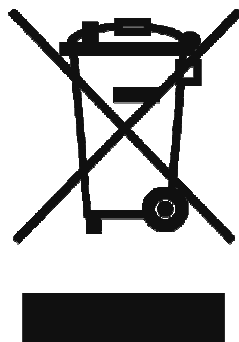


MODE D'EMPLOI

|| SLEEPTRACKER ||





Ne jetez pas le Sleeptracker® dans la poubelle déchet domestique.

À sa fin de vie veuillez assurer qu'il sera éliminé d'une façon appropriée ou vous pourriez aussi l'envoyer chez le constructeur ou le marchand chez qui vous l'avez acheté.

Sleeptracker® est une marque déposée de Innovative Sleep Solutions, LLC.

Sommaire

Qu'est-ce que le Sleeptracker® ?	4
Phases de sommeil	6
Premiers Pas	9
Les boutons	10
Réglage de l'heure et de la date	11
Réglage du réveil	12
Réglage du créneau horaire de réveil	14
Réglage du temps « Au lit »	16
Affichage des données de sommeil	18
Conseils	22
Garantie constructeur	24

Qu'est-ce que le Sleeptracker® ?

Pourquoi est-ce si difficile de bien se réveiller avec un simple réveil? Parce qu'un réveil normal ne sait pas dans quelle phase du cycle de sommeil vous vous trouvez. Votre cycle est constitué des phases de sommeil léger et de sommeil profond avec des moments courts de quasi-éveil. Votre « réveil matin » sonne parfois par hasard quand vous vous trouvez dans un sommeil léger. Seulement alors, quand vous vous réveillez, vous vous sentez frais et reposé. Or la plupart du temps vous vous réveillez fatigué et sans force.

Le Sleeptracker® met fin à cette fatigue matinale. Dès qu'on a programmé le créneau horaire de réveil, il surveille votre corps et cherche continuellement votre temps de réveil optimal pour déterminer le juste moment afin de vous réveiller. Imaginez de ne plus vous sentir fatigué le matin et d'avoir en plus gagné quelques minutes supplémentaires dans votre journée.

Qu'est-ce que le Sleeptracker® ?

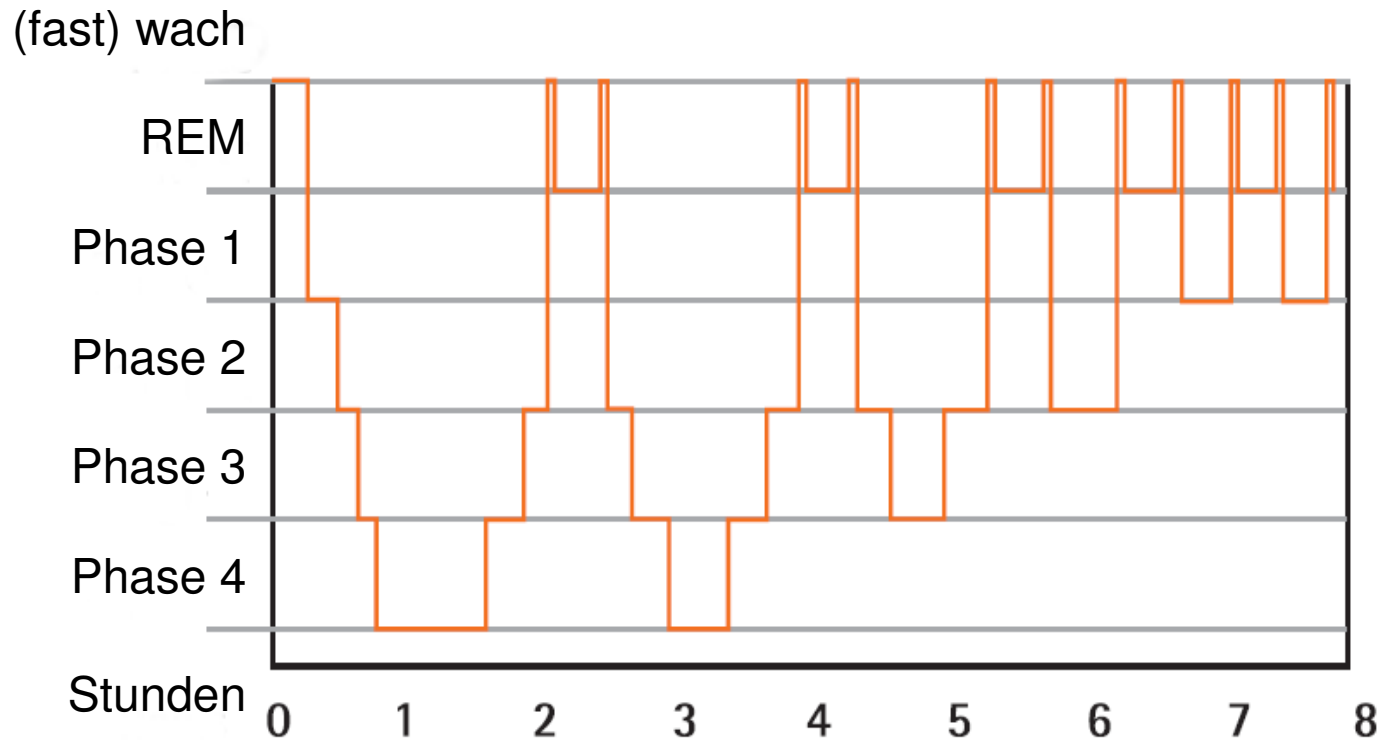
Le Sleeptracker® vous indique aussi comment vous avez dormi la nuit dernière, pour vous aider à adapter vos habitudes et trouver un sommeil plus paisible. Le Sleeptracker® reconnaît les courts moments de phases de sommeil léger (en général brèves de 30 secondes maxi) par vos mouvements caractéristiques à l'aide d'un accéléromètre et les enregistre. Le matin suivant vous pouvez voir si votre sommeil a été tranquille. Vous trouverez des informations supplémentaires dans le chapitre: "Affichage des données de sommeil."

Le Sleeptracker® est idéal pour qui veut se réveiller frais et en forme pour commencer sa journée, tels que les voyageurs fréquents devant s'adapter aux fuseaux horaires, les hommes d'affaires, les étudiants, ou les mamans occupées qui doivent se réveiller facilement le matin.

Le Sleeptracker® n'est pas un dispositif médical et ne devrait pas être utilisé pour traiter des désordres de sommeil. Si vous pensez souffrir d'un désordre de sommeil médicalement diagnostiquable, allez consulter un médecin.

Phases de sommeil

Quand vous dormez la nuit, votre corps passe par une série de cycles de sommeil. L'adulte moyen a 4 à 5 cycles complets de sommeil sur une période de huit heures. Chaque cycle dure environ 90-110 minutes et comporte cinq étapes différentes, comme illustré par le diagramme.



Deux individus n'ont jamais les mêmes cycles de sommeil, et personne n'a le même cycle deux fois. De nombreux facteurs peuvent influencer ces cycles, comme le fait d'être au régime, faire de l'exercice, prendre des médicaments, des drogues ou boire de l'alcool. Mais il y a aussi le stress, les désordres de sommeil, ou la privation de sommeil.

- Pendant l'étape 1 de votre cycle de sommeil, vous dormez légèrement.
- À l'étape 2, votre sommeil devient progressivement plus profond.
- Aux étapes 3 et 4, également connues comme "sommeil de delta", vous dormez le plus profondément, c'est le moment où votre corps se reconstruit des activités de la journée.
- L'étape 5 du sommeil, également connue sous le nom de sommeil REM (mouvement rapide de l'œil) ou encore sommeil paradoxal, est marquée par de forts changements physiologiques, tels que la respiration accélérée, l'activité accrue du cerveau, le mouvement rapide de l'œil, et la relaxation des muscles. Les gens rêvent pendant le sommeil REM.

Phases de sommeil

Dans le premier tiers de la nuit, le sommeil de delta est plus long que les phases de REM. Plus la nuit progresse, plus la durée du sommeil de delta diminue. Dans le dernier tiers de la nuit, le sommeil de delta disparaît quasiment, alors que les étapes de REM sont plus longues.

Pendant de brèves périodes autour du sommeil REM, vous êtes presque réveillé. En surveillant votre sommeil pour trouver les moments optimaux de réveil dans un créneau défini, le Sleeptracker[®] trouve ces moments de quasi-éveil et vous réveille en douceur. Le résultat? Vous vous levez régénéré et frais. Se réveiller n'a jamais été plus facile.

COMMENT PORTER LE SLEEPTRACKER®?

Portez le Sleeptracker®, comme une simple montre. Le bracelet devra être assez serré pour assurer un contact ferme avec votre poignet, mais pas si serré non plus pour que ce ne soit pas inconfortable.

LIRE ET REGLER VOTRE SLEEPTRACKER®

Le Sleeptracker® dispose de quatre boutons pour les fonctions suivantes :

- Eclairage
- Réglage du temps de réveil et du créneau horaire de réveil
- Enregistrement et affichage de vos cycles de sommeil
- Et évidemment l'affichage et réglage de la date et l'heure

*Attention: Si aucun bouton n'est utilisé pendant 60 secondes, le Sleeptracker® revient automatiquement à l'affichage de la date/l'heure. Pendant le réglage de l'heure de réveil ("**ALARM**") et de l'affichage des données de sommeil ("**DATA**"), la lumière ne s'allume pas.*

Les Boutons

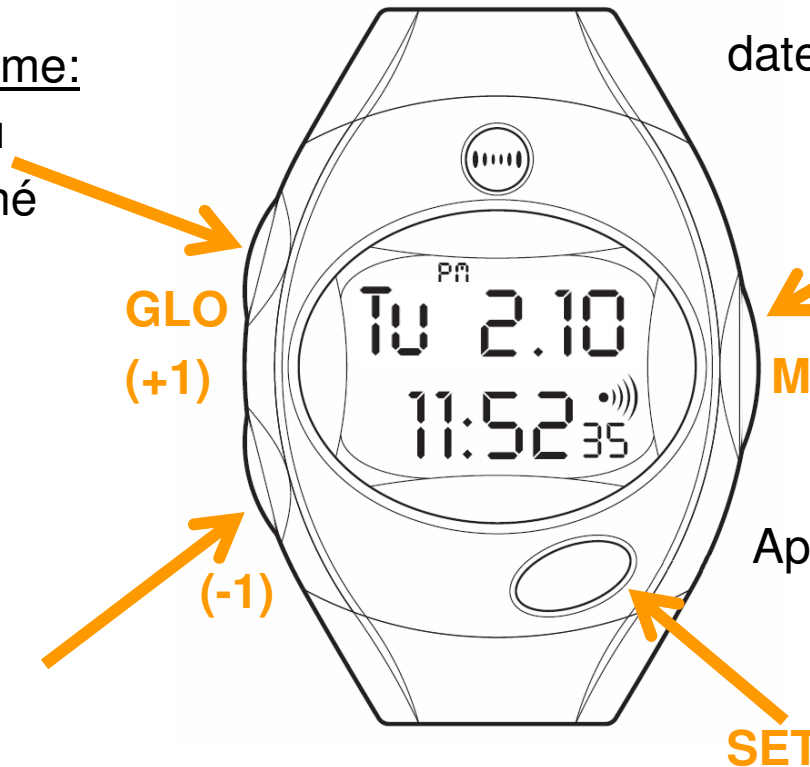
GLO Lumière

Pendant le bip d'alarme:
nouvelle sonnerie au
temps max. déterminé

Réglage (Set):
Valeur +1

Pendant l'alarme:
Arrêt de l'alarme

Réglage (Set):
Valeur -1



MODE change les fonctions:
date/heure, réveil, fenêtre de réveil,
temps "au lit" et affichage des
donnés de sommeil.

Réglage (Set):
Quitter réglage

Appuyez sur **SET** jusqu'à ce qu'un
chiffre commence à clignoter
pour régler le Sleeptracker®.

Appuyez encore une fois
pour changer entre heures
et minutes, etc.

Réglage de l'heure et de la date

Appuyez sur **SET** jusqu'à ce que le jour commence à clignoter



Avec **GLO (+1)** et **(-1)** vous pouvez régler le jour.



Pour finir appuyez sur **MODE** pour quitter le mode de réglage.

En appuyant encore une fois sur **SET** vous pouvez régler un après l'autre: le mois, le jour de la semaine, l'année, les heures, les minutes, AM/PM/24h

Réglage du réveil

Appuyez sur **MODE** jusqu'à l'affichage de "**ALARM**". Gardez **SET** appuyé jusqu'à l'heure clignote et réglez les heures en appuyant sur les boutons gauches (**+1/-1**).



Changez en appuyant sur **SET** aux minutes et réglez-les de la même manière.

Quittez avec **MODE**.

Réglage du réveil

Activez et désactivez le réveil dans le mode réveil en appuyant sur **GLO**. Le réveil est activé seulement si le symbole •))) est affiché!



Si le Sleeptracker[®] n'a pas trouvé de données de sommeil pendant 24h, le réveil se désactive automatiquement et doit être réactivé par **GLO**.

Quand le réveil sonne, vous pouvez l'arrêter en appuyant sur le bouton gauche en bas. En appuyant sur le bouton gauche en haut il s'arrête jusqu'à l'heure maximale qui est indiquée sous **ALARM**.

Attention:

Pendant que le symbole •))) clignote, le Sleeptracker[®] analyse vos données!

Réglage du créneau horaire de réveil

Le créneau horaire de réveil définit le créneau horaire dans lequel le Sleeptracker® vous réveille s'il a trouvé un moment de quasi-éveil. Appuyez sur **MODE** jusqu'à ce que "**WINDOW**" apparaisse. Gardez **SET** appuyé jusqu'à ce que les minutes commencent à clignoter. Réglez alors avec les deux boutons gauches votre créneau horaire. Vous avez les possibilités suivantes:

:00 pour vous faire réveiller à l'heure désirée indépendamment de votre cycle de sommeil

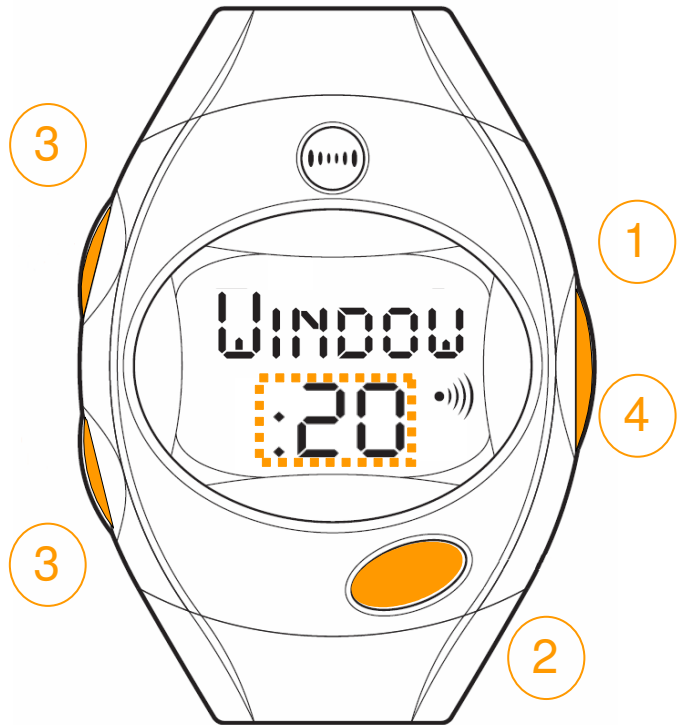
:10 pour vous faire réveiller max. 10 min avant votre temps de réveil

:20 pour vous faire réveiller max. 20 min avant votre temps de réveil (recommandé)

:30 pour vous faire réveiller max. 30 min avant votre temps de réveil

Pour quitter et enregistrer votre créneau horaire de réveil appuyez sur **MODE**.

Réglage du créneau horaire de réveil



*C'est possible que certaines nuits vous n'ayez pas de moment de quasi-éveil. Dans ces cas, vous serez réveillé à l'heure indiquée sous **ALARM**.*

Plus le créneau est grand, plus grande est la probabilité que le Sleeptracker[®] trouve un moment de quasi-éveil et vous réveille plus tôt mais de façon plus agréable et reposante.

Réglage du temps "au lit"

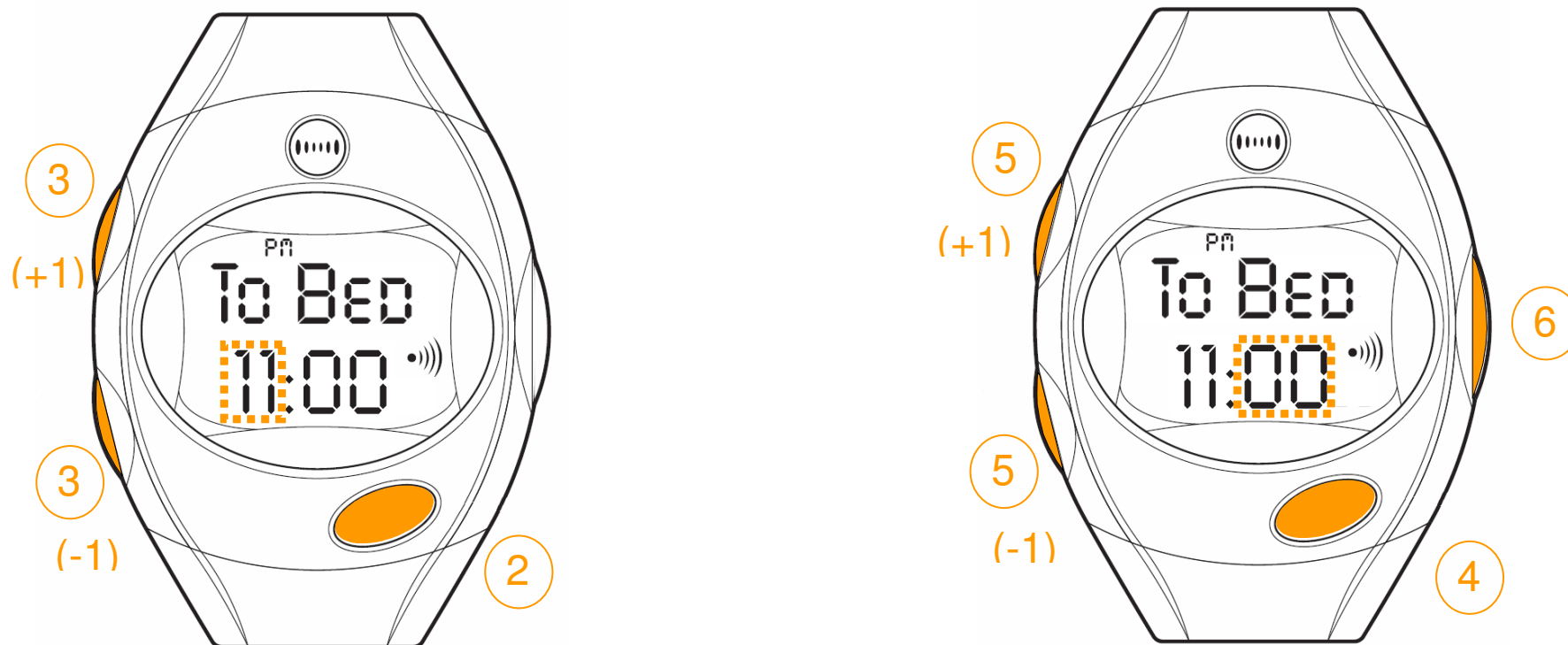


Si vous utilisez le temps "au lit" vous permettez au Sleeptracker® d'enregistrer vos données de sommeil pendant la nuit et vous pouvez vous informer sur votre rythme de sommeil. Si vous savez à quelle heure vous vous endormez, vous devrez régler le temps "au lit" à T+30 minutes pour obtenir une analyse optimale. Cependant, si vous restez réveillé plus longtemps vos données seront erronées. Des données de huit heures maximum vont être enregistrées.

Si vous vous endormez plus tard cela n'aura aucune influence sur la détermination de votre temps de réveil optimal!

Réglage du temps "au lit"

Appuyez sur **MODE** jusqu'à l'affichage "To BED". Gardez **SET** appuyé jusqu'à ce que les heures commencent à clignoter et réglez les heures avec les boutons gauches (**+1/-1**).



Changez avec **SET** pour passer aux minutes et réglez les minutes de la même manière. Quittez le réglage avec **MODE**.

Affichage des données de sommeil

Pour voir vos données de sommeil appuyer sur **MODE** jusqu'à "**DATA 1**". Avec les boutons gauches vous naviguez dans vos données.



Le Sleeptracker[®] enregistre et sauvegarde vos données pendant un jour. Comme cela vous pourrez voir combien de fois et quand vous avez été quasi-éveillé. Et voir de même, le temps moyen entre ces moments là.

Chaque moment de quasi-éveil va être affiché dans l'ordre chronologique avec "**DATA 1**", "**DATA 2**", etc., la dernière entrée est "**DATA A**" (Average Time), le temps moyen entre les moments de quasi-éveil.

GLO n'allume pas la lumière
en mode **DATA**

Affichage des données de sommeil

DATA A vous montre si vous avez dormi tranquillement la dernière nuit. Si le temps moyen est plus long que dans les nuits précédentes vous avez probablement mieux dormi cette fois. Si vous vous couchez et levez tous les jours à la même heure, il est probable que vos données restent assez stables et ainsi que **DATA A**.



N'oubliez pas, chacun a un rythme différent. Les moments de quasi-éveil peuvent être fréquents ou rares, isolés ou réguliers. **DATA A** de 20 - 30 minutes ne sont pas inhabituel. En plus vous pouvez avoir plusieurs moments de quasi-éveil même pendant un seul cycle de sommeil.

Affichage des données de sommeil

Pour voir si votre sommeil s'est amélioré, vérifiez si **DATA A** devient plus long. Regardez aussi si vous avez des phases plus longues sans moment de quasi-éveil. Dans ces cas là, un petit **DATA A** n'est pas trop inquiétant, puisque vous avez eu des phases de sommeil profond assez longues.

Pour trouver vos normes personnelles, notez DATA A sur 7 à 10 nuits. Comme ça vous pourrez comparer et analyser la qualité de votre sommeil. Plus nombreux sont les moments de quasi-éveil, moins reposant est votre sommeil. Si votre sommeil est assez constant votre **DATA A** changera probablement peu. Si une nuit **DATA A** diffère beaucoup de vos valeurs de normes personnelles, demandez vous ce que vous avez fait avant de vous coucher ce que pourrait influencer votre sommeil comme: l'alcool, des cigarettes, d'avoir fait du sport trop tard ou mangé trop tard, etc.

Affichage des données de sommeil

Après avoir enregistré un moment de quasi-éveil le Sleeptracker[®] ignorera d'autres moments de quasi-éveil pendant huit minutes. Cela évite que les données soient erronées si vous vous levez pour aller aux toilettes, ou pour boire un verre d'eau, par exemple. Cette fonction est indépendante de la fonction réveil. Vous allez être réveillé dès qu'un moment de quasi-éveil a été trouvé dans le créneau horaire de réveil indépendamment des huit minutes.

Conseils

Pour profiter longtemps de votre Sleeptracker[®] veuillez prendre en compte les conseils suivants:

- Le Sleeptracker[®] est un appareil fragile. L'utilisation abusive ou de la force peuvent le détruire ou gêner ses fonctions. Dans ces cas, toute garantie est exclue.
- Le Sleeptracker[®] a été testé jusqu'à 20m de profondeur. Il résiste aux éclaboussures, néanmoins il est conseillé de ne pas utiliser le Sleeptracker[®] pour nager ou pratiquer d'autres sports d'eau ...
- Le Sleeptracker[®] exige une pile CR 2032. Si celle-ci doit être remplacée, nous recommandons de le faire chez un technicien professionnel. Le remplacement inadéquat de la batterie peut endommager le Sleeptracker[®] et conduit à la perte de la garantie du fabricant.

- Le Sleeptracker[®] peut être utilisé entre -10°C et 50°C. Ne le stockez pas dans des sacs en plastique ou d'autres récipients hermétiques.
- Le Sleeptracker[®] n'est pas un dispositif médical et ne devrait pas être utilisé pour traiter des désordres de sommeil. Si vous pensez souffrir d'un désordre de sommeil médicalement diagnostiquable allez consulter un médecin.
- Vous ne devriez pas utiliser le Sleeptracker[®] pour raccourcir le sommeil de votre nuit régulière. Les médecins recommandent d'obtenir une moyenne de huit heures de sommeil par nuit pour un adulte.
- Des appareils qui émettent des ondes radio (comme celles des téléphones mobiles, micro ondes, etc.) ou des ondes radios fortes peuvent influencer le fonctionnement du Sleeptracker[®].

Garantie constructeur

Innovative Sleep Solutions, LLC, le fabricant de Sleeptracker[®] garantie deux (2) ans à partir de la date d'achat d'origine, que le Sleeptracker[®] n'a pas de défauts de matériel ni de production. Dans le cas d'un défaut du Sleeptracker[®], après que vous l'ayez retourné, Innovative Sleep Solutions, LLC se réserve de réparer le Sleeptracker[®] avec des pièces détachées neuves ou usagées ou de l'échanger contre le même modèle ou un modèle comparable. Cette réparation/échange est dans le cadre de la garantie sans charge. Veuillez envoyer le Sleeptracker[®] à:

Innovative Sleep Solutions, LLC
2870 Peachtree Road, #140
Atlanta, Georgia 30305,
USA
Téléphone: + 1-800-617-4509

L'échange et la réparation sont compris dans le cadre de la garantie, cependant les frais de renvoi et d'assurances seront à votre charge. Veuillez s.v.p. vous informer **avant** le retour de votre SLEEPTRACKER[®] sur les conditions et les frais exacts auprès du fabricant. Pour rendre définitive la garantie

vous devez joindre la facture originale, le nom et l'adresse du marchand lors de votre renvoi. Veuillez s.v.p. également ne pas oublier votre nom, adresse et numéro téléphone

afin de pouvoir vous retourner votre Sleeptracker[®] - merci de joindre également un descriptif exhaustif du défaut constaté.

La garantie ne couvre pas:

- Toute réparation, échange ou pièce détachée après l'écoulement de la garantie.
- Un Sleeptracker[®] qui n'a pas été acheté chez des marchands agréés.
- Des endommagements ou défauts faisant suite à un emploi inapproprié ou une utilisation abusive (inclus des réparations, et changements effectués par des personnes tiers non autorisées par Innovative Sleep Solutions, LLC)
- Le verre, le bracelet, l'emballage, les accessoires et ou les piles. Des réparations ou l'échange de ces parties seront à la charge de l'acheteur.

Cette Garantie donne à l'acheteur certains droits. Indépendamment de ceux énumérés ci-dessus, l'acheteur pourrait avoir des droits additionnels suivant le pays.

Garantie constructeur

Cette garantie est exclusive et annule toute autre condition, soit écrite, implicite ou explicite sur la qualité ou la fonction du produit. Nous rejetons toutes autres exigences, ou mentions implicites incluses, que le Sleeptracker[®] soit adapté ou utilisable pour des buts spécifiques. La responsabilité de Innovative Sleep Solutions, LLC ou de ses partenaires (par exemple ses distributeurs) ne pourra être engagée quelque soit le dégât (ou conséquence) spécifique, indirect(e), dû au hasard ou causal, ni en cas de clauses contractuelles, de dédommagement, de négligence, en cas de non fonctionnement ou d'autres raisons quelles quel soient. Dans le cas où, une ou plusieurs clauses contredisent le droit national, le droit national s'applique.

Innovative Sleep Solutions, LLC se réserve le droit de changer la spécification du produit sans le signaler par écrit.

INNOVATIVE SLEEP SOLUTIONS

2870 Peachtree Road, Suite 140

Atlanta, GA 30305

USA