

dodow

Lire ce manuel prend moins  
de 5 minutes et augmente vos  
chances de vous endormir.





dodow

# Nous sommes Livlab, une équipe d'ex-insomniaques, de designers et d'entrepreneurs dont la mission est d'améliorer votre sommeil.

**LE PROBLÈME.** Aujourd'hui, des solutions naturelles obtenant d'excellents résultats existent : thérapies, sophrologie, yoga, méditation. Mais par un coût élevé ou un investissement en temps important, elles n'ont pas pu se démocratiser au sein de la population.

**NOTRE SOLUTION.** Nous avons donc pris le meilleur de ces solutions pour créer Dodow, le premier métronome lumineux pour réapprendre à s'endormir naturellement sans prise de médicaments.

# Index

## **6 Démarrage**

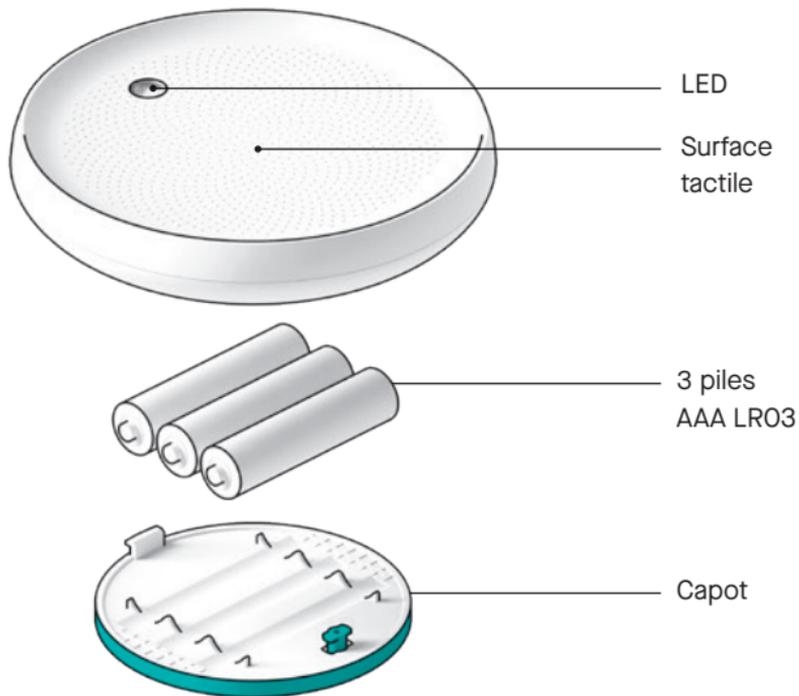
- 7 Caractéristiques
- 8 Insérer / changer les piles
- 9 Allumer Dodow
- 10 Régler l'intensité lumineuse
- 11 Éteindre Dodow

## **12 Utilisation**

- 13 S'endormir avec Dodow
- 18 Mécanisme biologique
- 20 Exercices supplémentaires
- 23 Vos questions
- 26 Garantie & avertissement

# Démarrage

# Caractéristiques



## Insérer / changer les piles.

Lorsque les piles sont usées, Dodow clignote.



Fermé



Ouvert

# Allumer Dodow

Deux sessions de respiration existent.

Voici comment les activer :



## **SESSION DE 8 MIN.**

Touchez 1 fois la surface tactile.



**SESSION DE 20 MIN.** Touchez 2 fois la surface tactile. Pendant une session de 8 min, ce même geste permet de passer au mode 20 min sans avoir à reprendre le programme à zéro.

## Régler l'intensité lumineuse

Si l'intensité de la lumière ne vous convient pas, vous pouvez la modifier. Pour cela, veillez d'abord à ce que Dodow soit éteint.



**ACTIVEZ LE RÉGLAGE.** Maintenez le doigt 3 secondes jusqu'à ce que les LED s'allument. Notez qu'elles ne cligotent pas mais restent allumées.



**CHOISISSEZ PARMIS LES 3 INTENSITÉS.** Faites les défiler en appuyant plusieurs fois d'affilée.



**VALIDEZ VOTRE CHOIX.** Maintenez le doigt pendant 3 secondes jusqu'à ce que les LED s'éteignent.

# Éteindre Dodow

Dodow s'éteint automatiquement à la fin d'une session.

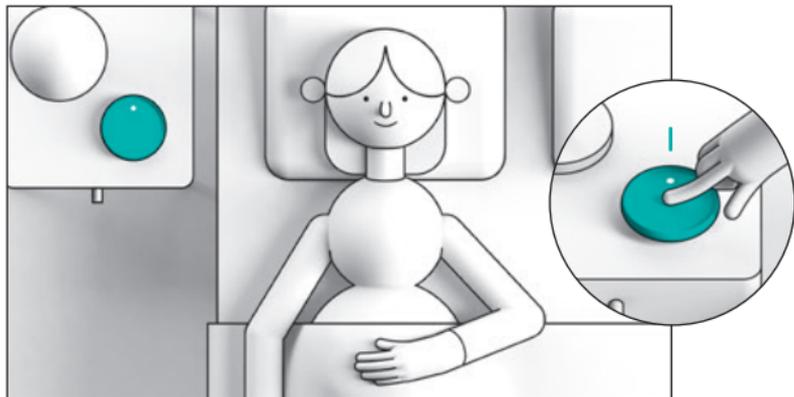


Vous pouvez l'éteindre avant en maintenant le doigt sur la surface tactile pendant 3 secondes.

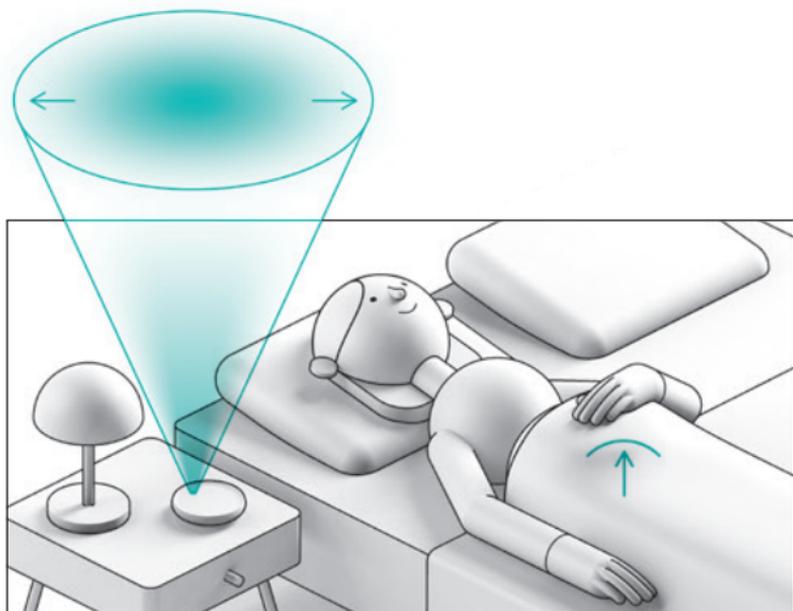
# Utilisation

# S'endormir avec Dodow

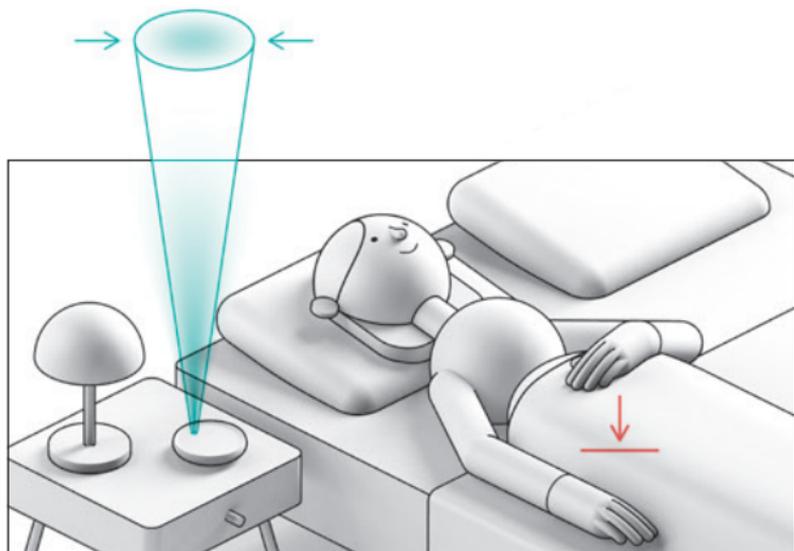
- 1. CONFIGURATION.** Placez Dodow à portée de main et activez la session de votre choix (8 ou 20 min).



- 2. RESPIRATION.** Regardez le halo bleu projeté au plafond et synchronisez votre respiration sur la lumière :

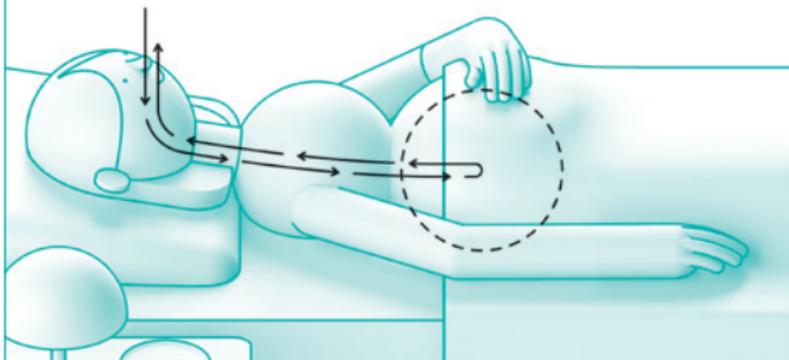


Inspirez lorsqu'elle s'agrandit.

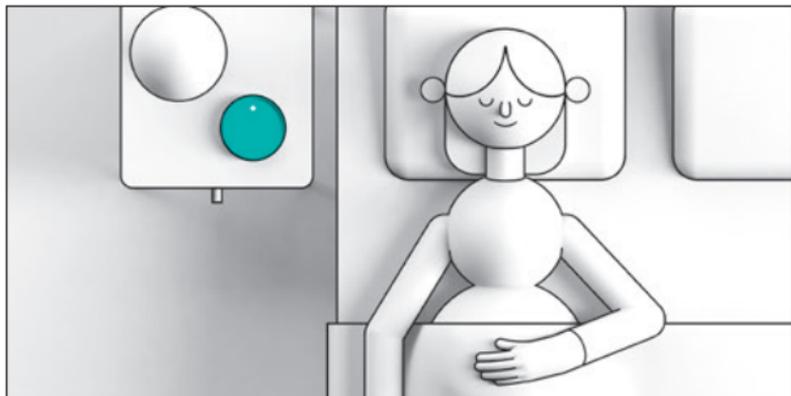


Expirez lorsqu'elle rétrécit.

Respirez avec le bas du ventre (respiration abdominale). Restez passif sans forcer pour s'endormir : vous savez le faire tout seul et Dodow ne fait qu'accélérer le processus. Pour cela, concentrez légèrement votre attention sur le bas-ventre (au-dessous du nombril) et essayez d'en ressentir les sensations.



- 3. ENDORMISSEMENT.** Vous pouvez vous endormir pendant l'exercice ou un peu après, Dodow s'éteindra tout seul.



## Mécanisme biologique

Mieux comprendre le fonctionnement d'un produit en améliore l'efficacité. Prenez 30 secondes pour lire ce qui suit ou allez voir notre vidéo sur [mydodow.com/video](https://mydodow.com/video).



État d'alerte



État de repos

- 1. L'ÉTAT D'ALERTE.** La majorité des difficultés d'endormissement est liée au dérèglement du système nerveux autonome : lorsqu'on reste en état d'alerte au moment du coucher, des neurotransmetteurs comme la noradrénaline envoient au cerveau le signal de rester éveillé.
- 2. LA RESPIRATION.** Dodow vous aide à rétablir cet équilibre grâce à la respiration lente. En respirant au rythme optimal de 6 respirations par minute, vous stimulez le baroréflexe : un mécanisme physiologique qui va vous aider à vous détendre.
- 3. L'ÉTAT DE REPOS.** Au bout de 8 minutes, vous serez en état de repos : votre métabolisme sera ralenti, la sécrétion de neurotransmetteurs aura été stoppée et votre corps sera complètement détendu. Alors bien moins réceptif à vos pensées et aux bruits ambiants, vous pourrez vous endormir.

# Exercices complémentaires

## **CONCENTRATION SUR LE BAS-VENTRE.**

*Se concentrer de façon continue sur le bas-ventre (au-dessous du nombril) augmente l'irrigation sanguine de cette zone : davantage de sang y circule. L'irrigation du cerveau diminue alors mécaniquement, entraînant un ralentissement de l'activité cérébrale à l'origine de l'agitation.*

Tout en synchronisant la respiration sur le rythme de Dodow, concentrez légèrement votre attention sur le bas-ventre pour essayez d'en ressentir les sensations. Répartissez votre concentration ainsi : 50% sur l'exercice de respiration principal, 25% sur les sensations du bas-ventre et 25% sur le reste des sensations, celles que vous ne contrôlez pas.

## **SATURATION MENTALE.**

*Pour celles et ceux qui pensent trop. L'objectif est d'occuper au maximum le cerveau avec une activité répétitive qui ne stimule pas le centre d'éveil. L'exercice peut être difficile la première fois, n'hésitez pas à le faire pendant plusieurs séances de Dodow.*

Tout en synchronisant la respiration sur le rythme de Dodow, prononcez le plus distinctement possible (dans la tête) : « Inspire » quand vous inspirez et « Expire » quand vous expirez (si vous n'y arrivez pas, remplacez-les par « 1 » et « 2 », ou simplement par le son « A »). Ajustez la durée de prononciation à celle d'inspiration et d'expiration : lorsque la respiration ralentit, le temps de prononciation s'allonge. Plus la prononciation sera claire, plus vous réordonnerez votre flux de pensées, accélérant ainsi l'endormissement.

## **CONCENTRATION SUR LA LUMIÈRE.**

*Si après 4 essais vous peinez toujours à réaliser les exercices de respiration, l'idée est d'utiliser le potentiel hypnotique de la variation lumineuse pour lâcher prise, ainsi que la concentration visuelle pour occuper votre cerveau.*

Ne cherchez pas à synchroniser votre respiration sur le rythme de Dodow. Gardez les yeux ouverts en essayant de distinguer chaque moment de variation d'intensité lumineuse. Environ 70% de votre attention doit se porter sur la lumière : ressentez vos pupilles se dilater légèrement lorsque le halo s'étend et se rétracter lorsqu'il diminue. Laissez votre esprit se faire bercer par le rythme de la lumière au plafond. Pour éviter les maux de tête, veillez à ne pas trop forcer la concentration.

# Vos questions

**Dois-je inspirer quand le halo s'étend ou quand il se rétracte ?** Vous devez inspirer quand le halo de lumière s'étend et expirer quand il se rétracte.

**La lumière s'allume plus rapidement qu'elle ne s'éteint, est-ce normal ?** L'expiration est volontairement plus longue que l'inspiration car elle permet de rejeter davantage de CO<sup>2</sup>. Quand la concentration de CO<sup>2</sup> dans le sang diminue, le diamètre des vaisseaux cérébraux diminue. Ce phénomène appelé vasoconstriction entraîne une sensation de fatigue qui favorise l'endormissement.

**Où porter mon attention ?** Une partie de votre attention se porte automatiquement sur la lumière et le rythme à

suivre. Vous pouvez porter l'autre partie de votre attention sur la zone du bas-ventre sans forcer, le principal étant d'adopter une attitude passive. L'exercice est simple et ne demande presque aucun effort mental.

**Dois-je essayer d'arrêter de penser ?** Non, quoiqu'il arrive vous n'y arriverez pas. Ce ne sont pas les pensées qui vous empêchent de dormir mais la réaction à ces pensées : parce qu'elles vous gênent vous souhaitez les arrêter. Cette tentative vouée à l'échec ne peut que vous énerver, vous empêchant ainsi de dormir. Avec Dodow, vous serez beaucoup moins réactif·ive à vos pensées qui ne seront plus un obstacle au sommeil.

**Je me sens fatigué au bout de quelques minutes, puis-je fermer les yeux et changer de position ?** Essayez de faire l'exercice le plus longtemps possible car la fatigue n'est pas synonyme d'endormissement. Plus vous lutterez pour rester éveillé, plus vous vous endormirez vite par la suite : c'est le phénomène d'intention paradoxale.

**Dodow va-t-il gêner une personne qui se trouve dans ma chambre ?** Si la personne a les yeux fermés, elle ne verra rien et si elle fait l'exercice avec vous, elle s'endormira très rapidement.

**J'ai essayé une fois et ça n'a pas marché.** Les tests ont montré que la première fois est rarement la meilleure. Il faut se laisser une nuit ou deux pour s'habituer à Dodow.

**J'ai l'habitude de m'endormir sur le côté ou sur le ventre, pourquoi me mettre sur le dos ?** Rester allongé sur le dos contribue à l'efficacité de Dodow. Alors essayez de faire l'exercice jusqu'au bout allongé sur le dos, puis mettez-vous dans votre position habituelle. Si vous ne vous êtes pas encore endormi, vous vous endormirez très rapidement.

**Dodow semble ne plus fonctionner correctement ou ne s'allume plus ?** Essayez de réinitialiser Dodow. Pour cela, il suffit d'enlever les piles et de les remettre.

## Garantie & Avertissement

**GARANTIE.** Dodow bénéficie de la garantie légale contre tout vice de matériau et de fabrication dans des conditions normales d'utilisation sur une période de 2 ans. Tout retour du produit au titre de la garantie précitée doit faire l'objet d'un accord préalable de Livlab. À cette fin, le client prendra contact avec le service après-vente de Livlab : support@mydodow.com. Livlab s'engage alors à renvoyer, à ses frais, au client un produit en bon état de fonctionnement. En cas de rupture de stock et d'impossibilité de réparer le produit, il sera proposé au client, soit un produit similaire, soit le remboursement du produit initial. Le produit défectueux doit être retourné dans son emballage d'origine, comporter l'ensemble du produit et de ses accessoires. Tout produit incomplet, abîmé, endommagé et/ou dont l'emballage d'origine aura été détérioré, ne sera ni repris ni échangé dans le cadre de la garantie. **AVERTISSEMENT.** Consultez un médecin avant d'utiliser Dodow en cas de troubles médicaux graves ou d'opération chirurgicale à l'abdomen ou au thorax. Dodow n'est pas un dispositif médical.



Dormez bien !

# Contact

Une question, une idée ou juste l'envie de dire bonjour ? N'hésitez pas à nous écrire.

[support@mydodow.com](mailto:support@mydodow.com)

Dodow a sauvé vos nuits ? Partagez votre expérience et aidez-nous à l'améliorer.

[mydodow.com/feedback](https://mydodow.com/feedback)



LIVLAB  
health outside the box

4 av. du Président Wilson  
75008 Paris, France.