



holi

PETIT MANUEL DU SAVOIR DORMIR

THE LITTLE BOOK TO SLEEP TIGHT AND WAKE UP BRIGHT
KLEINES HANDBUCH FÜR EIN BESSEREN SCHLAF UND AUFSTEHEN
PEQUEÑO MANUAL DE SABER DORMIR



Sommaire

FR	FAISONS CONNAISSANCE	P.4
	ET SI VOUS COMMENCEZ PAR BIEN DORMIR ?	P.6
	SLEEP COMPANION PAS À PAS	P.8
	ENVIE D'EN SAVOIR PLUS ?	P.12
ENG	LET'S GET TO KNOW EACH OTHER	P.14
	HOW ABOUT A GOOD NIGHT'S SLEEP?	P.16
	SLEEP COMPANION STEP BY STEP	P.18
	WANT TO FIND OUT MORE?	P.22
DE	WIR STELLEN UNS VOR	P.24
	AUF EINEN GUTEN SCHLAF KOMMT ES AN	P.26
	SLEEP COMPANION SCHRITT FÜR SCHRITT	P.28
	LUST AUF MEHR INFOS ?	P.32
ES	CONOCIÉNDONOS	P.34
	¿Y SI EMPEZÁREMOS POR DORMIR BIEN?	P.36
	SLEEP COMPANION PASO A PASO	P.38
	SI DESEA SABER MÁS...	P.42
FR	AVERTISSEMENT DE SÉCURITÉ	P.46
ENG	SAFETY NOTICE	P.47
DE	SICHERHEITSHINWEISE	P.48
ES	AVISOS DE SEGURIDAD	P.49
	FCC/NOTICE	P.50

FAISONS CONNAISSANCE

Chez holi, nous mettons toute notre énergie et notre savoir-faire au service de votre sommeil.

Scientifiques, développeurs, ingénieurs, designers (...), nous avons réuni toutes les expertises au service d'une mission : rendre au sommeil la place qu'il mérite dans notre société hyper-connectée qui vit à 100 à l'heure.

Dormeurs studieux, rêveurs invétérés, nous passons ainsi tout notre temps éveillé à imaginer des solutions pour rendre vos nuits plus belles et vos réveils plus radieux.

Nuitamment vôtre,

L'équipe holi



ET SI VOUS COMMENCIEZ PAR BIEN DORMIR ?

Le sommeil occupe une place importante dans nos vies, puisqu'en moyenne un tiers de notre existence y est consacré.

Beaucoup disent que nous ne sommes jamais mieux que dans notre lit (on confirme !). Les études médicales montrent qu'un adulte doit dormir entre 7h et 9h par nuit.

Mais nous sommes près de 60% à raccourcir nos nuits pour laisser la priorité à la vie de famille, sociale ou professionnelle et nous avons perdu près d'1h20 de sommeil en une génération...

5 CHOSES ESSENTIELLES ET ANECDOTIQUES À SAVOIR SUR LE SOMMEIL

1. Les besoins en sommeil évoluent tout au long de la vie : de 16h chez les nourrissons à 6h pour les personnes âgées.
2. Des inventions qui ont changé notre vie ont été imaginées pendant le sommeil : la 1ère machine à coudre Singer, la table des éléments chimiques de Mendeleïev ou encore Google.
3. Dormir moins de 5h par nuit, c'est paraître plus vieux de 4 à 5 ans.
4. 12% des gens rêvent en noir et blanc.
5. Les centenaires ont souvent comme caractéristique d'avoir été de bons dormeurs tout au long de leur vie.

SLEEP COMPANION PAS À PAS

SLEEP COMPANION, LE 1ER SIMULATEUR D'AUBE QUI AGIT SUR LE NIVEAU DE MÉLATONINE, L'HORMONE DU SOMMEIL.

Dans la nature, la production de mélatonine est réduite par la lumière du matin, caractérisée par son spectre bleu. Elle est donc principalement libérée la nuit.

Compact et connecté, SleepCompanion est le 1er simulateur d'aube qui reproduit le spectre de la lumière naturelle et son action sur notre organisme :

- Au réveil, une lumière bleue se diffuse progressivement, inhibant la production de mélatonine et permettant un réveil naturel et efficace.
- Avant le coucher, ses programmes d'endormissement diffusent une lumière spécifiquement conçue pour ne pas bloquer la production de mélatonine.

INSTALLATION FACILE



1. Téléchargez
l'application Sleep360



2. Créez votre compte
dans l'application



3. Activez le Bluetooth de
votre téléphone



4. Vissez votre ampoule
SleepCompanion sur votre
lampe de chevet



5. Allumez l'ampoule et
laissez-vous guider
pas à pas dans l'application



6. Profitez de
toute la magie de
SleepCompanion

DES FONCTIONNALITÉS QUI VONT VOUS FAIRE RÊVER

Un réveil lumineux



20 minutes avant votre réveil la lumière bleue se diffuse progressivement



3 alarmes programmables selon les jours de la semaine ou du weekend



Un choix de mélodies adaptées pour un réveil en musique

2 programmes pour s'endormir



Un mode de diminution progressive de la lumière pour glisser doucement vers le sommeil



Un programme de relaxation lumineux pour vous détendre et préparer votre nuit

Une analyse de votre sommeil



Des objectifs de sommeil
personnalisables
en fonction de vos besoins



Une analyse de
votre sommeil
et de sa régularité



Des conseils
personnalisés
pour mieux dormir

Des lumières d'ambiance pour votre chambre



3 ambiances lumineuses
pour votre chambre :
calme, énergique ou sensuelle



Une palette de milliers de
couleurs pour s'accorder
avec vos goûts



Une intensité lumineuse
que vous pouvez faire
varier à volonté

ENVIE D'EN SAVOIR PLUS ?

Rendez-vous sur notre BLOG pour découvrir des faits étonnants, des informations surprenantes et des conseils inédits sur le sommeil.

Réalisez nos TESTS EN LIGNE pour découvrir quel dormeur vous êtes et connaître les solutions les mieux adaptées pour améliorer votre sommeil et vous réveiller toujours en forme.

Explorez la rubrique LA RECHERCHE HOLI de notre site pour connaître nos études en cours et peut-être nous aider à faire avancer la science sur le sommeil.

Merci encore pour votre achat
ET À TRÈS VITE SUR holi.io
ET NOS RÉSEAUX SOCIAUX

DORMEZ SUR VOS DEUX OREILLES, NOUS SOMMES À VOTRE ÉCOUTE

Des questions, suggestions ou remarques sur SleepCompanion ?
N'hésitez pas à nous contacter sur le livechat de notre site ou directement dans l'application Sleep360. Nous nous ferons un plaisir de vous écouter et de vous aider.

GARANTIE

SleepCompanion bénéficie de la garantie légale contre tout vice de matériau et de fabrication. Cette garantie s'applique dans un délai de 2 ans dans les conditions d'utilisation normales du produit.

Pour plus d'informations sur les modalités de retour, de remplacement ou de remboursement, rendez-vous sur notre site web ou contactez notre service client à support@holi.io.







AVERTISSEMENT : Veuillez lire attentivement les avertissements de sécurité et mises en garde qui suivent afin de garantir votre sécurité personnelle et de prévenir tout dommage matériel.

FR Vous devriez lire toutes les instructions opérationnelles et de sécurité avant d'utiliser cet appareil. Conservez ce manuel en tant que référence future et respectez tous les avertissements du manuel ou présents sur l'appareil.

ATTENTION : Afin de minimiser le risque de choc électrique, ne pas tenter d'ouvrir l'appareil. Il n'existe, à l'intérieur, aucune pièce que l'utilisateur puisse réparer. Faire uniquement appel à du personnel de maintenance qualifié pour les réparations.

L'éclair symbolisé par une flèche en zigzag à l'intérieur d'un triangle équilatéral a pour but de prévenir l'utilisateur de la présence, à l'intérieur de l'enceinte du produit, d'une tension dangereuse non-isolée dont la magnitude est suffisante pour créer un risque de choc électrique.

Le point d'exclamation à l'intérieur d'un triangle équilatéral a pour but de prévenir l'utilisateur de l'existence d'instructions d'utilisation et de maintenance (réparations) dans la documentation qui accompagne le produit.

- N'utiliser votre lampe SleepCompanion (« SC ») qu'à l'intérieur.
- Ne pas exposer votre SC aux liquides, à l'humidité, ou à la pluie. Ne pas utiliser votre SC à proximité d'un endroit où de l'eau est présente ; près, par exemple, d'une baignoire, d'un évier, d'un sauna, d'une étuve, d'une piscine.
- Veiller à ce que des objets ne pénètrent pas et que des liquides ne s'infiltrant pas dans le produit.
- Ne pas laisser tomber, démonter, ouvrir, écraser, plier, déformer, déchiqueter, passer au micro-onde, incinérer, peindre votre SC ni y insérer des produits étrangers. De telles actions pourraient engendrer un choc électrique.
- Ne pas utiliser votre SC si elle a fait une chute ou si l'écran est endommagé.
- Éloigner l'appareil de flammes nues ou d'équipements générant de la chaleur tels que radiateurs, fours ou autres appareils (y compris autres systèmes électroniques) qui dégagent de la chaleur. Cet appareil est susceptible de générer de la chaleur et il est conseillé de l'éloigner de tout produit inflammable susceptible de réagir à la chaleur.
- Si l'appareil dégage une odeur anormale ou de la fumée, couper immédiatement l'alimentation et retirer la prise de branchement de l'unité sur le secteur. Cesser de l'utiliser et contacter immédiatement votre distributeur.
- SC est conçu pour une utilisation sous climats tempérés. Ne pas l'utiliser si la température de la pièce est inférieure à 10°C (50°F) ou supérieure à 40°C (100°F).
- L'utilisation de dispositifs sans fil et de leurs accessoires peut être interdite ou soumise à restrictions dans certaines zones. Respecter, en toutes circonstances, les lois et réglementations relatives à l'utilisation de ces produits.
- Ne pas tenter de remplacer une quelconque source d'éclairage, celles-ci sont intégrées et ne peuvent pas être changées.



holi

www.holi.io

67 Rue du Président Édouard Herriot
69002 Lyon

