

HOMNI

MANUEL D'UTILISATION



V1.7- FÉVRIER 2019

www.terraillon.com

SÉCURITÉ

Veillez à lire cette section avec attention pour vous familiariser avec les caractéristiques et le fonctionnement de l'appareil avant de l'utiliser. Les signes d'avertissement et les icônes d'illustration vous permettent d'utiliser ce produit correctement et en toute sécurité, ainsi que de prévenir tout dommage au produit, tout risque et toute blessure que ce soit pour vous-même ou les autres. Cet appareil peut être utilisé par des enfants âgés d'au moins 8 ans et par des personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites ou dénuées d'expérience ou de connaissance, s'ils (si elles) sont correctement surveillé(e)s ou si des instructions relatives à l'utilisation de l'appareil en toute sécurité leur ont été données et si les risques encourus ont été appréhendés. Les enfants ne doivent pas jouer avec l'appareil. Le nettoyage et l'entretien par l'utilisateur ne doivent pas être effectués par des enfants sans surveillance.

 MESURE DE PRÉCAUTION	Indique la manière correcte d'utiliser le produit et de prévenir le risque de dommage et blessures.
 UTILISATION ET ENTRETIEN	Indique les situations dans lesquelles un possible dommage peut se produire en conséquence d'une manipulation incorrecte et d'un mauvais entretien.

MESURE DE PRÉCAUTION

- Usage intérieur uniquement
- Ne couvrez pas le produit
- Evitez de regarder directement la LED de couleur
- Cet appareil n'est pas un jouet, il n'est pas destiné à être utilisé par des enfants
- Ne pas mettre l'appareil et/ou son adaptateur secteur en contact avec des liquides

UTILISATIONS ET ENTRETIENS

- L'adaptateur est scellé, ne pas tenter de le démonter ou de remplacer le câble secteur. Si l'adaptateur y compris son câble est endommagé, remplacer l'adaptateur par un adaptateur d'origine exclusivement. Utilisez exclusivement l'adaptateur fourni.
- Utilisez ensuite un chiffon doux et sec pour nettoyer l'appareil. N'utilisez PAS de détergents sous pression, de produits abrasifs ou d'autres produits chimiques.

SOMMAIRE

PRESENTATION DU PRODUIT.....	4
APERÇU DE L'ÉCRAN LCD.....	4
INSTALLER L'APPLICATION WELLNESS COACH – SLEEP.....	5
Telecharger l'application Wellness Coach – Sleep.....	5
Créer un compte sur l'application Wellness Coach – Sleep.....	5
CONFIGURER VOTRE HOMNI	7
Installer votre HOMNI.....	7
Choisir son programme d'endormissement.....	9
Paramétrer votre programme d'endormissement.....	9
Paramétrer votre programme de réveil.....	10
Paramétrer la période d'analyse de votre environnement de sommeil.....	11
Paramétrer l'affichage de votre Homni durant la nuit.....	11
CONFIGURER VOTRE CAPTEUR DE SOMMEIL DOT.....	12
Installer votre capteur de sommeil Dot.....	12
Paramétrer votre capteur de sommeil Dot.....	13
UTILISER HOMNI AU QUOTIDIEN.....	14
Démarrer et éteindre votre programme d'endormissement.....	14
Activer ou désactiver votre prochaine alarme.....	14
Allumer et éteindre la lumière de votre Homni.....	14
Contrôler Homni quand le mode «Affichage nocturne » est éteint.....	15
Désactiver ou décaler votre alarme le matin.....	15
UTILISER L'APPLICATION WELLNESS COACH – SLEEP.....	16
Ecran d'accueil de Wellness Coach – Sleep.....	16
Menu latéral de Wellness Coach – Sleep.....	16
Télécharger les données de votre nuit.....	17
Accéder aux réglages d'Homni et de Dot.....	18
Le tableau de bord de votre sommeil.....	19
Votre prochaine alarme.....	20
Paramétrer votre ambiance lumineuse.....	21
Diffuser votre musique.....	22
GERER LES UTILISATEURS DE L'APPLICATION WELLNESS COACH-SLEEP...23	23
Gestion des utilisateurs.....	23
Modifier les informations de(s) l'utilisateur(s).....	24

PRESENTATION DU PRODUIT



- 1 Eclairage par LED de couleur
- 2 Affichage de l'heure
- 3 Ports USB
- 4 Capteur de mouvement
- 5 Interfaces tactiles
- 6 Connecteur d'alimentation

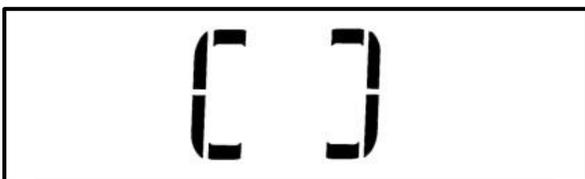
APERÇU DE L'ÉCRAN LCD



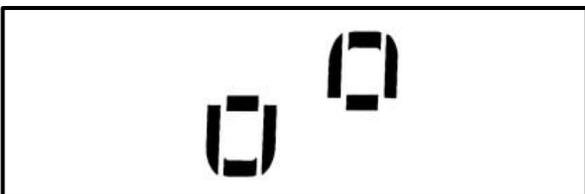
- 1 Indique qu'Homni est en période d'analyse
- 2 Indique si la prochaine alarme est activée ou non / Clignote quand la répétition de l'alarme est activée
- 3 Uniquement si vous avez choisi le format d'heure « 12h »



- 4 L'interface tactile gauche est activée
- 5 L'interface tactile droite est activée



La synchronisation entre votre Smartphone/tablette et votre Homni est réussie



Votre Homni est prêt à être synchronisé avec votre Smartphone/tablette



La procédure de synchronisation a échoué

INSTALLER L'APPLICATION WELLNESS COACH - SLEEP

TELECHARGER L'APPLICATION WELLNESS COACH - SLEEP

Téléchargez notre application gratuite Wellness Coach – Sleep en vous rendant sur l'App store (iOS) ou le Google Play (Android). Sinon veuillez suivre les étapes suivantes:

1. Tapez **homni.terraillon.com** dans le navigateur Web de votre Smartphone/tablette
2. Veuillez appuyer sur l'icône correspondant à votre système d'exploitation :

App store si vous utilisez iOS

Google Play si vous utilisez Android

3. Appuyez sur « **Obtenir** » (iOS) ou « **Installer** » (Android) pour lancer l'installation.

Note pour Android: Si l'application n'apparaît pas dans le Play Store, votre Smartphone/tablette n'est peut-être pas compatible avec l'application Wellness Coach – Sleep. Veuillez nous contacter par téléphone au 08 26 88 17 89 ou par mail à l'adresse serviceconsommateurs@terraillon.fr en nous indiquant le modèle de votre Smartphone/tablette.

CRÉER UN COMPTE SUR L'APPLICATION WELLNESS COACH – SLEEP

Note: Si vous possédez déjà un compte sur l'application Wellness Coach - Health, veuillez vous connecter avec puis référez vous à la section [Installer votre Homni](#).

1. Ouvrez l'application **Wellness Coach – Sleep**.



2. Appuyez sur **Créer un compte**.

3. Renseignez vos informations personnelles puis appuyez sur **Continuer**.

Note: les informations concernant votre poids, votre taille et votre tour de taille seront utiles si vous souhaitez utiliser plus tard notre seconde application: Wellness Coach - Health. Vous trouverez davantage d'information à propos de celle-ci sur terraillon.com. Si vous ne souhaitez pas entrer ces informations pour le moment, veuillez laisser les valeurs indiquées par défaut.

Si vous possédez déjà un compte sur l'application Wellness Coach - Health, vous n'avez pas besoin de créer un nouveau compte Wellness Coach - Sleep: veuillez-vous connecter avec les mêmes identifiants.

4. Indiquez votre adresse e-mail et définissez votre mot de passe.

5. Veuillez lire et accepter la charte d'engagement des données personnelles (pour l'afficher appuyez sur la phrase sous-lignée).

6. Appuyez sur **Inscription** pour finaliser votre inscription.

CONFIGURER VOTRE HOMNI

INSTALLER VOTRE HOMNI

Veillez vous assurer que le Bluetooth de votre smartphone/tablette soit bien activé.

1. Sélectionnez **HOMNI**.



2. Placez votre Homni dans votre chambre à coucher et près de votre lit.

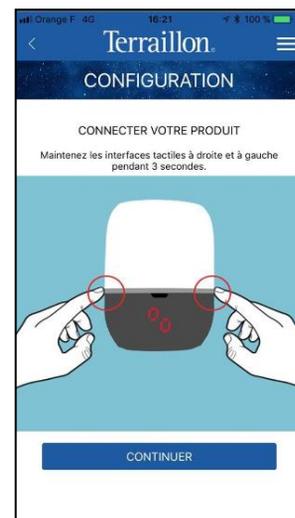
3. Branchez le câble d'alimentation, l'écran de votre Homni s'allume.

4. Appuyez sur **Continuer**.



5. Maintenez les interfaces tactiles à droite et à gauche de votre Homni pendant 3 secondes: l'écran de votre Homni affiche un symbole de synchronisation.

Appuyez ensuite sur **Continuer**.



8. Sélectionnez votre Homni.



9. Sélectionnez un profil d'utilisateur et renommez le à votre convenance. Ensuite appuyez sur **Confirmer**.

Note: La durée maximale de la procédure de synchronisation est d'une minute. Si ce délai est dépassé, vous devrez recommencer la procédure.



Pour le paramétrage de votre programme d'endormissement et de réveil, un aperçu du programme démarre lorsque vous modifiez un des paramètres proposés.

CHOISIR SON PROGRAMME D'ENDORMISSEMENT

Le programme **Coucher de soleil** a été conçu en collaboration avec le Centre Européen du Sommeil pour vous aider à vous endormir en douceur. En effet les tons rouges de la lumière diffusée par Homni ne vont pas perturber la sécrétion de mélatonine, l'hormone du sommeil. Homni diffusera des teintes orangées pour ensuite diffuser des teintes rouges progressivement.



Inspirez et expirez au rythme de la lumière pour vous relaxer avant de vous endormir grâce au programme de **Cohérence Cardiaque**. Au fil de celui-ci, les variations de lumières vont être de plus en plus lente: votre rythme respiratoire et votre rythme cardiaque vont aussi diminuer progressivement. Vous vous sentirez plus relaxé pour vous endormir en douceur.



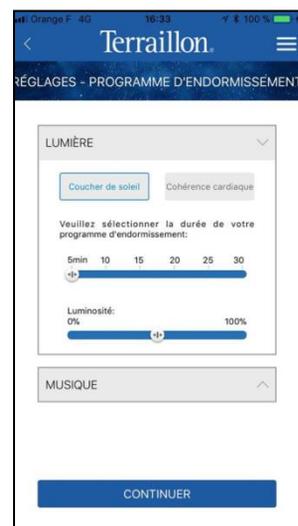
PARAMÉTRER VOTRE PROGRAMME D'ENDORMISSEMENT

1. Choisissez entre le programme **Coucher de soleil** et le programme **Cohérence cardiaque**. Définissez la durée de votre programme d'endormissement et sa luminosité.

Note: Le programme de Cohérence Cardiaque est verrouillé à 10 minutes.

2. Si vous le souhaitez vous pouvez choisir une musique parmi les six pré-chargées. Choisissez alors le volume de cette musique (celui-ci diminuera progressivement).

3. Appuyez sur **Continuer**.



PARAMÉTRER VOTRE PROGRAMME DE RÉVEIL

1. Définissez votre/vos alarme(s) en sélectionnant l'heure et le/les jour(s) correspondant(s).

Note: vous ne pouvez programmer qu'une seule alarme par jour.

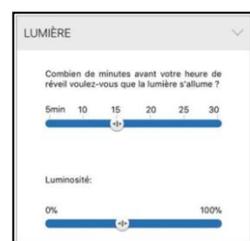
2. Choisissez ensuite combien de minutes avant votre heure de réveil vous souhaitez que la lumière s'allume, puis sa luminosité maximale.

Note: la luminosité augmentera progressivement jusqu'à votre heure de réveil.

3. Si vous le souhaitez, vous pouvez choisir une musique parmi les six pré-chargées. Choisissez alors le volume de cette musique (celui-ci augmentera progressivement).

Note: la musique se déclenche à l'heure du réveil définie.

4. Appuyez sur **Continuer**.



PARAMÉTRER LA PÉRIODE D'ANALYSE DE VOTRE ENVIRONNEMENT DE SOMMEIL

1. Sélectionnez l'heure de début et l'heure de fin de l'analyse puis appuyez sur **Continuer**.

Note: la plage horaire d'analyse ne peut pas excéder 12 heures au total. La période définie n'a pas d'impact sur l'activation du programme d'endormissement et le déclenchement de l'alarme.

2. Appuyez sur **Continuer**.

Note: vous ne pouvez pas utiliser les enceintes Bluetooth d'Homni pendant la période d'analyse de l'environnement.



PARAMÉTRER L'AFFICHAGE DE VOTRE HOMNI DURANT LA NUIT

1. Sélectionnez les informations que vous souhaitez afficher sur l'écran de votre Homni.

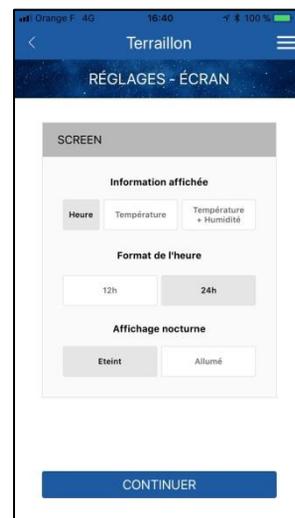
2. Sélectionnez le format de l'heure affichée.

3. Activez ou désactivez l'affichage nocturne.

Lorsque l'affichage nocturne est activé, l'écran de votre Homni reste allumé toute la nuit.

Lorsque l'affichage nocturne est désactivé, l'écran de votre Homni est éteint pendant la période d'analyse. Cependant vous aurez toujours la possibilité de l'allumer à tout moment (voir [page 14](#)).

4. Appuyez sur **Continuer**, la configuration d'Homni est maintenant terminée



CONFIGURER VOTRE CAPTEUR DE SOMMEIL DOT

INSTALLER VOTRE CAPTEUR DE SOMMEIL DOT

Vérifiez que le Bluetooth de votre smartphone est activé puis appuyez sur le bouton « + » en haut de l'écran d'accueil de l'app et sélectionnez **DOT**.

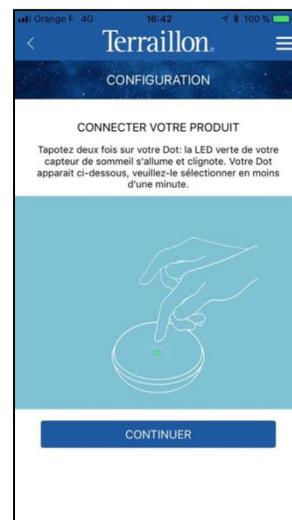
1. Installez la pile fournie dans votre capteur de sommeil Dot. Placez votre Dot de sorte que l'inscription « Terraillon » soit face à vous puis tapotez au moins deux fois sur votre Dot. La lumière LED verte apparaît et clignote.

Note: Si une lumière rouge apparaît, cela signifie que la pile est déchargée.

2. Appuyez sur **Continuer**.



3. Tapotez au moins deux fois sur votre **DOT** puis appuyez sur **Continuer**.



4. Sélectionnez votre Dot une fois qu'il apparaît.



PARAMÉTRER VOTRE CAPTEUR DE SOMMEIL DOT

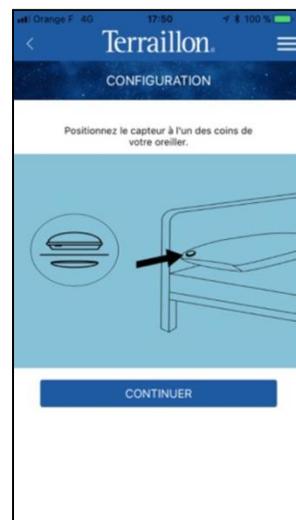
1. Par défaut, la période d'analyse de votre **DOT** est la même que celle que vous avez configuré pour **HOMNI**. Cependant si vous le souhaitez vous pouvez la modifier.

2. Appuyez sur **Continuer**.



3. Fixez votre capteur de sommeil Dot dans le coin de votre oreiller comme indiqué.

4. Appuyez sur **Continuer**, la configuration de votre Dot est terminée.



UTILISER VOTRE HOMNI AU QUOTIDIEN

DÉMARRER ET ÉTEINDRE VOTRE PROGRAMME D'ENDORMISSEMENT

1. Quand Homni est face à vous, appuyez une fois sur le côté gauche du produit (sur le symbole ) pour lancer le programme d'endormissement paramétré.

Note: Par défaut, le programme d'endormissement défini est Coucher de soleil.

2. Vous pouvez éteindre le programme d'endormissement avant la fin de celui-ci en appuyant sur le côté gauche d'Homni.



ACTIVER OU DÉSACTIVER VOTRE PROCHAINE ALARME

1. Quand Homni est face à vous, restez appuyé sur le côté gauche du produit pendant 2 secondes (au niveau du symbole ) pour activer votre prochaine alarme. Le symbole  apparaît sur l'écran.

2. Pour désactiver votre prochaine alarme, restez appuyé de nouveau pendant deux secondes sur le côté gauche d'Homni.



ALLUMER ET ÉTEINDRE LA LUMIÈRE DE VOTRE HOMNI

1. Quand Homni est face à vous, appuyez sur le côté droit du produit (au niveau du symbole ) pour allumer l'éclairage LED d'Homni. Appuyez une seconde fois pour l'éteindre.

2. Quand l'éclairage LED est allumé, restez appuyé sur le côté droit du produit pour faire varier l'intensité de l'éclairage. Retirez votre main lorsque vous en êtes satisfait.

Note: L'application Wellness Coach - Sleep vous permet aussi d'allumer et d'éteindre l'éclairage LED d'Homni.



CONTRÔLER HOMNI QUAND LE MODE « AFFICHAGE NOCTURNE » EST ÉTEINT

1. Quand Homni est en période d'analyse, vous pouvez afficher l'heure en appuyant une première fois sur le côté droit du produit (au niveau du symbole ).

4:28



2. Appuyez une seconde fois pour allumer l'éclairage LED d'Homni.

3. Appuyez une troisième fois pour éteindre l'éclairage LED d'Homni et l'affichage de l'heure.

DÉSACTIVER OU DÉCALER VOTRE ALARME LE MATIN

1. Quand votre alarme se déclenche, passez votre main devant le capteur de mouvement pour reporter votre alarme 10 minutes plus tard.

2. Quand votre alarme se déclenche, laissez votre main durant 2 secondes devant le capteur de mouvement pour désactiver l'alarme en cours.



UTILISER L'APPLICATION WELLNESS COACH - SLEEP

ECRAN D'ACCUEIL DE WELLNESS COACH - SLEEP

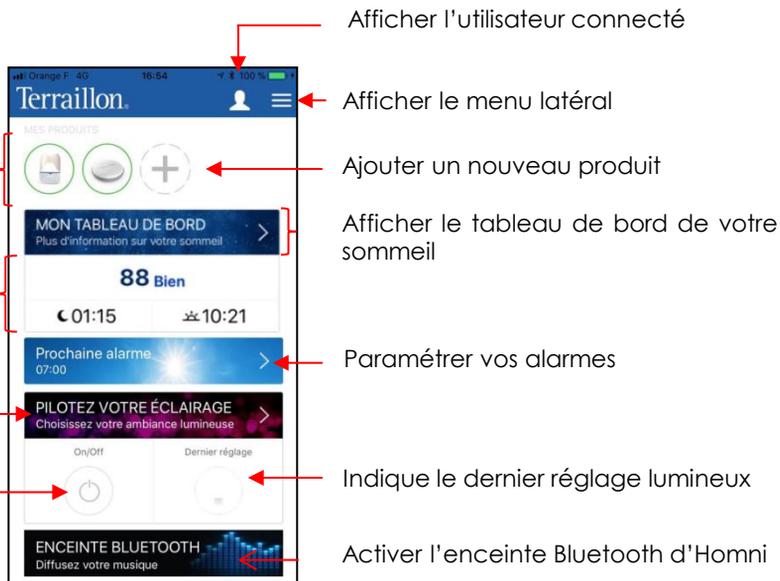
Produits déjà synchronisés, les cercles verts indiquent les produits actuellement connectés. Accédez à leurs réglages en appuyant sur leur icône.

Résumé de votre nuit:

- Score sommeil
- Heure de coucher et de lever

Paramètres de votre éclairage d'ambiance

Allumer/éteindre l'éclairage

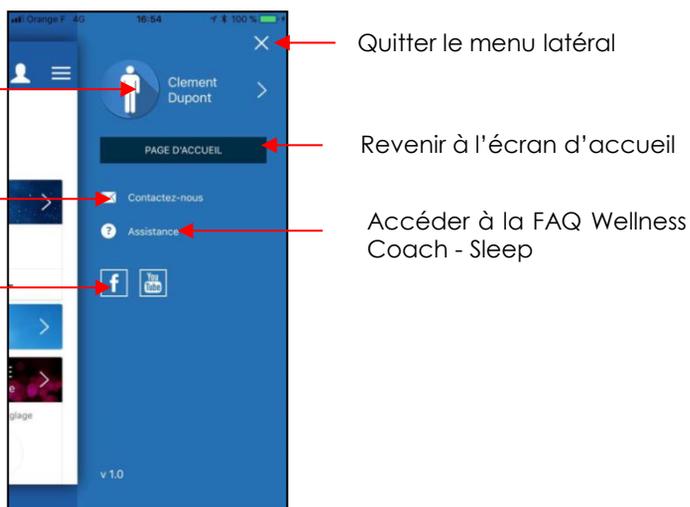


MENU LATÉRAL DE WELLNESS COACH - SLEEP

Modifier votre profil

Nous contacter par email

Suivez-nous sur les réseaux sociaux !



TÉLÉCHARGER LES DONNÉES DE VOTRE NUIT

Veillez vous assurer que le Bluetooth de votre smartphone/tablette soit bien activé. Aussi, veillez à être à proximité d'HOMNI et/ou de DOT afin d'assurer la transmission de données.

1. Lorsque vous êtes sur l'écran d'accueil de Wellness Coach – Sleep, vérifiez que vous êtes bien connectés à **HOMNI** et/ou à **DOT** (cercle vert autour de leur icône).

Note: votre DOT sera actif automatiquement pendant 30 minutes avant et après la période de monitoring.

Si vous souhaitez télécharger vos données en dehors de ces périodes (et hors période d'analyse), vous devez d'abord tapoter sur votre DOT pour l'activer: la LED verte clignote.

2. Pour récupérer les données de votre nuit veuillez « swiper » vers le bas avec votre index. Une barre de progression apparaît alors pour vous indiquer l'état du téléchargement.

3. Une fois que le téléchargement est terminé, vos données de sommeil enregistrées par Dot apparaissent directement sur votre écran d'accueil pour vous donner un résumé de votre nuit.

Vous pouvez désormais accéder au tableau de bord de votre nuit afin d'avoir plus d'information sur les données relevées par Homni et votre capteur de sommeil.



ACCÉDER AUX RÉGLAGES D'HOMNI ET DE DOT

1. Lorsque vous êtes sur l'écran d'accueil de Wellness Coach – Sleep, vérifiez que vous êtes bien connecté(e) à **HOMNI** et/ou à **DOT** (cercle vert autour de leur icône).

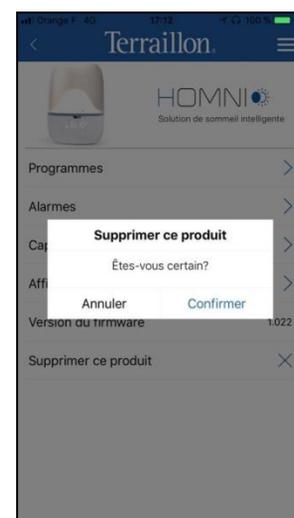
2. Sélectionnez le produit désiré pour accéder à ses paramètres.



3. Configurez les paramètres du produit (ici Homni).



Ce menu vous permet aussi de supprimer le produit sélectionné.



LE TABLEAU DE BORD DE VOTRE SOMMEIL

Appuyez sur le bandeau ci-contre pour accéder au tableau de bord de votre sommeil.



Ouvrir le calendrier pour afficher le compte rendu de la nuit sélectionnée

Afficher la nuit précédente

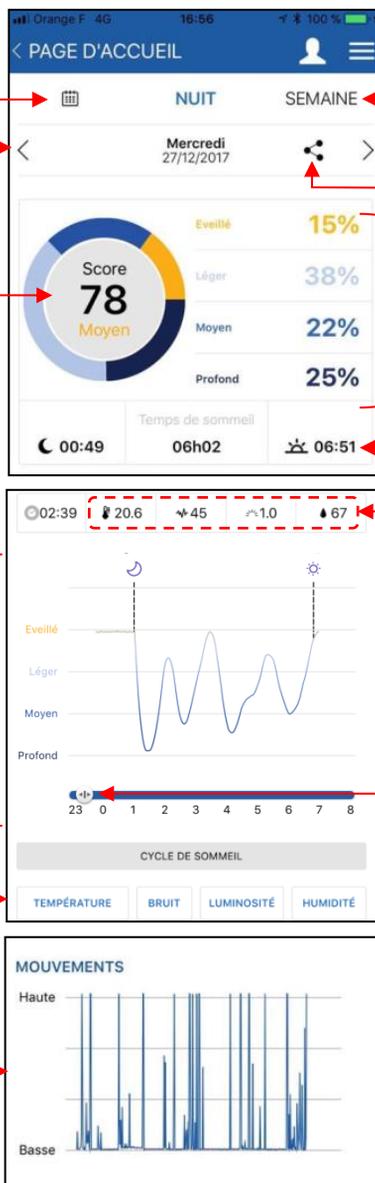
Score sommeil de votre dernière nuit

Note: le score sommeil est un indicateur allant de 0 à 100 qui évalue la qualité de votre sommeil et qui vous permet de suivre nuit après nuit l'évolution de votre sommeil. Il est calculé automatiquement grâce aux données enregistrées par votre Dot.

Evolution de vos cycles de sommeil au cours de la nuit

Afficher l'évolution de la valeur environnementale sélectionnée

Amplitudes de vos mouvements corporels au fil de la nuit



Choisir la vue par nuit ou par semaine

Afficher la nuit suivante

Partager le compte rendu de votre nuit sur les réseaux sociaux

Répartition de votre nuit selon vos cycles de sommeil

Le récapitulatif de votre nuit

Données environnementales de votre chambre à coucher:

- Température
- Niveau sonore
- Luminosité
- Humidité

Déplacez le curseur pour faire évoluer les données environnementales de votre chambre à coucher en fonction de l'heure

VOTRE PROCHAINE ALARME

1. Appuyez sur le bandeau indiqué ci-contre pour accéder aux réglages de votre/vos alarme(s).

Note: Le bandeau vous indique aussi directement votre prochaine alarme.



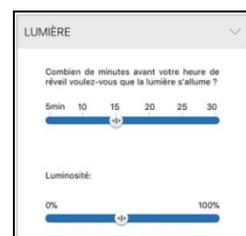
2. Définissez votre/vos alarme(s) en sélectionnant l'heure et le/les jour(s) correspondant(s).

Note: vous ne pouvez programmer qu'une seule alarme par jour.



3. Choisissez ensuite combien de minutes avant votre heure de réveil vous souhaitez que la lumière s'allume.

Note: la luminosité augmentera progressivement jusqu'à votre heure de réveil.



4. Si vous le souhaitez vous pouvez choisir une musique parmi les six pré-chargées. Choisissez alors le volume de cette musique (celui-ci augmentera progressivement).

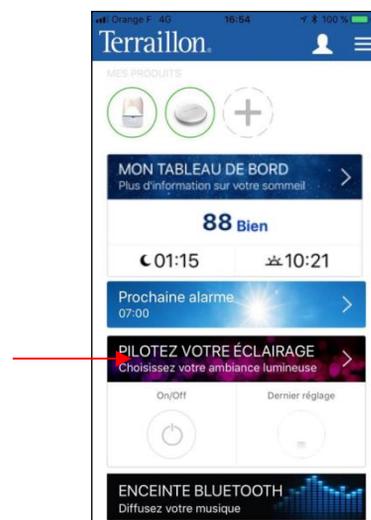
Note: la musique se déclenche à l'heure du réveil définie.



4. Appuyez sur **Continuer**.

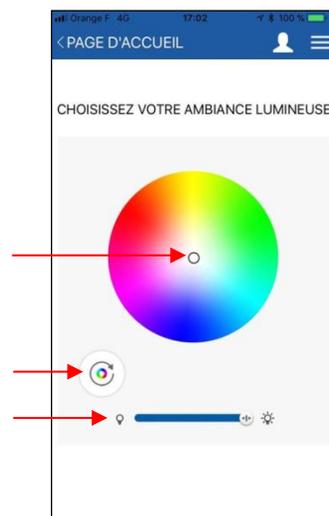
PARAMÉTRER VOTRE AMBIANCE LUMINEUSE

Appuyez sur le bandeau indiqué ci-contre.



Déplacez le curseur sur la palette de couleur pour sélectionner une couleur

Démarrez ou éteignez le mode arc-en-ciel
Sélectionnez l'intensité de l'éclairage



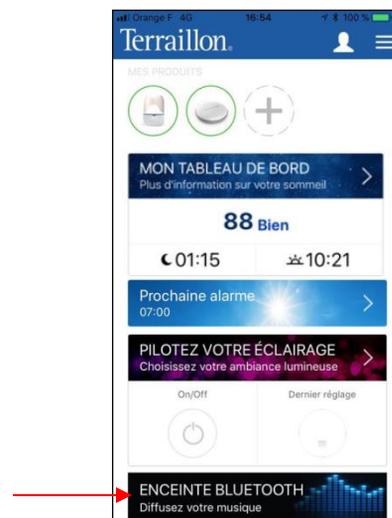
Indique le dernier réglage de couleur sélectionné

Allumer ou éteignez la lumière d'Homni



DIFFUSER VOTRE MUSIQUE

1. Appuyez sur le bandeau indiqué ci-contre.



2. Un message apparaît et vous demande d'aller dans les paramètres Bluetooth de votre Smartphone/tablette afin de sélectionner **HOMNI Speaker**.

Note: à partir du moment où vous appuyez sur le bouton indiqué à l'étape 1, **HOMNI Speaker** sera visible pendant une minute dans les périphériques Bluetooth.



3. Lorsque vous êtes connecté à **HOMNI Speaker**, un logo en forme de casque de musique apparaît. Vous pouvez dès à présent diffuser votre musique préférée.

Note: vous ne pouvez pas utiliser les enceintes Bluetooth d'Homni pendant la période d'analyse de l'environnement.

GERER LES UTILISATEURS DE L'APPLICATION WELLNESS COACH-SLEEP

GESTION DES UTILISATEURS

Appuyez sur le bouton indiqué ci-contre.



Cet écran vous indique les profils d'utilisateurs.

Note: Si vous avez plusieurs comptes, celui actuellement utilisé est indiqué avec le symbole .



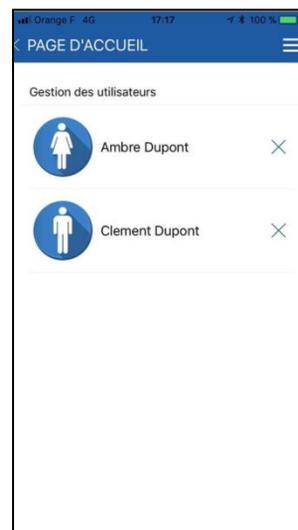
Si vous souhaitez ajouter un utilisateur, appuyez sur **Ajouter un utilisateur**.

Si vous souhaitez changer de profil, sélectionnez l'autre profil que vous souhaitez utiliser (ici Clement Dupont).

Pour déconnecter un utilisateur, appuyez sur **Déconnecter un utilisateur**.

Sélectionnez l'utilisateur à déconnecter en appuyant sur la croix à côté de son profil.

Appuyez ensuite sur **Confirmer**.



MODIFIER LES INFORMATIONS DE(S) L'UTILISATEUR(S)

1. Appuyez sur le symbole indiqué.

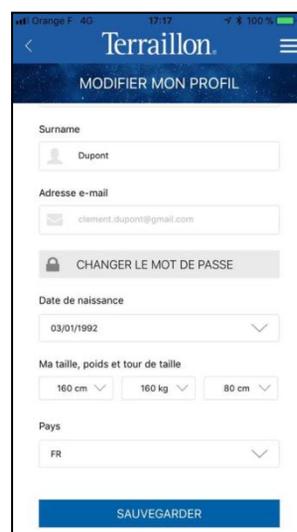


2. Appuyez sur **Modifier mon profil**.

Note: vous ne pouvez modifier que le profil de l'utilisateur connecté.



3. Modifiez les paramètres que vous souhaitez puis appuyez sur **Sauvegarder**.



CARACTÉRISTIQUES DU PRODUIT

- Tensions d'utilisation : 100V-240V
- Température d'utilisation : +10 °C à +45°C
- Puissance lumineuse : blanc 500 lumen / RGB 200 lumen
- Puissance sonore : 2x3 W
- Dimensions : 11 X 11 x 15,5 cm
- Port USB (2x1A) Smartphone & tablette
- Bande de fréquence RF : 2,4 Ghz
- Puissance RF max. BT classique : 8 dbm - Puissance RF max. BLE classique : 3 dbm
- Compatible iOS 8 minimum (iPhone 4s et plus récent, iPod 5^{ème} génération, iPad 3 et plus récent, iPad mini), Android 4.4.2 minimum

PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT

En fin de vie, éliminez l'appareil dans un point de recyclage des déchets prévu à cet effet.

DÉCLARATION DE CONFORMITÉ

Par la présente, Terraillon SAS déclare que l'appareil est conforme aux réglementations essentielles en matière de santé et de sécurité. Ce produit répond aux exigences fondamentales et aux autres dispositions applicables de la directive européenne RED 2014/53/UE. La déclaration de conformité intégrale est disponible sur <http://www.terraillon.com/fr/mentions-legales>.

GARANTIE

Cet appareil est garanti deux ans contre tout défaut de matériaux et de fabrication. Pendant la période de garantie, de tels défauts seront réparés gratuitement (la preuve d'achat devra être présentée si le produit est encore sous garantie). La garantie ne couvre pas les dommages résultant d'une mauvaise utilisation ou d'une négligence. En cas de réclamation, veuillez dans un premier temps contacter le magasin dans lequel l'appareil a été acheté.