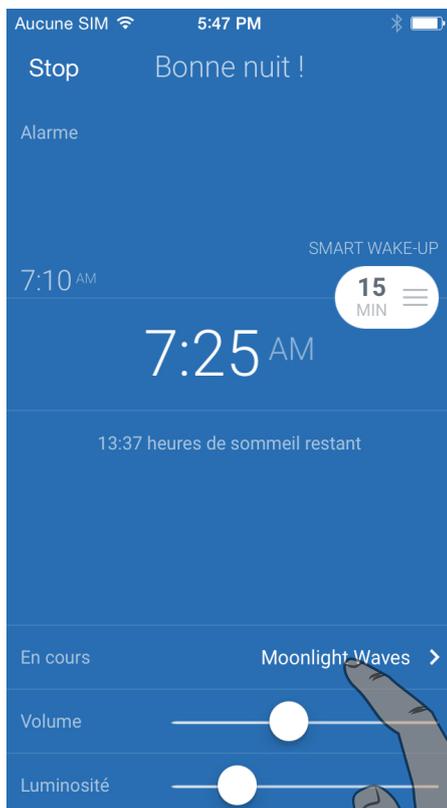


fig - 77

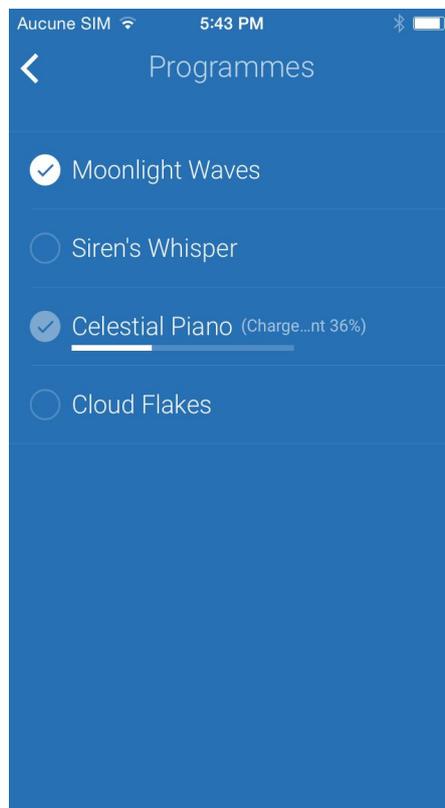


fig - 78

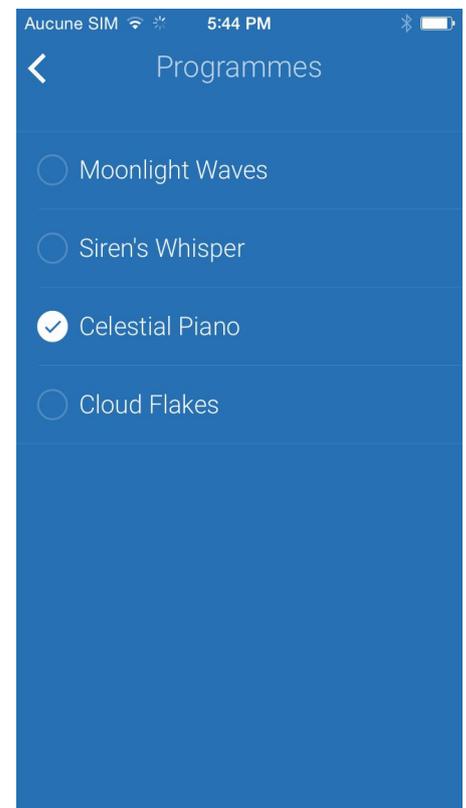


fig - 79

Démarrer et sélectionner un programme de sieste

- Pour démarrer le **programme de sieste**, appuyez sur « Sieste », voir «fig - 80».
- Pour arrêter le **programme de sieste**, appuyez sur « Stop », comme dans «fig - 81».
- Pour accéder à la liste des **programmes de sieste**, appuyez sur le programme en cours, voir «fig - 82».
- Pour changer le programme, sélectionner un programme depuis la liste. Une barre de chargement indique la progression du téléchargement, voir «fig - 84».
- Pour régler le volume sonore du **programme de sieste**, déplacez le curseur de volume, voir «fig - 85».
- Pour régler l'intensité lumineuse du **programme de sieste**, déplacez le curseur de luminosité, voir «fig - 86».
- Appuyez sur la flèche de retour « < » dans le coin supérieur gauche de l'écran pour confirmer vos choix.

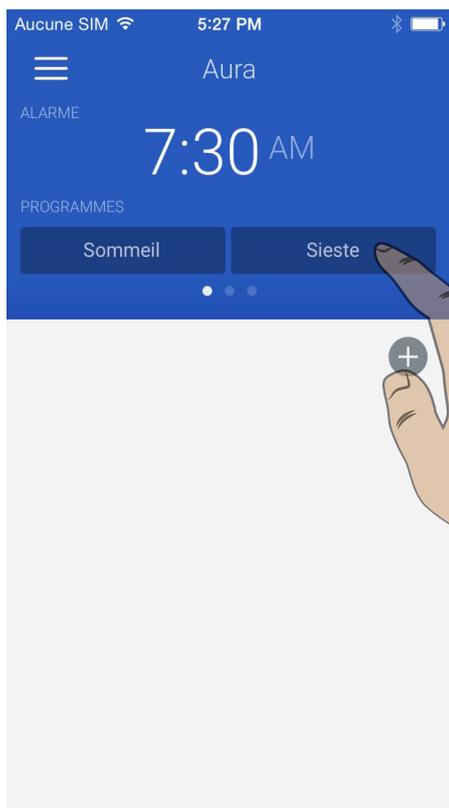


fig - 80

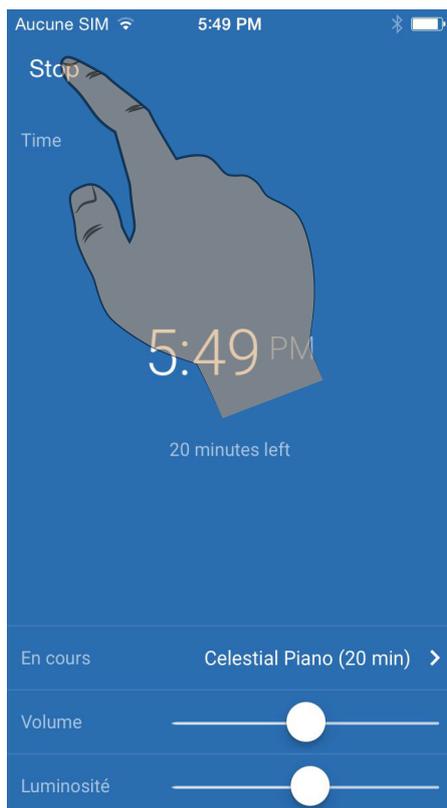


fig - 81

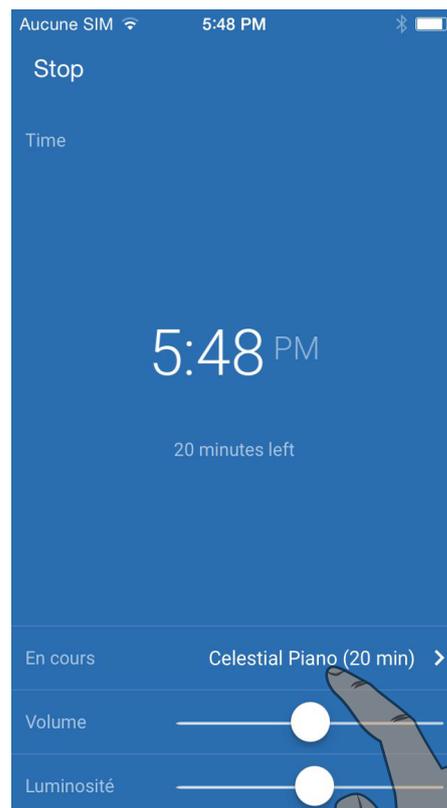


fig - 82

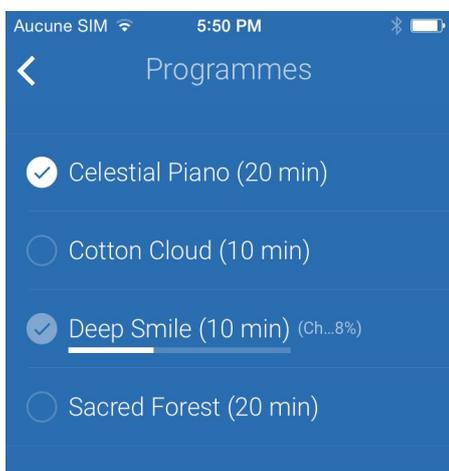


fig - 84

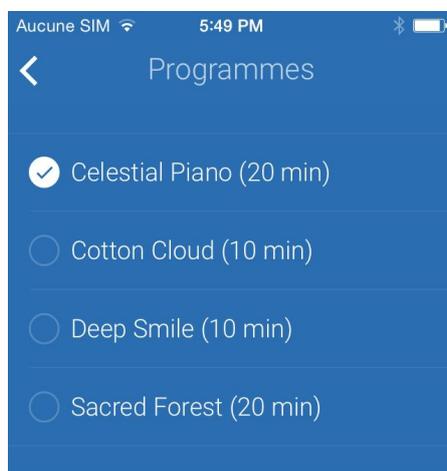


fig - 83

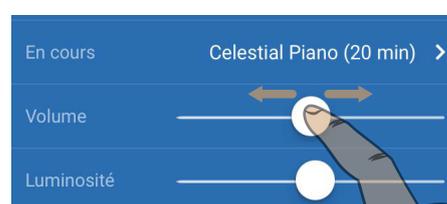


fig - 85



fig - 86

Suivi du sommeil

Pour plus d'informations sur le suivi de données du sommeil, se référer au § «Suivi du sommeil» sur la page 9.

Le suivi du sommeil nécessite l'installation et la configuration initiale d'Aura Smart Sleep System. Les principales étapes sont répertoriées dans «Vue d'ensemble de l'installation et de la configuration initiale» sur la page 10.

Chaque matin, le système met en corrélation les données et construit une image révélatrice de votre nuit. Une notification apparaît sur le menu principal de l'application Health Mate. Appuyez sur l'onglet «Timeline» pour afficher l'activité du sommeil.

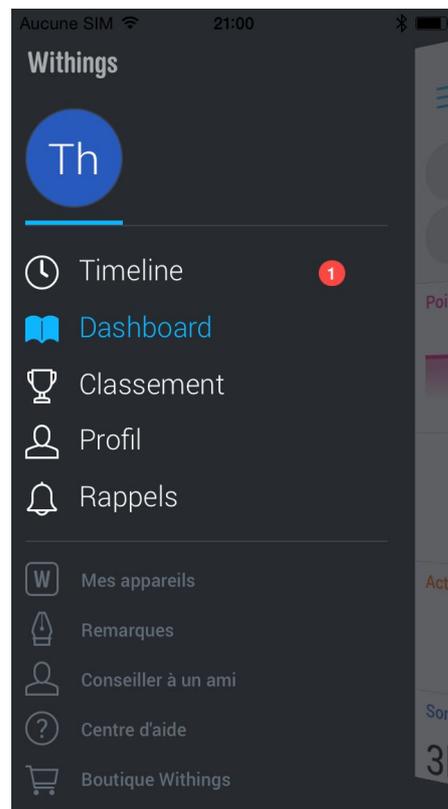


fig - 87

Affichage des phases de sommeil

Sur le widget accessible à partir de l'onglet « Timeline », les suivis de sommeil quotidien et hebdomadaire sont indépendamment affichés. Les phases de sommeil sont mises en évidence grâce aux différentes couleurs :

- REM
- LÉGER
- PROFOND
- ÉVEILLÉ



fig - 88



fig - 89



fig - 90

À propos des phases de sommeil

Pendant le sommeil, le corps et l'esprit passent par différentes phases de sommeil afin de maximiser la récupération physique et mentale. Dans les phases de sommeil profond, le corps répare les muscles et les tissus, renforce le système immunitaire, stimule la croissance physique et le développement. **REM (rapid eye movement)**, MOR (mouvement oculaire rapide) en français sommeil est perçu par les experts du sommeil pour être une étape essentielle pour fortifier la mémoire, stimuler l'humeur, et pour consolider les informations reçues au cours de la journée. **Sommeil léger** représente une phase de transition située lors de l'endormissement et entre le **sommeil profond** et **REM**.

Dissocier un appareil Withings

La dissociation d'un appareil le supprime de votre compte. Cette fonction est utile dans le cas où un appareil Aura configuré est destiné à être prêté ou offert à une autre personne.

1. Pour dissocier un appareil Withings, depuis le menu principal de l'application Health Mate, appuyez sur l'onglet « Mes appareils ».
2. Choisissez l'appareil à dissocier.
3. Sélectionnez « Dissocier de mon compte » ou « Dissocier de tous les autres comptes ».

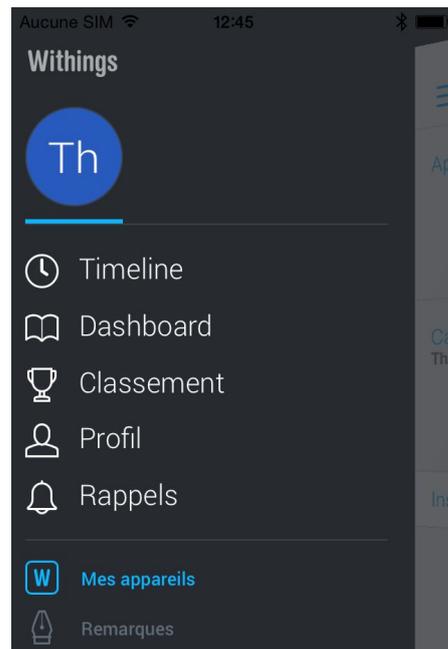


fig - 91



fig - 92

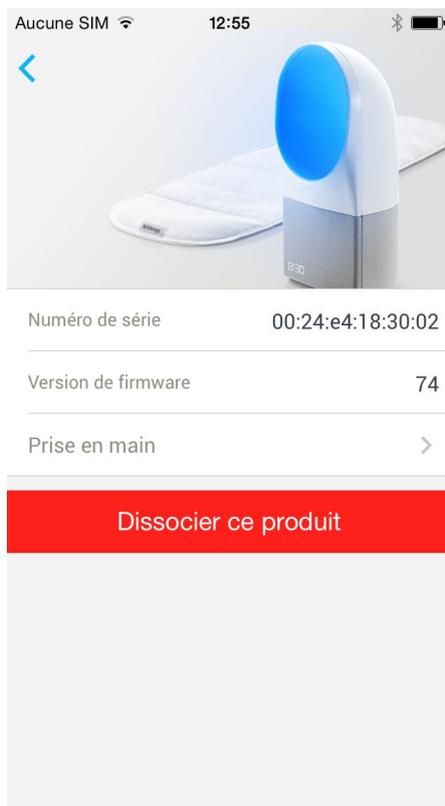


fig - 93

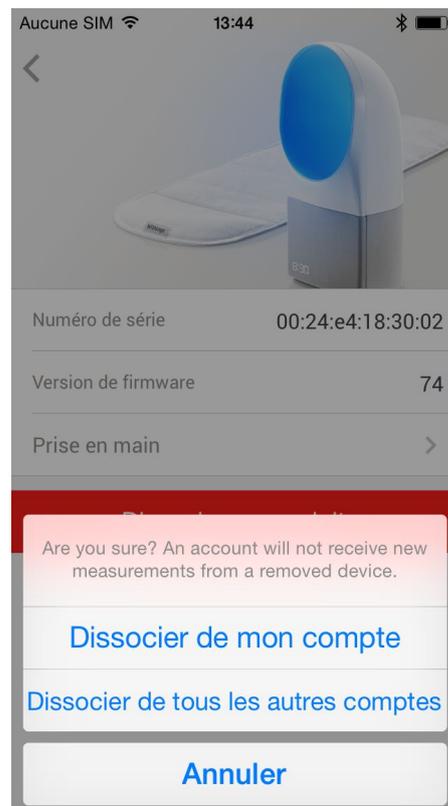


fig - 94

Accéder au tutoriel depuis l'application Health Mate

Dans l'application Health Mate, un tutoriel vidéo en 7 étapes permet de visionner les fonctions principales de l'appareil de chevet.

Pour accéder à ce tutoriel, lancez l'application Health Mate. Depuis le menu principal, appuyez sur l'onglet « Mes appareils ». Sélectionnez l'« appareil de chevet Aura », puis sélectionnez « Prise en main ».

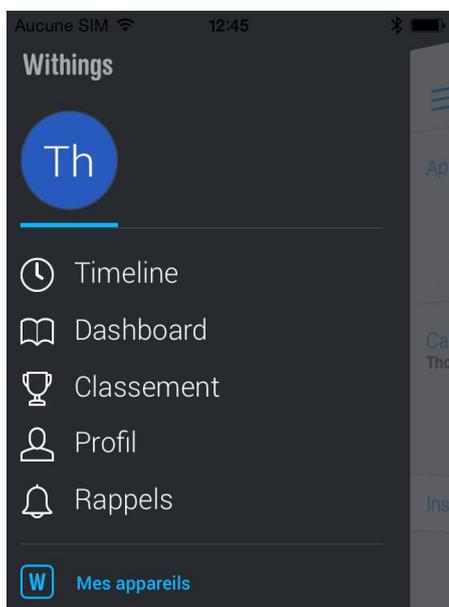


fig - 95



fig - 96

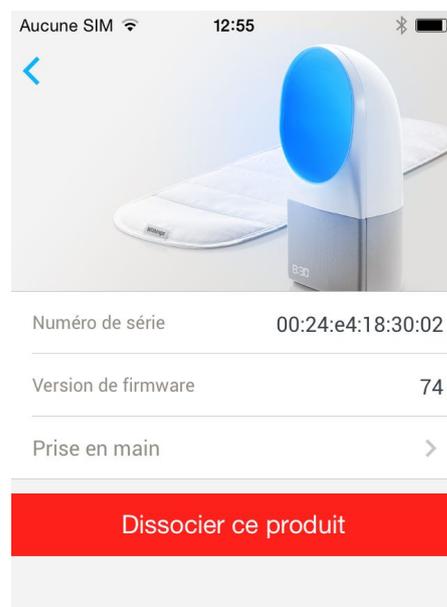


fig - 97



fig - 98



fig - 99



fig - 100

Entretien et instruction de nettoyage

Le capteur de sommeil est équipé d'une housse lavable.

Retirer attentivement l'ensemble du capteur de la housse en tissu.

La housse en tissu peut être lavée dans un lave-linge. La température de lavage ne doit pas dépasser 30 °C ou 86 °F.

Caractéristiques techniques

Appareil de chevet

- Design convivial et élégant pour s'adapter à divers styles de chambres
- Interface tactile pour accéder aux fonctions principales, dont le contrôle des niveaux sonores et lumineux
- Lumière multicolore de haute puissance grâce à la technologie DEL
- Haut-parleur de haute qualité
- Boîtier blanc dépourvu de peinture, haut-parleur recouvert de tissu acoustique
- Dimensions : 288 x 128 x 135 mm (11.3 x 5 x 5.3 in.)

capteur de sommeil

- Doit être placé horizontalement sous le matelas au niveau de la poitrine
- Housse en tissu lavable pour un ajustement parfait dans un environnement de literie
- Cordon USB de 4 mètres (13,1 pieds), finition en tissu
- Capteur de sommeil pour une personne (fonctionne également dans un lit avec deux personnes)

Affichage

- Affichage intelligent de l'heure (s'atténue puis s'éteint pendant le sommeil)
- L'intensité s'adapte aux paramètres de l'utilisateur et aux niveaux de lumière ambiante

Connectivité

- Wi-Fi 802.11 b/g/n (2,4 GHz uniquement)
- Bluetooth / Bluetooth Low Energy (Bluetooth Smart Ready)
- Trois ports USB : Deux ports pour connecter jusqu'à deux capteurs de sommeil Aura Withings, un port pour la recharge des appareils iOS compatibles.

Capteurs

- Capteur de sommeil
- Mesure de niveau de lumière dans la chambre

Appareils iOS compatibles

- iPhone 4s/5/5c/5s
- iPod touch de 5e génération

iOS compatible

- iOS 7.0 ou une version ultérieure

Tableau récapitulatif des publications

Date de publication		Modifications
20 juillet 2014	v1.0	Première publication
20 septembre 2014	V1.1	Mise à jour : «Description du produit» sur la page 8. Mise à jour : «Programme de réveil (alarme) et de la durée de Smart-Up Wake.» sur la page 28. Insertion d'intertitre : «Sélectionner et configurer le programme de réveil» sur la page 32. Insertion d'intertitre : «Démarrer et arrêter le programme de sommeil» sur la page 34. Insertion d'intertitre : «Sélectionner un programme de sommeil» sur la page 35. Insertion d'intertitre : «Démarrer et sélectionner un programme de sieste» sur la page 36. Insertion d'intertitre : «Affichage des phases de sommeil» sur la page 38

Garantie

Withings SA à 20 rue Rouget de Lisle 91230 France (ou son ayant droit) (« Withings ») garantit le matériel et les accessoires Aura de marque Withings contenus dans l'emballage d'origine (« Produit Withings ») contre les défauts de matériel et de main d'oeuvre, lorsque ceux-ci sont utilisés conformément aux spécifications techniques, aux consignes de sécurité et aux manuels d'utilisation ainsi qu'aux autres recommandations publiées sur le Produit Withings et sous réserve qu'ils surviennent dans un délai d'UN (1) AN suivant la date d'achat initiale par l'utilisateur final (« Période de garantie»). Withings ne garantit pas que le fonctionnement du Produit Withings sera ininterrompue ou sans erreur. Withings n'est pas responsable pour des dommages provenant d'un non suivi des instructions d'utilisations du Produit Withings.



Withings Aura Smart Sleep System

v1.1 | 20 septembre 2014

©2014 Withings. All rights reserved.

withings.com/aura

