

# Guide d'utilisation

## Wellness Coach - Sleep



## SOMMAIRE

<b>INSTALLER WELLNESS COACH – SLEEP</b> .....	<b>4</b>
<b>SE CONNECTER À WELLNESS COACH – SLEEP</b> .....	<b>5</b>
Utiliser son compte Wellness Coach - Health.....	5
Créer son compte sur Wellness Coach Sleep.....	5
<b>CONFIGURER HOMNI</b> .....	<b>7</b>
Installer votre HOMNI.....	7
Choisir son programme d'endormissement.....	10
Paramétrer votre programme d'endormissement.....	10
Paramétrer votre programme de réveil.....	11
Paramétrer la période d'analyse de votre environnement de sommeil.....	11
Paramétrer l'affichage de votre HOMNI durant la nuit.....	12
<b>CONFIGURER VOTRE CAPTEUR DE SOMMEIL DOT</b> .....	<b>13</b>
Installer votre capteur de sommeil DOT.....	13
Paramétrer votre capteur de sommeil DOT.....	15
<b>CONFIGURER VOTRE CAPTEUR DE SOMMEIL RESTON</b> .....	<b>16</b>
Installer votre capteur de sommeil RESTON.....	16
Paramétrer votre capteur de sommeil RESTON.....	18
<b>PRÉSENTATION DE L'ÉCRAN D'ACCUEIL</b> .....	<b>19</b>
Avec HOMNI et un capteur de sommeil (DOT ou RESTON).....	19
Avec un capteur de sommeil (DOT ou RESTON).....	19
<b>PRÉSENTATION DU MENU LATÉRAL</b> .....	<b>20</b>
<b>TÉLÉCHARGER LES DONNÉES DE VOTRE NUIT</b> .....	<b>21</b>
Télécharger les données d'HOMNI et d'un capteur de sommeil (DOT ou RESTON).....	21
Télécharger les données du capteur de sommeil DOT.....	22
Télécharger les données du capteur de sommeil RESTON.....	23
<b>PRÉSENTATION DU TABLEAU DE BORD SOMMEIL</b> .....	<b>24</b>
Avec les données d'HOMNI et d'un capteur de sommeil.....	24
Avec les données du capteur de sommeil DOT.....	25
Avec les données du capteur de sommeil RESTON.....	26

## SOMMAIRE

<b>ACCÉDER AUX PARAMÈTRES D'HOMNI.....</b>	<b>27</b>
Paramétrer votre programme d'endormissement.....	27
Paramétrer votre programme de réveil.....	28
Paramétrer la période d'analyse de votre environnement de sommeil.....	29
Paramétrer l'affichage de votre HOMNI durant la nuit.....	30
Le firmware d'HOMNI.....	31
Supprimer HOMNI.....	31
<b>ACCÉDER AUX PARAMÈTRES DU CAPTEUR DE SOMMEIL DOT.....</b>	<b>32</b>
Paramétrer la période d'analyse.....	32
Le firmware du capteur de sommeil DOT.....	33
Le niveau de charge de la pile de DOT.....	33
Supprimer le capteur de sommeil DOT.....	33
<b>ACCÉDER AUX PARAMÈTRES DU CAPTEUR DE SOMMEIL RESTON.....</b>	<b>34</b>
Paramétrer la période d'analyse.....	34
Le firmware du capteur de sommeil RESTON.....	35
Le niveau de charge de la batterie de RESTON.....	35
Supprimer le capteur de sommeil RESTON.....	35
<b>GERER LES UTILISATEURS DE L'APPLICATION WELLNESS COACH-SLEEP....</b>	<b>36</b>
Voir les utilisateurs .....	36
Modifier les informations de(s) l'utilisateur(s).....	37
Ajouter un utilisateur.....	38
Créer un compte d'utilisateur.....	39
Déconnecter un utilisateur.....	41
<b>FONCTIONNALITÉS UNIQUEMENT DISPONIBLE GRÂCE À HOMNI.....</b>	<b>42</b>
Régler ses alarmes.....	42
Paramétrer votre ambiance lumineuse.....	43
Diffuser votre musique.....	44

## INSTALLER 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](mailto:serviceconsommateurs@terraillon.fr) en nous indiquant le modèle de votre Smartphone/tablette.*

## SE CONNECTER À WELLNESS COACH – SLEEP

### UTILISER SON COMPTE WELLNESS COACH - HEALTH

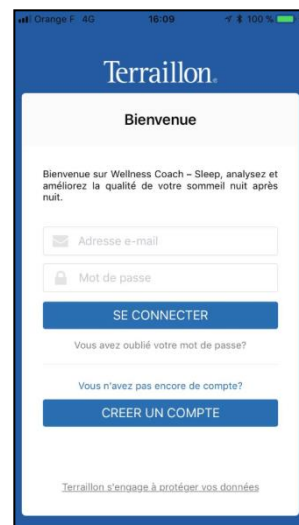
Si vous possédez déjà un compte sur notre première application Wellness Coach - Health, veuillez-vous connecter avec vos identifiants actuels.

### CRÉER UN COMPTE SUR L'APPLICATION WELLNESS COACH – SLEEP

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](http://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.

7. Lors de votre première connexion, l'application vous propose d'appairer directement un nouveau produit.

Sélectionnez alors le produit que vous souhaitez installer.

Si vous ne souhaitez pas appairer un nouveau produit tout de suite, appuyez sur le bouton indiqué puis sur **Page d'accueil**.

## CONFIGURER VOTRE HOMNI

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

### INSTALLER VOTRE HOMNI

1. S'il s'agit de votre première connexion, l'application vous propose d'appairer directement un nouveau produit.

Sélectionnez alors **HOMNI**.

Si ce n'est pas le cas, lorsque vous êtes sur l'écran d'accueil appuyez sur le bouton indiqué.



2. Sélectionnez **HOMNI**.



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

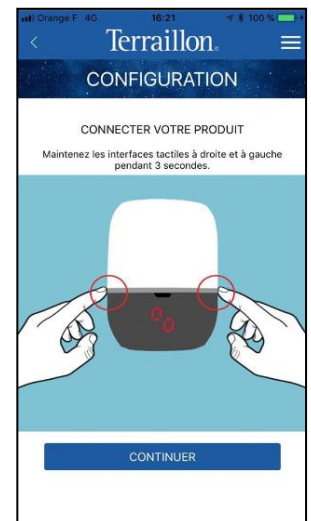
3. Branchez le câble d'alimentation, l'écran de votre HOMNI s'allume.

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**.



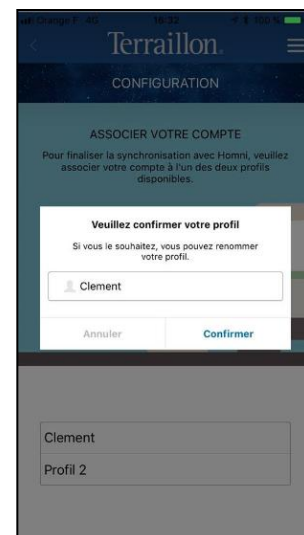
6. Sélectionnez votre HOMNI.





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.



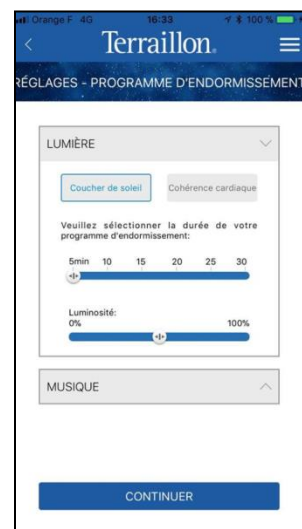
## PARAMÉTRER VOTRE PROGRAMME D'ENDORMISSEMENT

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.

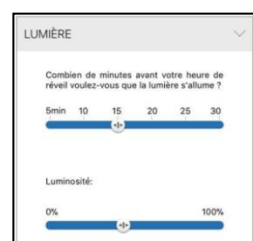
2. Choisissez ensuite combien de minutes avant votre heure de réveil vous souhaitez que la lumière s'allume, puis sa luminosité maximale.

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

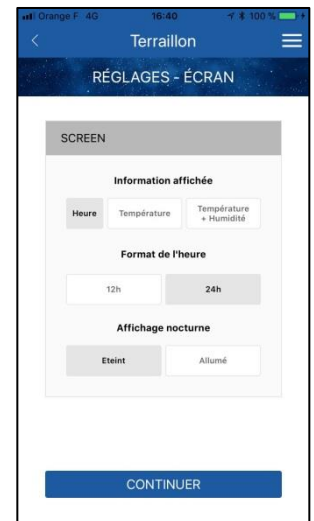
1. Sélectionnez les informations que vous souhaitez afficher sur l’écran de votre HOMNI.
2. Sélectionnez le format de l’heure affichée.
3. Activez ou désactivez l’affichage nocturne.

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 terminée, l’application vous propose de configurer ensuite votre capteur de sommeil DOT. Si vous ne souhaitez pas le faire tout de suite, appuyez sur le bouton indiqué puis sur **Page d’accueil**.*



## CONFIGURER LE CAPTEUR DE SOMMEIL DOT

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

Si vous avez également HOMNI, l'application vous propose d'installer votre capteur de sommeil DOT directement après la configuration de celui-ci.

### INSTALLER VOTRE CAPTEUR DE SOMMEIL DOT

1. S'il s'agit de votre première connexion, l'application vous propose d'appairer directement un nouveau produit.

Sélectionnez alors **DOT**.



Si ce n'est pas le cas, lorsque vous êtes sur l'écran d'accueil appuyez sur le bouton indiqué.



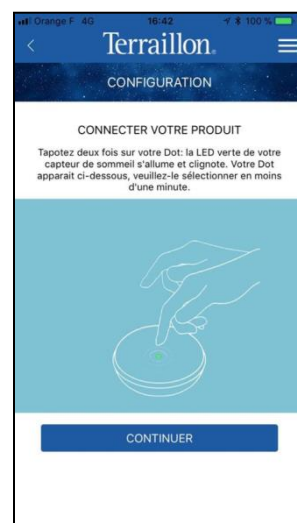
2. Installez la pile fournie dans votre capteur de sommeil DOT. Placez votre DOT de sorte que l'inscription « Terraillon » soit face à vous puis tapotez au moins deux fois sur votre DOT. La lumière LED verte apparait et clignote.

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

3. Appuyez sur **Continuer**.



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



5. Sélectionnez votre DOT une fois qu'il apparait.



## PARAMÉTRER VOTRE CAPTEUR DE SOMMEIL DOT

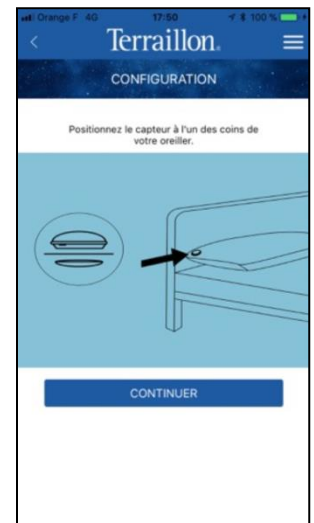
*Note: Si vous avez configuré HOMNI, la période d'analyse de votre **DOT** sera la même que celle de ce dernier.*

1. Définissez la période d'analyse de votre capteur de sommeil **DOT**.
2. Appuyez ensuite 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.



## CONFIGURER VOTRE CAPTEUR DE SOMMEIL RESTON

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

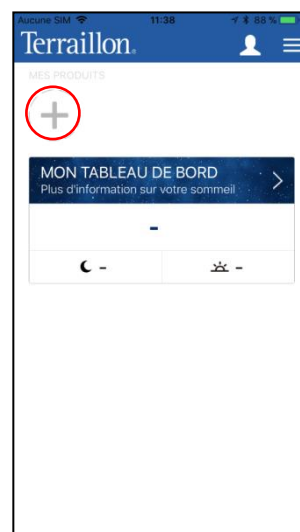
### INSTALLER VOTRE CAPTEUR DE SOMMEIL RESTON

1. S'il s'agit de votre première connexion, l'application vous propose d'appairer directement un nouveau produit.

Sélectionnez alors **RESTON**.

Si ce n'est pas le cas, lorsque vous êtes sur l'écran d'accueil appuyez sur le bouton indiqué.

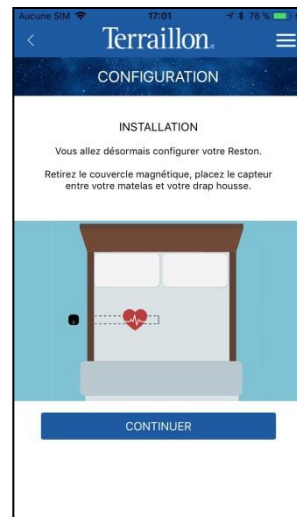
2. Sélectionnez **RESTON**..





3. Suivez les instructions indiquées dans la notice de **RESTON** pour positionner correctement le produit sur votre matelas.

Appuyez ensuite sur **Continuer**.



4. Positionnez le couvercle magnétique de manière à voir le voyant vert vous indiquant que le produit est allumé.

Appuyez ensuite sur **Continuer**.



5. Sélectionnez votre **RESTON** une fois qu'il apparaît.



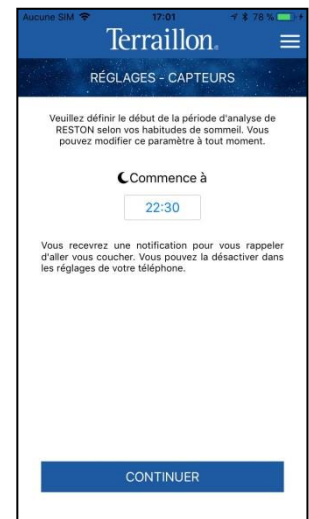
## PARAMÉTRER VOTRE CAPTEUR DE SOMMEIL RESTON

1. Veuillez indiquer l'heure de début de la période d'analyse de **RESTON**.

Votre capteur de sommeil **RESTON** arrêtera automatiquement son analyse lorsqu'il remarquera 60 minutes consécutives d'inactivité.

Si la période d'inactivité est inférieure, le capteur de sommeil **RESTON** continuera son analyse

2. Appuyez ensuite sur **Continuer**, la configuration de votre capteur de sommeil RESTON est terminée.



## PRÉSENTATION DE L'ECRAN D'ACCUEIL

### AVEC HOMNI ET UN CAPTEUR DE SOMMEIL (DOT OU RESTON)

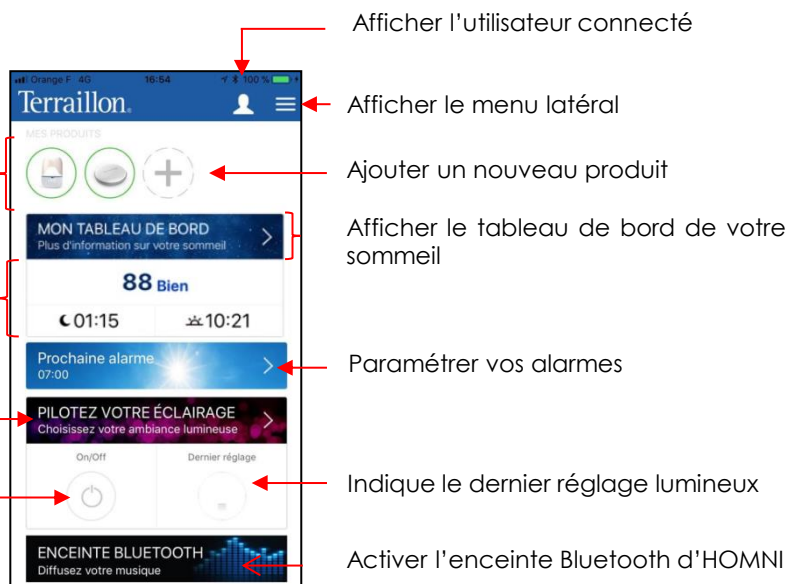
Produits déjà synchronisés, les cercles verts indiquent les produits actuellement connectés. Accédez à leurs réglages en appuyant sur leur icône.

Résumé de votre nuit:

- Score sommeil
- Heure de coucher et de lever

Paramètres de votre éclairage d'ambiance

Allumer/éteindre l'éclairage

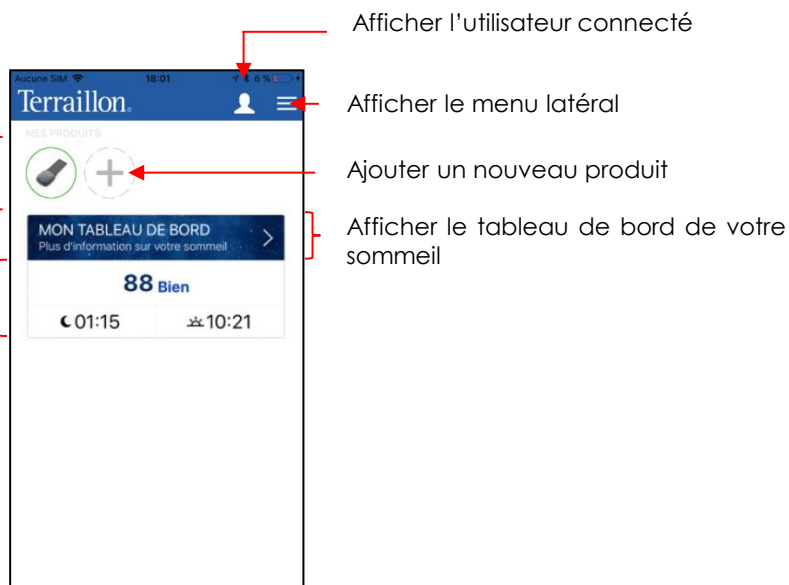


### AVEC UN CAPTEUR DE SOMMEIL (DOT OU RESTON)

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

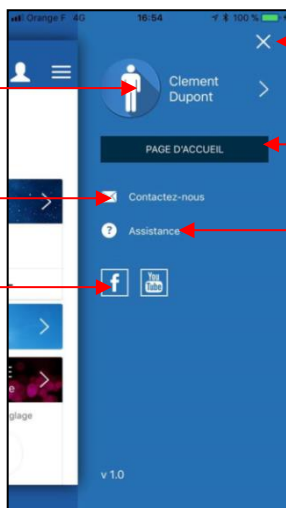


## PRÉSENTATION DU MENU LATÉRAL

Modifier votre profil

Nous contacter par email

Suivez-nous sur les réseaux sociaux !



Quitter le menu latéral

Revenir à l'écran d'accueil

Accéder à la FAQ Wellness Coach - Sleep

## TÉLÉCHARGER LES DONNÉES DE VOTRE NUIT

### TÉLÉCHARGER LES DONNÉES D'HOMNI ET D'UN CAPTEUR DE SOMMEIL

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 glisser l'application vers le bas avec votre index.

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.



## TÉLÉCHARGER LES DONNÉES DU CAPTEUR DE SOMMEIL DOT

Veillez à être à proximité 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 **DOT** (cercle vert autour son 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 glisser l'application vers le bas avec votre index.

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 votre capteur de sommeil.



## TÉLÉCHARGER LES DONNÉES DU CAPTEUR DE SOMMEIL RESTON

Veillez à être à proximité de RESTON 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 **RESTON** (cercle vert autour son icône).

2. Vous avez alors deux possibilités pour télécharger vos données enregistrées par RESTON

- Si vous souhaitez télécharger vos données **moins d'une heure après vous être levé(e) de votre lit**, veuillez glisser l'application vers le bas avec votre index.
- Si vous souhaitez télécharger vos données **plus d'une heure après vous être levé(e) de votre lit**, une fenêtre sur votre page d'accueil va apparaître pour vous prévenir que **RESTON** est encore en période d'analyse. Appuyez alors sur « Oui » pour arrêter la période d'analyse de **RESTON** et récupérer les données de votre nuit.



3. Une fois que le téléchargement est terminé, vos données de sommeil enregistrées par **RESTON** 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 votre capteur de sommeil.



# PRÉSENTATION DU TABLEAU DE BORD SOMMEIL

## AVEC LES DONNÉES D'HOMNI ET D'UN CAPTEUR DE SOMMEIL

Ci-dessous HOMNI est utilisé avec le capteur de sommeil **DOT**, cependant HOMNI peut tout à fait être utilisé avec le capteur de sommeil **RESTON**.

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

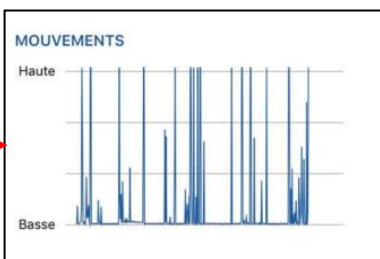
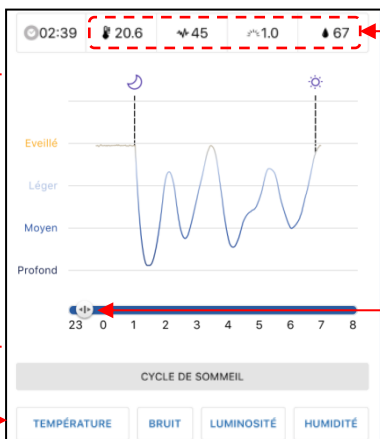
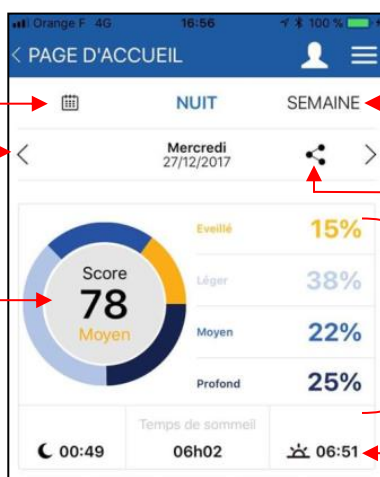
Score sommeil de votre dernière nuit

*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



## AVEC LES DONNÉES DU CAPTEUR DE SOMMEIL DOT

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

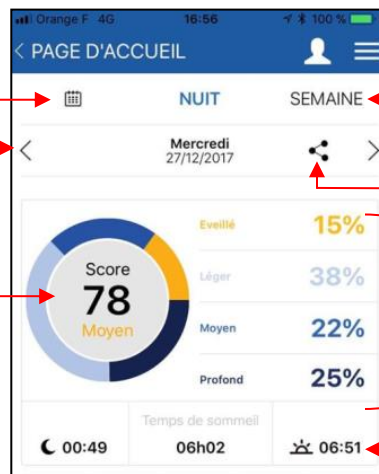
Afficher la nuit précédente

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

Amplitudes de vos mouvements corporels au fil de la nuit



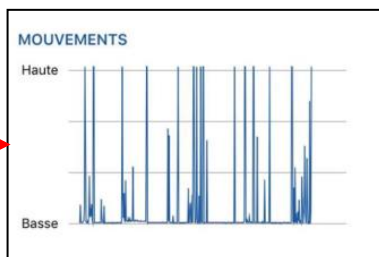
Choisir la vue par nuit ou par semaine

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



## AVEC LES DONNÉES DU CAPTEUR DE SOMMEIL RESTON

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.

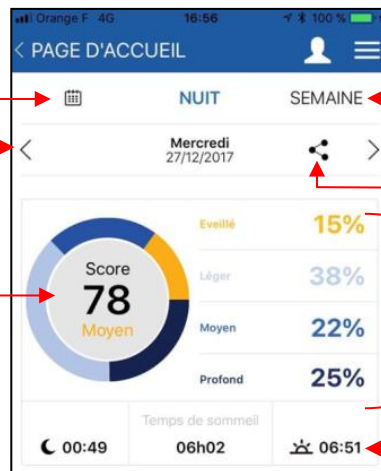
Evolution de vos cycles de sommeil au cours de la nuit

Afficher l'évolution de la valeur environnementale sélectionnée

Amplitudes de vos mouvements corporels au fil de la nuit

Votre fréquence cardiaque au cours de la nuit

Votre fréquence respiratoire



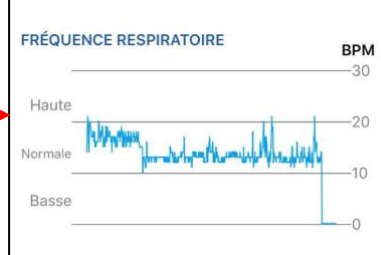
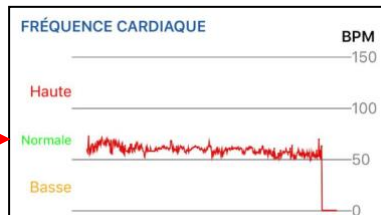
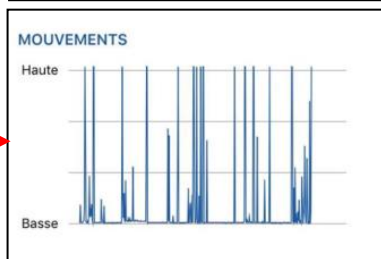
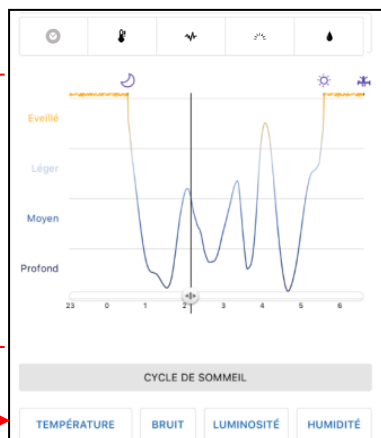
Choisir la vue par nuit ou par semaine

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



## ACCÉDER AUX PARAMÈTRES D'HOMNI

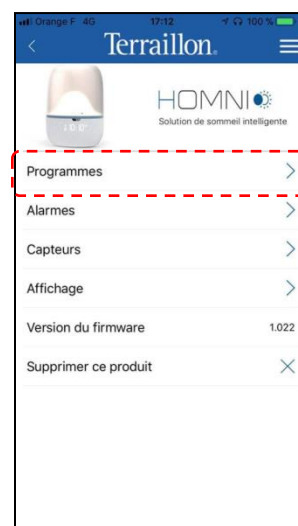
1. Lorsque vous êtes sur l'écran d'accueil de Wellness Coach – Sleep, vérifiez que vous êtes bien connecté(e) à **HOMNI** (cercle vert autour de leur icône).

2. Appuyez sur l'icône d'**HOMNI** comme indiqué.



## PARAMÉTRER VOTRE PROGRAMME D'ENDORMISSEMENT

1. Appuyez sur **Programmes**.

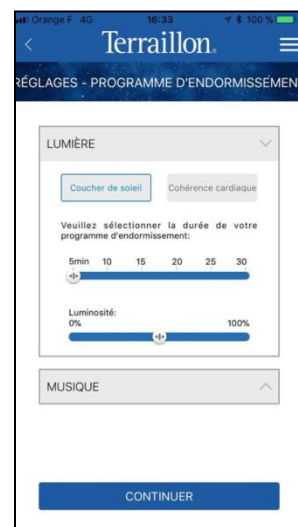


2. Choisissez entre le programme **Coucher de soleil** et le programme **Cohérence cardiaque**. Définissez la durée de votre programme d'endormissement et sa luminosité.

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

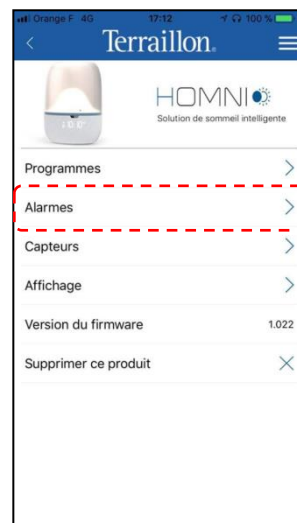
3. Si vous le souhaitez vous pouvez choisir une musique parmi les six pré-chargées. Choisissez alors le volume de cette musique (celui-ci diminuera progressivement).

4. Appuyez sur **Continuer**.



## PARAMÉTRER VOTRE PROGRAMME DE RÉVEIL

1. Appuyez sur **Alarmes**.



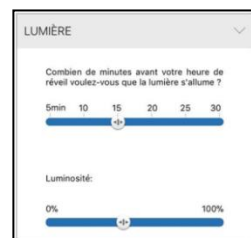
2. Définissez votre/vos alarme(s) en sélectionnant l'heure et le/les jour(s) correspondant(s).

*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, puis sa luminosité maximale.

*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).

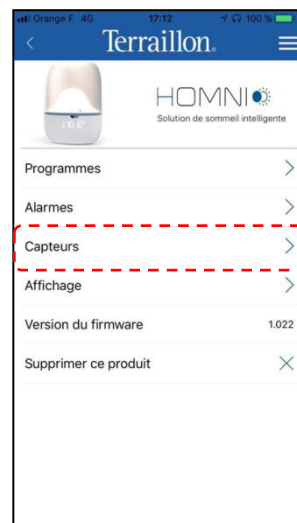
*Note:* la musique se déclenche à l'heure du réveil définie.



5. Appuyez sur **Continuer**.

## PARAMÉTRER LA PÉRIODE D'ANALYSE DE VOTRE ENVIRONNEMENT DE SOMMEIL

1. Appuyez sur **Capteurs**.



2. 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.*

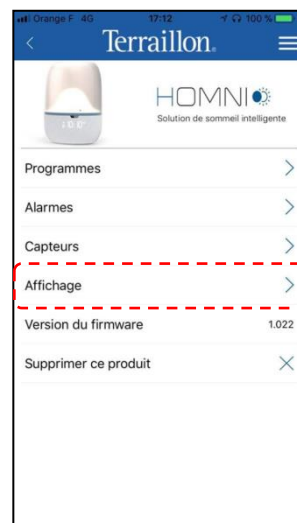
3. Appuyez sur **Continuer**.

*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. Appuyez sur **Affichage**.

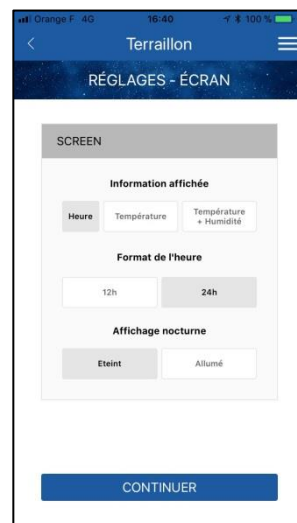


2. Sélectionnez les informations que vous souhaitez afficher sur l'écran de votre HOMNI.

3. Sélectionnez le format de l'heure affichée.

4. Activez ou désactivez l'affichage nocturne.

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



5. Appuyez sur **Continuer**.

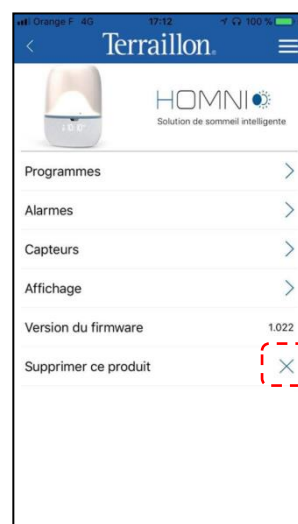
## LE FIRMWARE D'HOMNI

Le firmware est le logiciel interne d'HOMNI, la version de celui-ci est indiquée ici.



## SUPPRIMER HOMNI

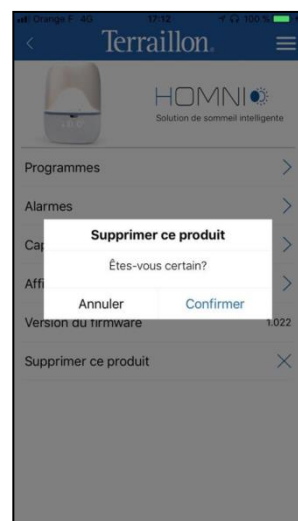
1. Veuillez appuyer sur le bouton indiqué ci-contre



2. Appuyez ensuite sur **Confirmer**.

*Note:* La suppression du produit n'entraînera pas la suppression des données qu'il a enregistré.

Aussi, à tout moment vous pouvez appairer de nouveau le produit à votre compte.



## ACCÉDER AUX PARAMÈTRES DE DOT

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



## PARAMÉTRER LA PÉRIODE D'ANALYSE

1. Appuyez sur **Période d'activation**



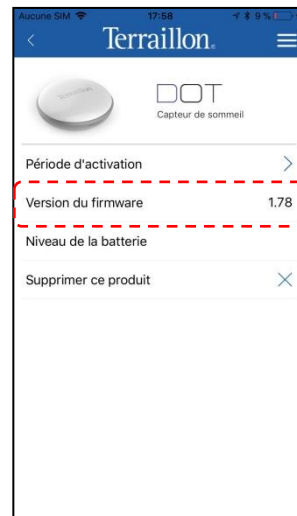
2. Définissez la période d'analyse de votre capteur de sommeil **DOT**.
3. Appuyez ensuite sur **Continuer**.





## LE FIRMWARE DE DOT

Le firmware est le logiciel interne de DOT, la version de celui-ci est indiquée ici.



## LE NIVEAU DE CHARGE DE LA PILE DE DOT

Le niveau de charge de la pile de DOT est indiqué ici.

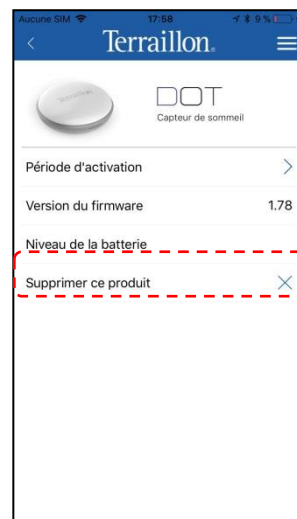


## SUPPRIMER LE CAPTEUR DE SOMMEIL DOT

1. Veuillez appuyer sur le bouton indiqué ci-contre
2. Appuyez ensuite sur **Confirmer**.

Note: La suppression du produit n'entraînera pas la suppression des données qu'il a enregistré.

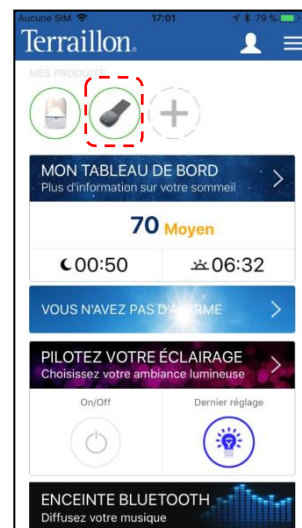
Aussi, à tout moment vous pouvez appairer de nouveau le produit à votre compte.



## ACCÉDER AUX PARAMÈTRES DE RESTON

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

2. Appuyez sur l'icône de **RESTON** comme indiqué.



## PARAMÉTRER LA PÉRIODE D'ANALYSE

1. Appuyez sur **Période d'activation**.



2. Veuillez indiquer l'heure de début de la période d'analyse de **RESTON**.

Votre capteur de sommeil **RESTON** arrêtera automatiquement son analyse lorsqu'il remarquera 60 minutes consécutives d'inactivité.

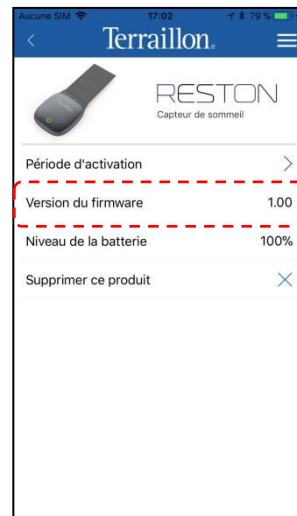
Si la période d'inactivité est inférieure, le capteur de sommeil **RESTON** continuera son analyse

3. Appuyez ensuite sur **Continuer**.



## LE FIRMWARE DE RESTON

Le firmware est le logiciel interne de RESTON, la version de celui-ci est indiquée ici.



## LE NIVEAU DE LA BATTERIE DE RESTON

Le niveau de la batterie de RESTON est indiqué ici.

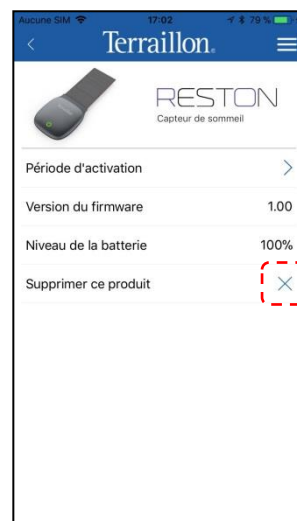


## SUPPRIMER LE CAPTEUR DE SOMMEIL RESTON

1. Veuillez appuyer sur le bouton indiqué ci-contre
2. Appuyez ensuite sur **Confirmer**.

*Note:* La suppression du produit n'entraînera pas la suppression des données qu'il a enregistré.

Aussi, à tout moment vous pouvez appairer de nouveau le produit à votre compte.




# GERER LES UTILISATEURS DE L'APPLICATION WELLNESS COACH-SLEEP

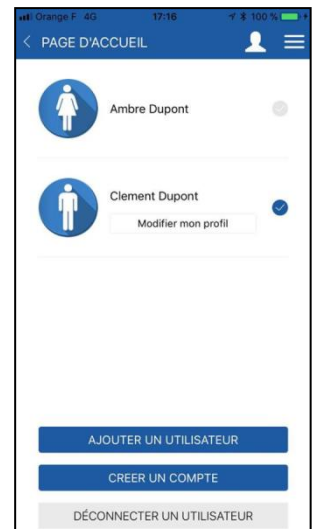
## VOIR LES UTILISATEURS

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 .



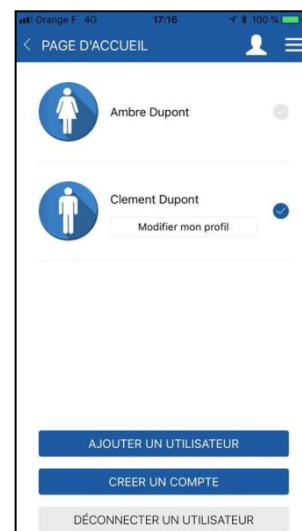
## MODIFIER LES INFORMATIONS DE(S) L'UTILISATEUR(S)

1. Appuyez sur le symbole indiqué.

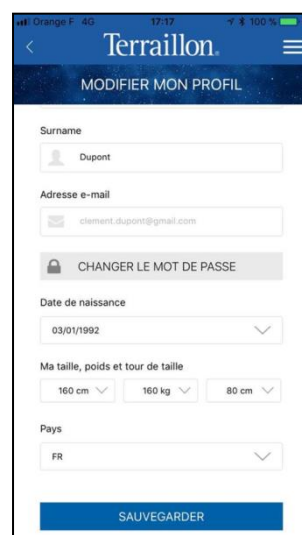


2. Appuyez sur **Modifier mon profil**.

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



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



## AJOUTER UN UTILISATEUR

1. Appuyez sur le symbole indiqué.



2. Appuyez sur **Ajouter un utilisateur**.



3. Connectez vous à votre compte en indiquant vos identifiants puis appuyez sur **Se connecter**.



## CRÉER UN COMPTE UTILISATEUR

1. Appuyez sur le symbole indiqué.



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](http://terraillon.com). Si vous ne souhaitez pas entrer ces informations pour le moment, veuillez laisser les valeurs indiquées par défaut.*

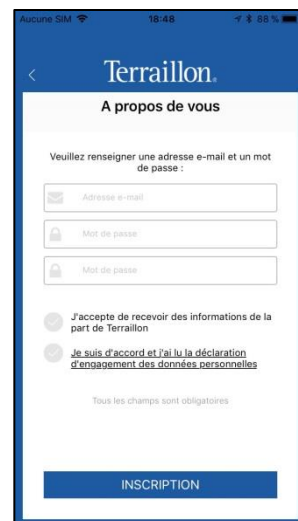
*Si vous possédez déjà un compte sur l'application Wellness Coach - Health, vous n'avez pas besoin de créer un nouveau compte Wellness Coach - Sleep: veuillez-vous connecter avec les mêmes identifiants.*



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.



The screenshot shows the registration screen of the Terraillon mobile application. At the top, the status bar displays 'Aucun SIM', '16:46', and '93 %'. The app header features a blue bar with a back arrow, the 'Terraillon' logo, and a title 'A propos de vous'. Below the header, the text 'Veuillez renseigner une adresse e-mail et un mot de passe :' is followed by three input fields: 'Adresse e-mail', 'Mot de passe', and another 'Mot de passe' field. Below these fields are two radio button options: 'J'accepte de recevoir des informations de la part de Terraillon' and 'Je suis d'accord et j'ai lu la déclaration d'engagement des données personnelles'. A note states 'Tous les champs sont obligatoires'. At the bottom, there is a blue button labeled 'INSCRIPTION'.

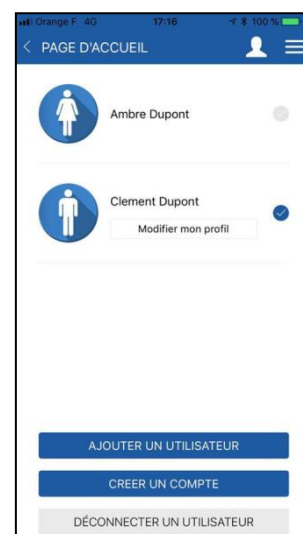


## DÉCONNECTER UN UTILISATEUR

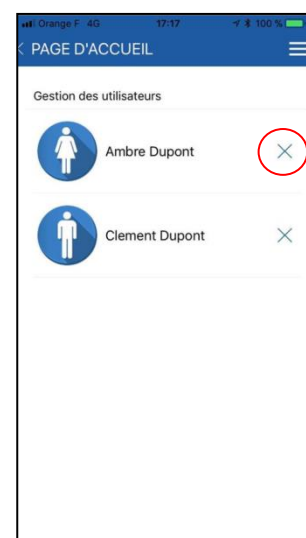
1. Appuyez sur le symbole indiqué.



2. Appuyez sur **Déconnecter un utilisateur**.



3. Sélectionnez l'utilisateur à déconnecter en appuyant sur la croix à côté de son profil, appuyez ensuite sur **Confirmer**.



# FONCTIONNALITÉS UNIQUEMENT DISPONIBLES GRÂCE À HOMNI

## RÉGLER SES ALARMES

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.



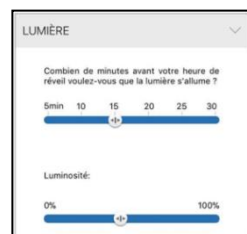
2. Définissez votre/vos alarme(s) en sélectionnant l'heure et le/les jour(s) correspondant(s).

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).

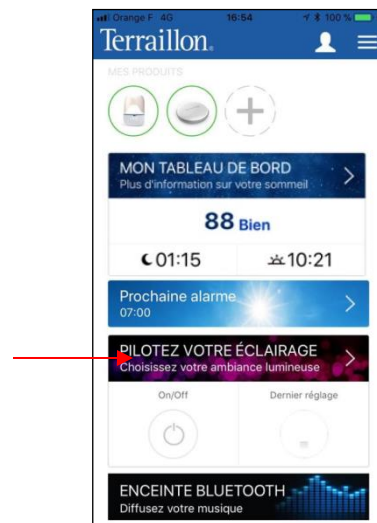
Note: la musique se déclenche à l'heure du réveil définie.



4. Appuyez sur **Continuer**.

## PARAMÉTRER VOTRE AMBIANCE LUMINEUSE

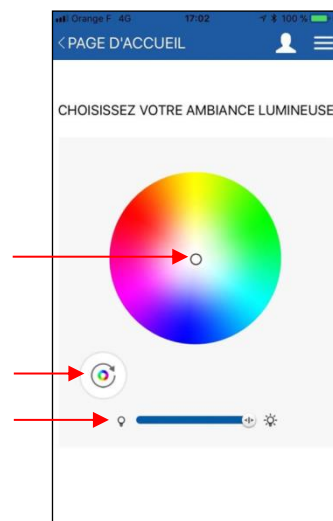
Appuyez sur le bandeau indiqué ci-contre.



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

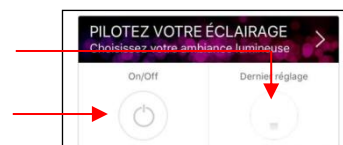
Démarrer/éteindre le mode arc-en-ciel

Sélectionnez l'intensité de l'éclairage



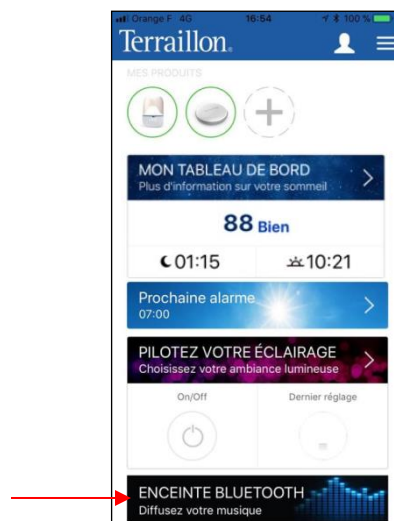
Indique le dernier réglage de couleur sélectionné

Allumer/éteindre 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.