

# Sleep/Sleep Analyzer

## Capteur de sommeil - Capteur domotique connecté

Instructions d'installation et d'utilisation



# Table des matières

---

<b>Exigences minimales</b> .....	<b>4</b>
Version du système d'exploitation.....	4
<b>Description du Sleep/Sleep Analyzer</b> .....	<b>5</b>
Vue d'ensemble.....	5
Contenu de la boîte.....	5
Description du produit.....	6
<b>Configuration de mon Sleep/Sleep Analyzer</b> .....	<b>7</b>
Installation de l'application Health Mate.....	7
<b>Utilisation de mon Sleep/Sleep Analyzer</b> .....	<b>21</b>
Positionnement de mon Sleep/Sleep Analyzer.....	21
Suivi de mon sommeil.....	22
Surveillance de ma fréquence cardiaque au repos.....	24
Détection des ronflements .....	25
<b>Suivre mon apnée du sommeil (Sleep Analyzer - utilisateurs européens)</b> .....	<b>27</b>
Suivre mes perturbations respiratoires (Sleep - utilisateurs américains) .....	29
<b>Connecter mon Sleep/Sleep Analyzer à IFTTT</b> .....	<b>31</b>
Création de scénarios domotiques.....	33
<b>Gestion de mes données</b> .....	<b>35</b>
Partage de mes données avec l'application Santé d'Apple .....	35
<b>Ajouter un réseau Wi-Fi</b> .....	<b>37</b>
<b>Dissociation de mon Sleep/Sleep Analyzer</b> .....	<b>39</b>
<b>Réinitialisation de mon Sleep/Sleep Analyzer</b> .....	<b>41</b>
<b>Nettoyage et entretien</b> .....	<b>42</b>
Nettoyage de mon Sleep/Sleep Analyzer.....	42
Dégonflage de mon Sleep/Sleep Analyzer .....	42
Mise à jour du logiciel interne de mon Sleep/Sleep Analyzer.....	43
<b>Description de la technologie</b> .....	<b>44</b>

Apnée du sommeil (Sleep Analyzer - utilisateurs européens).....	44
Perturbations respiratoires (Sleep - utilisateurs américains).....	44
Ronflements.....	44
Données de sommeil.....	44
Fréquence cardiaque au repos.....	44
<b>Copyright du guide utilisateur.....</b>	<b>46</b>
<b>Mentions légales.....</b>	<b>46</b>
Données personnelles.....	46
<b>Instructions relatives à la sécurité.....</b>	<b>47</b>
Utilisation et rangement.....	47
Sécurité.....	47
Entretien et réparation.....	47
<b>Caractéristiques.....</b>	<b>48</b>
<b>Récapitulatif des versions du document.....</b>	<b>49</b>
<b>Garantie.....</b>	<b>50</b>
<b>Déclarations légales.....</b>	<b>51</b>

## Remarque importante

**En utilisant votre Sleep/Sleep Analyzer, vous acceptez expressément les Conditions générales relatives aux services de Withings, disponibles sur notre [site Internet](#).**

# Exigences minimales

---

## Accès Internet

L'accès à Internet est requis pour :

- Télécharger l'application Health Mate,
- Configurer votre Sleep/Sleep Analyzer,
- Mettre à jour le logiciel interne.

Pour plus d'informations, veuillez consulter "[Caractéristiques](#)" page 48.

## Smartphone ou appareil

Un appareil équipé du système d'exploitation iOS ou Android (avec les fonctions Bluetooth Low Energy et Wi-Fi ou 3G/4G activées) est nécessaire pour :

- Configurer votre Sleep/Sleep Analyzer,
- Récupérer les données de votre Sleep/Sleep Analyzer,
- Interagir avec votre Sleep/Sleep Analyzer,
- Interagir avec d'autres personnes.

Pour plus d'informations, veuillez consulter "[Caractéristiques](#)" page 48.

## Version du système d'exploitation

Vous devez disposer d'iOS 12.0 (ou d'une version plus récente) ou d'Android 8.0 (ou d'une version plus récente) pour installer et utiliser l'application Health Mate.

## Version de l'application Health Mate

Il est important que vous ayez toujours la version la plus récente de l'application Health Mate pour bénéficier de toutes les fonctionnalités disponibles.

# Description du Sleep/Sleep Analyzer

---

## Vue d'ensemble

Sleep est le premier produit du genre à fournir des données détaillées sur la qualité du sommeil et les ronflements. Sleep Analyzer est une nouvelle version de ce produit.

Pour la toute première fois, un capteur de sommeil à installer chez soi fournit des mesures aussi précises que celles prises en laboratoire, ainsi qu'un confort agréable. Vous n'avez rien à porter sur vous grâce au tapis discret conçu pour une installation définitive sous le matelas.

Sleep Analyzer contient les capteurs et la technologie les plus avancés au monde pour analyser votre sommeil et détecter l'apnée du sommeil, une maladie très répandue et sous-diagnostiquée.

Grâce aux informations précises et faciles à comprendre de l'application Health Mate, tout le monde peut découvrir comment améliorer la qualité de son sommeil pour être en meilleure santé.

## Contenu de la boîte

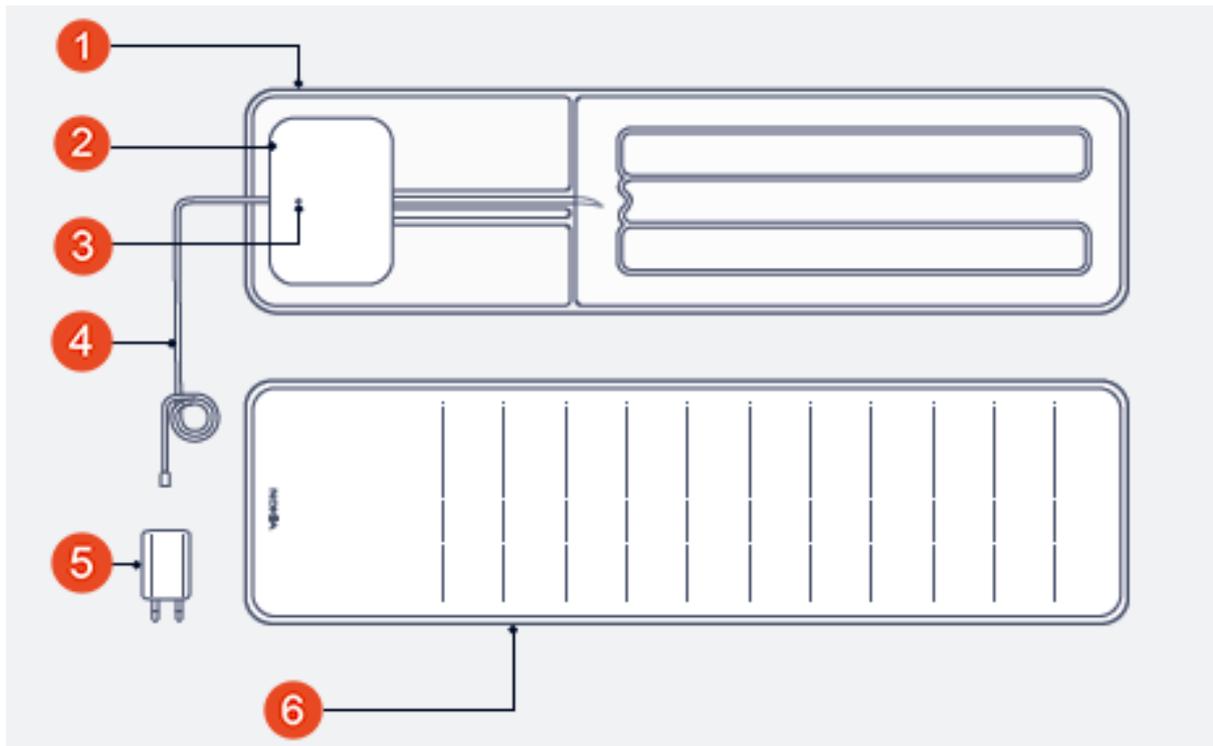


(1) Capteur de sommeil

(2) Adaptateur USB

Vous trouverez également un Guide d'installation rapide à l'intérieur de la boîte.

## Description du produit



(1) Poche d'air

(2) Micro pour la  
détection des ronflements

(3) Voyant LED

(4) Câble USB

(5) Adaptateur USB

(6) Protection en tissu

# Configuration de mon Sleep/Sleep Analyzer

## Installation de l'application Health Mate

Si l'application Health Mate n'est pas encore installée sur votre appareil, veuillez suivre les étapes ci-dessous :

1. Saisissez [go.withings.com](https://go.withings.com) dans le navigateur Internet de votre appareil.
2. Appuyez sur **Télécharger** dans l'App Store ou le Play Store.
3. Appuyez sur **Obtenir**.  
La procédure d'installation commence.

Dès qu'une nouvelle version de l'application Health Mate est disponible, vous êtes automatiquement invité(e) à effectuer la mise à jour.

## Installation de mon Sleep/Sleep Analyzer

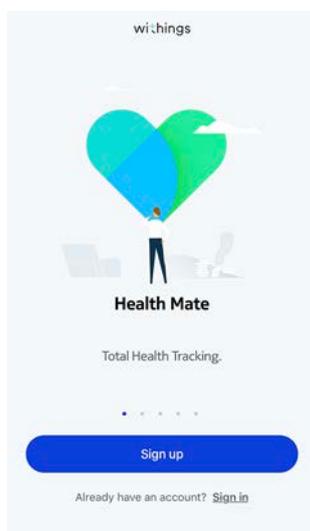
### Je n'ai pas de compte Health Mate

Si vous n'avez pas encore de compte Health Mate, vous devez en créer un pour pouvoir configurer et utiliser votre Sleep/Sleep Analyzer.

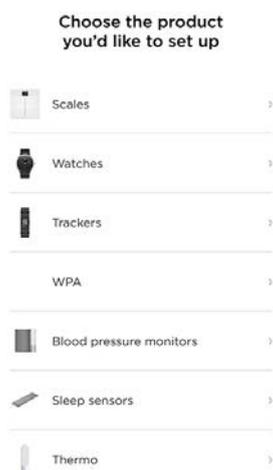
Si vous avez déjà un compte, rendez-vous à la section "[J'ai déjà un compte Health Mate](#)" page 14.

Pour installer votre Sleep/Sleep Analyzer, veuillez suivre les étapes ci-dessous :

1. Ouvrez l'application Health Mate.
2. Appuyez sur **Commencer**.



3. Appuyez sur **Capteurs de sommeil**.



4. Appuyez sur **Sleep** ou **Sleep Analyzer**.



5. Appuyez sur **Installer**.



6. Placez Sleep/Sleep Analyzer entièrement sous votre matelas. Vous pouvez également le placer entre le matelas et le surmatelas.

7. Appuyez sur **Suivant**.

Cancel

**Place device under your mattress with only the cord emerging from the side.**

Device should have full contact with both the mattress and what is underneath: the box spring or bed platform.



Next

8. Appuyez sur **Suivant**.

Cancel

**Sleep can be used with a slatted frame.**

If needed, place a flat, sturdy object (like cardboard, for example) between the frame and the sensor. Otherwise, rotate your sensor 30° to optimize contact.



Next

9. Appuyez sur **Suivant**.

Cancel

**Under the mattress, place Sleep horizontally at chest level.**

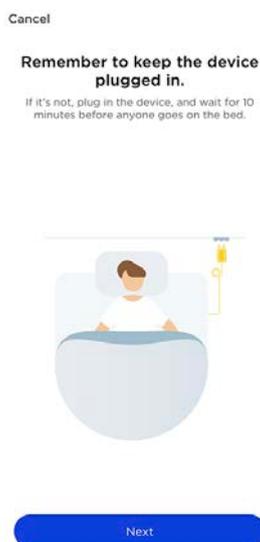
The sensor should be in your sleeping area. If you share the bed with someone, keep the sensor on your side.



Next

10. Branchez Sleep/Sleep Analyzer à l'aide de l'adaptateur fourni.

11. Appuyez sur **Suivant**.



12. Appuyez sur **Jumeler**.



13. Appuyez à nouveau sur **Jumeler**.



14. Saisissez votre adresse e-mail et votre mot de passe. Appuyez sur **Créer**.

15. Saisissez vos prénom, nom de famille et date d'anniversaire.

16. Indiquez votre sexe et saisissez votre taille et votre poids. Appuyez sur **Suivant**.

17. Appuyez sur **Suivant**.



18. Appuyez sur le réseau Wi-Fi que vous souhaitez utiliser ou appuyez sur **Choisir un autre réseau**.



19. Appuyez sur **Suivant**.

Le réglage de votre Sleep/Sleep Analyzer commence. Cette étape peut prendre jusqu'à 10 minutes et vous pourrez entendre un bourdonnement. Ne vous asseyez pas sur votre lit pendant le processus. Vous recevrez une notification dans le Journal de l'application Health Mate une fois le processus de réglage terminé.

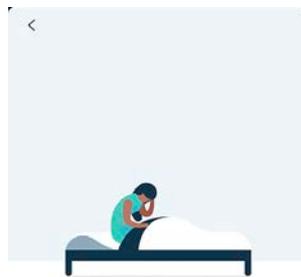
### Keep off your bed

Stay off your bed while we calibrate your device. It takes around ten minutes and will make a soft whirring noise.



Next

20. Appuyez sur **Activer** pour activer la détection de l'apnée du sommeil.



### Withings Sleep Analyzer can detect sleep apnea.

Sleep apnea is a disorder characterized by breathing disturbances that can lead to a range of health issues, from extreme fatigue to increased risk of cardiovascular diseases.

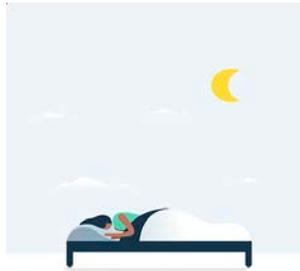
Later

Activate

21. Appuyez sur **Suivant**.



22. Appuyez sur **Suivant**.

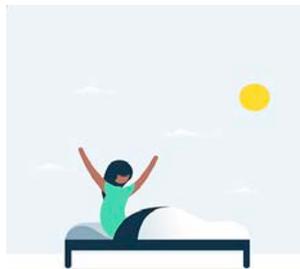


**Once Sleep Analyzer is ready, go to bed and Wi-Fi transmissions will be automatically turned off during sleep.**

We'll notify you once Sleep Analyzer has finished calibrating. After that, you'll be all set. Sleep tight!

Next

23. Appuyez sur **Terminer**.



**As you get out of bed, sleep and sleep apnea data will sync to the Health Mate app.**

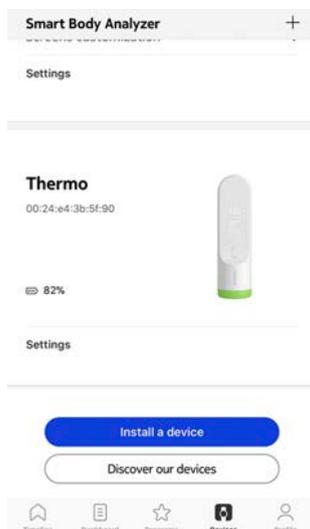
Automatic sync means data will be sent to Health Mate when you get out of bed.

Done

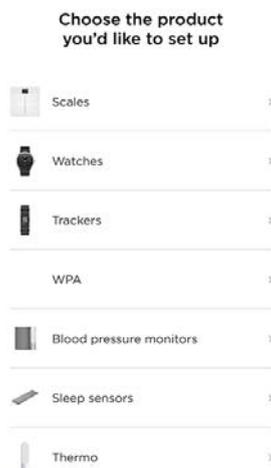
## J'ai déjà un compte Health Mate

Si vous possédez déjà un compte Health Mate, vous pouvez lancer la procédure d'installation. Pour cela, veuillez suivre les étapes ci-dessous :

1. Ouvrez l'application Health Mate.
2. Connectez-vous à votre compte si vous en avez déjà un, sinon créez-en un.
3. Appuyez sur **Appareils**.
4. Appuyez sur **Installer un appareil**.



5. Appuyez sur **Capteurs de sommeil**.



6. Appuyez sur **Sleep** ou **Sleep Analyzer**.



7. Appuyez sur **Installer**.



8. Placez Sleep/Sleep Analyzer entièrement sous votre matelas. Vous pouvez également le placer entre le matelas et le surmatelas.

9. Appuyez sur **Suivant**.

Cancel

**Place device under your mattress with only the cord emerging from the side.**

Device should have full contact with both the mattress and what is underneath: the box spring or bed platform.



Next

10. Appuyez sur **Suivant**.

Cancel

**Sleep can be used with a slatted frame.**

If needed, place a flat, sturdy object (like cardboard, for example) between the frame and the sensor. Otherwise, rotate your sensor 30° to optimize contact.



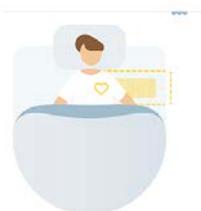
Next

11. Appuyez sur **Suivant**.

Cancel

**Under the mattress, place Sleep horizontally at chest level.**

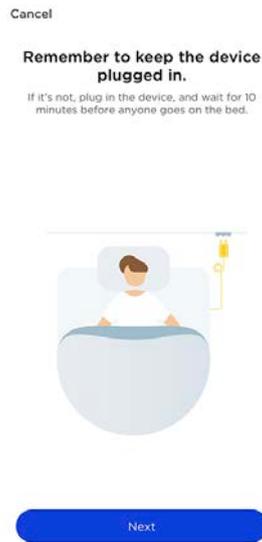
The sensor should be in your sleeping area. If you share the bed with someone, keep the sensor on your side.



Next

12. Branchez Sleep/Sleep Analyzer à l'aide de l'adaptateur fourni.

13. Appuyez sur **Suivant**.



14. Appuyez sur **Jumeler**.



15. Appuyez à nouveau sur **Jumeler**.



16. Appuyez sur **Suivant**.



17. Appuyez sur le réseau Wi-Fi que vous souhaitez utiliser ou appuyez sur **Choisir un autre réseau**.



18. Appuyez sur **Suivant**.

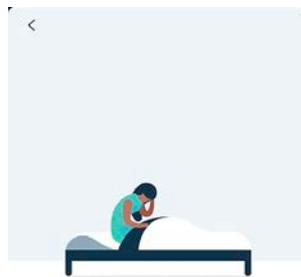
Le réglage de votre Sleep/Sleep Analyzer commence. Cette étape peut prendre jusqu'à 10 minutes et vous pourrez entendre un bourdonnement. Ne vous asseyez pas sur votre lit pendant le processus. Vous recevrez une notification dans le Journal de l'application Health Mate une fois le processus de réglage terminé.

**Keep off your bed**  
Stay off your bed while we calibrate your device. It takes around ten minutes and will make a soft whirring noise.



Next

19. Appuyez sur **Activer** pour activer la détection de l'apnée du sommeil.



**Withings Sleep Analyzer can detect sleep apnea.**

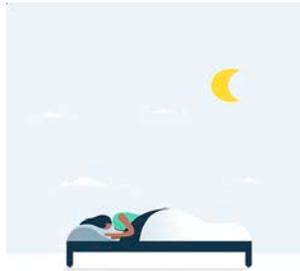
Sleep apnea is a disorder characterized by breathing disturbances that can lead to a range of health issues, from extreme fatigue to increased risk of cardiovascular diseases.

Later **Activate**

20. Appuyez sur **Suivant**.



21. Appuyez sur **Suivant**.

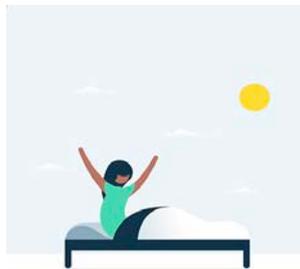


**Once Sleep Analyzer is ready, go to bed and Wi-Fi transmissions will be automatically turned off during sleep.**

We'll notify you once Sleep Analyzer has finished calibrating. After that, you'll be all set. Sleep tight!

Next

22. Appuyez sur **Terminer**.



**As you get out of bed, sleep and sleep apnea data will sync to the Health Mate app.**

Automatic sync means data will be sent to Health Mate when you get out of bed.

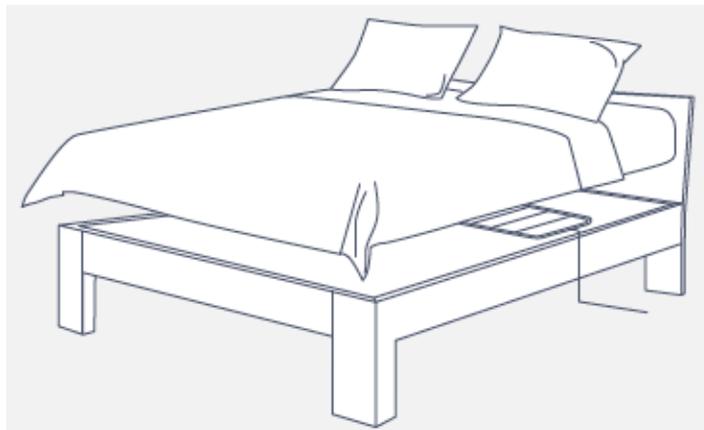
Done

# Utilisation de mon Sleep/Sleep Analyzer

---

## Positionnement de mon Sleep/Sleep Analyzer

Sleep/Sleep Analyzer doit être placé entre le matelas et le sommier. Il peut également être placé entre le matelas et le surmatelas.



Le capteur doit être positionné horizontalement au niveau de la poitrine.

Si vous dormez seul(e) dans un lit deux places, nous vous recommandons de placer le Sleep/Sleep Analyzer au centre du lit.

### **Remarque :**

Sleep/Sleep Analyzer peut être utilisé avec toutes les marques de matelas. Il est compatible avec un grand nombre de matelas, notamment les matelas à ressorts, en latex, en mousse ou à mémoire de forme. Vous pouvez placer le capteur de sommeil directement sous le matelas (entre le matelas et le sommier). Sleep/Sleep Analyzer peut être également utilisé avec un sommier à lattes. Dans ce cas-là, vous devrez peut-être placer un objet plat et robuste (un carton par exemple) entre les lattes et le capteur.

Vous pouvez également placer Sleep/Sleep Analyzer entre votre matelas et votre surmatelas. Si vous sentez Sleep/Sleep Analyzer lorsque vous êtes allongé(e) sur votre lit, placez l'appareil entre le matelas et le cadre du lit.

Sleep/Sleep Analyzer a été testé avec une épaisseur de matelas de 10 à 40 cm (4 à 15 pouces).

En revanche, le capteur n'a pas été testé sur les lits à eau et n'est pas recommandé pour ce type de matelas.

## Suivi de mon sommeil

**En cas de problèmes avec la connexion Wi-Fi, Sleep/Sleep Analyzer dispose d'une mémoire interne d'une journée (qui correspond à votre dernière nuit).**

Une fois installé, votre Sleep/Sleep Analyzer vous permet de suivre votre sommeil, sans aucune action de votre part. Il vous suffit de vous coucher : il s'occupe du reste.

### Remarque :

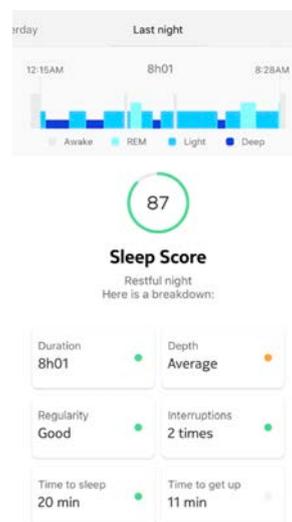
Sleep/Sleep Analyzer peut uniquement suivre le sommeil d'une seule personne. Si deux personnes souhaitent contrôler leur sommeil, elles peuvent installer deux Sleep/Sleep Analyzer sur le même compte et sous deux noms différents.

Un Sleep/Sleep Analyzer doit être positionné sous chaque personne, de chaque côté du lit.

### Récupération de vos données de sommeil

Vous pouvez récupérer les données de sommeil recueillies par votre Sleep/Sleep Analyzer dans le Journal ou sur le **Tableau de bord** de l'application Health Mate.

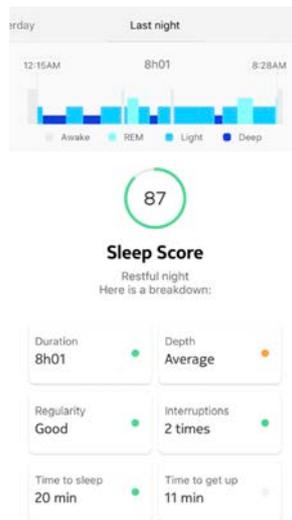
Vos données de sommeil sont automatiquement envoyées vers l'application Health Mate, peu après que vous vous êtes levé(e). Dans certains cas, cela peut prendre quelques heures, en fonction de la qualité de votre connexion Wi-Fi.



**Gris** : temps passé éveillé(e) - **Bleu clair** : durée du sommeil paradoxal - **Bleu moyen** : durée du sommeil lent léger - **Bleu foncé** : durée du sommeil lent

L'application Health Mate conserve l'intégralité de votre historique, vous permettant de suivre facilement l'évolution de votre sommeil dans le temps.

## Qu'est-ce que le score de sommeil ?



Le score de sommeil est une façon simple et intuitive de connaître la qualité de votre sommeil. Sleep/Sleep Analyzer analyse votre sommeil chaque nuit et vous fournit un score sur 100 points en se basant sur 6 facteurs principaux :

- **Durée** (temps total passé à dormir)
- **Profondeur** (partie de la nuit passée en phases réparatrices, en sommeil lent et en sommeil paradoxal)
- **Régularité** (régularité de vos heures de coucher et de lever)
- **Interruptions** (temps d'éveil)
- **Endormissement** (durée nécessaire pour s'endormir)
- **Phase de réveil** (durée nécessaire pour se lever)

La durée et la profondeur sont les facteurs les plus importants dans le calcul du score de sommeil. La régularité, les interruptions, les phases d'endormissement et de réveil permettent de mesurer la qualité du sommeil. Ce sont des facteurs essentiels à l'amélioration du sommeil dans son ensemble.

## Surveillance de ma fréquence cardiaque au repos

**Sleep/Sleep Analyzer n'est pas un dispositif médical et ne doit pas être utilisé pour établir un diagnostic, traiter, soigner ou prévenir un éventuel problème de santé.**

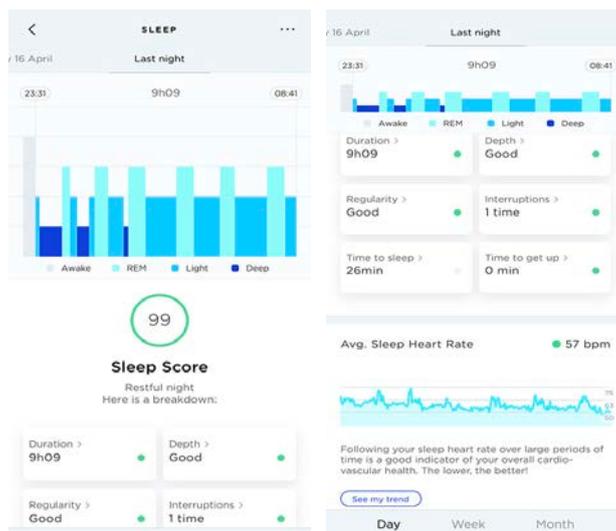
Une fois installé, Sleep/Sleep Analyzer vous permet de suivre votre fréquence cardiaque au repos, sans aucune action de votre part. Il vous suffit de vous coucher : il s'occupe du reste.

### Récupération des mesures de votre fréquence cardiaque

Les mesures de votre fréquence cardiaque au repos figurent dans vos données de sommeil, consultables dans votre **Journal** ou sur le **Tableau de bord** de l'application Health Mate.

Votre fréquence cardiaque moyenne au repos est affichée en bas de votre graphique de sommeil.

Appuyez sur **Fréquence cardiaque** pour consulter les informations recueillies pendant la nuit.



## Détection des ronflements

**Sleep/Sleep Analyzer n'est pas un dispositif médical et ne doit pas être utilisé pour établir un diagnostic, traiter, soigner ou prévenir un éventuel problème de santé.**

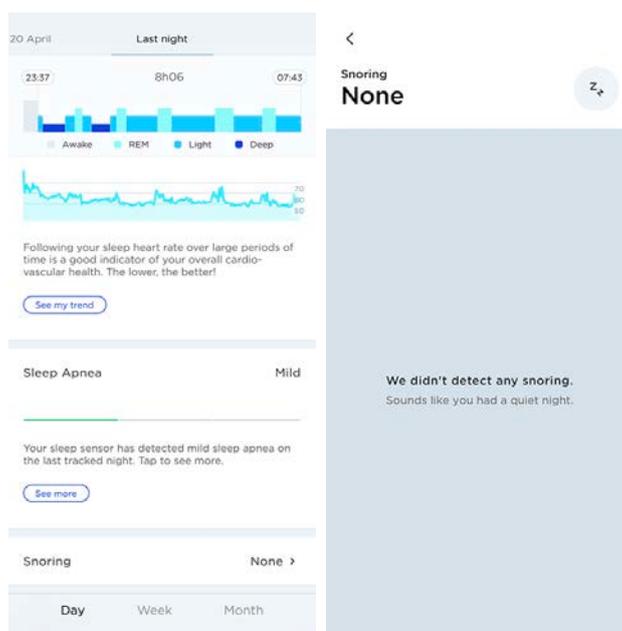
Sleep/Sleep Analyzer est doté d'un micro qui détecte les sons correspondant à un ronflement. Comme la détection des ronflements est basée sur les sons, associés à votre rythme respiratoire, Sleep/Sleep Analyzer peut ainsi distinguer vos ronflements de ceux de votre partenaire et se concentrer uniquement sur les vôtres.

Sleep/Sleep Analyzer ne conserve aucun enregistrement, il détecte uniquement la présence ou non de ronflements et stocke les informations tout au long de la nuit.

### Analyse de vos ronflements

Votre niveau moyen de ronflement s'affiche en bas de votre graphique de sommeil.

Appuyez sur **Ronflements** pour consulter les informations recueillies pendant la nuit.

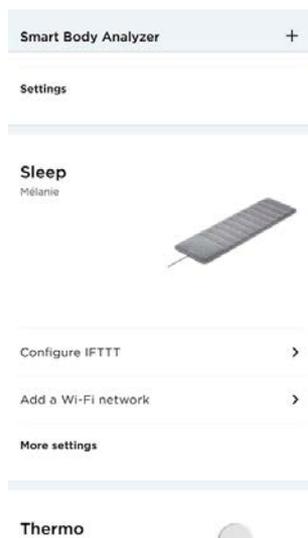


### Remarque importante :

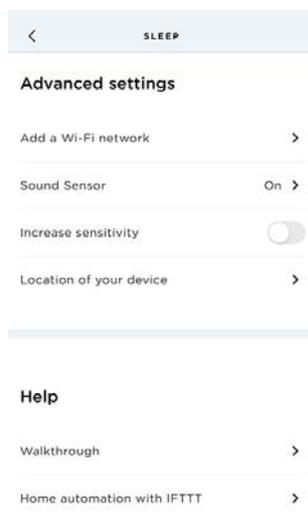
Vous pouvez désactiver le micro dans les réglages du Health Mate. Pour cela, veuillez suivre les étapes ci-dessous :

1. Ouvrez Health Mate.
2. Allez dans **Appareils** > **Sleep/Sleep Analyzer**.

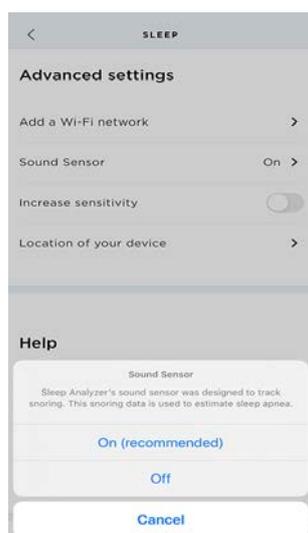
3. Appuyez sur **Plus de réglages**.



4. Appuyez sur **Capteur sonore** pour désactiver le micro.



5. Appuyez sur **Désactiver**.



Veillez noter que la désactivation du micro désactivera la fonction de détection des ronflements du Sleep/Sleep Analyzer.

# Suivre mon apnée du sommeil (Sleep Analyzer - utilisateurs européens)

- **La détection de l'apnée du sommeil nécessite l'approbation de la FDA aux États-Unis. Withings en fait actuellement la demande et attend l'approbation de la FDA.**
- **Sleep Analyzer a été cliniquement validé par l'organisme certifié CE, il est donc considéré comme un dispositif médical.**

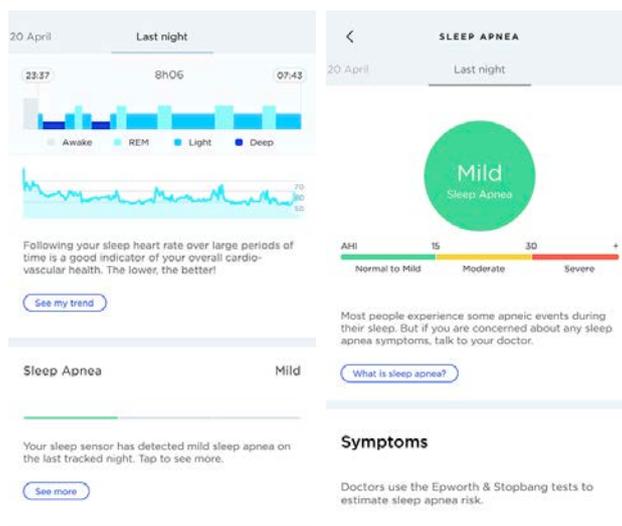
L'apnée du sommeil est un trouble du sommeil potentiellement grave où la respiration s'arrête et reprend à plusieurs reprises. Si vous ronflez bruyamment et vous sentez fatigué(e) même après une nuit complète, vous êtes susceptible d'être atteint(e) de l'apnée du sommeil.

Les principaux types d'apnée du sommeil sont :

- L'apnée obstructive du sommeil, la forme la plus courante, qui survient lorsque les muscles de la gorge se détendent
- L'apnée centrale du sommeil, qui survient lorsque votre cerveau n'envoie pas les signaux appropriés aux muscles qui contrôlent la respiration
- Le syndrome d'apnée complexe du sommeil, également appelé l'apnée du sommeil mixte, qui survient lorsque quelqu'un a à la fois une apnée obstructive du sommeil et une apnée centrale du sommeil.

Vous pouvez récupérer les données de l'apnée du sommeil recueillies par votre Sleep Analyzer dans le Journal de l'application Health Mate.

Appuyez sur votre élément de sommeil et les données sur l'apnée du sommeil s'afficheront sous votre score de sommeil. Appuyez sur **Voir plus** pour en savoir plus.



## **Important :**

Suivez les instructions ci-dessous pour obtenir des mesures fiables sur votre apnée du sommeil :

- Placez le capteur latéralement sous votre matelas. Il doit être en contact avec le matelas et le sommier.
- Placez un objet plat et robuste (un carton par exemple) entre les lattes et le capteur si vous avez un sommier à lattes.
- Placez le capteur au niveau de la poitrine/du cœur.
- Assurez-vous que le capteur couvre au mieux la zone où vous dormez, en tenant compte du fait que vous bougez et vous retournez.
- Vérifiez que le capteur est bien branché sur une prise secteur à l'aide de l'adaptateur fourni. Si ce n'est pas le cas, branchez votre Sleep Analyzer et attendez 10 minutes avant de vous coucher. Ne posez aucun objet lourd sur le lit lorsque le capteur n'est pas utilisé.
- Essayez de dormir pendant au moins 5 heures pour voir vos résultats le matin

## Suivre mes perturbations respiratoires (Sleep - utilisateurs américains)

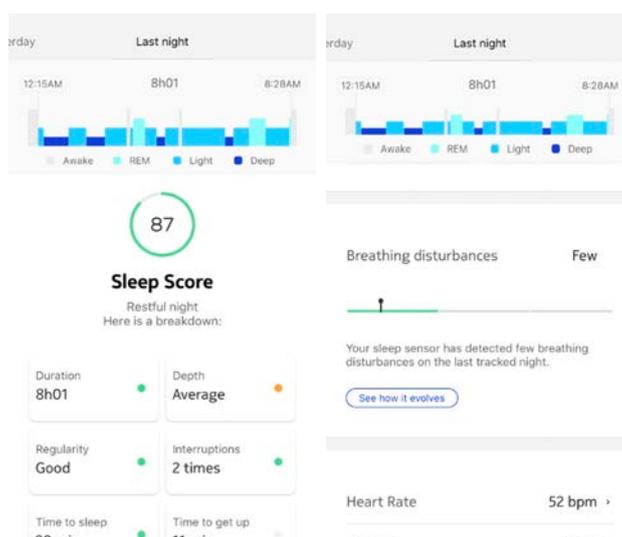
**Sleep n'est pas un dispositif médical et ne doit pas être utilisé pour établir un diagnostic, traiter, soigner ou prévenir un éventuel problème de santé.**

Les troubles respiratoires font référence à des interruptions de vos cycles de sommeil. Ces troubles, qui empêchent le sommeil d'être réparateur, peuvent également être associés à des pathologies telles que l'apnée du sommeil.

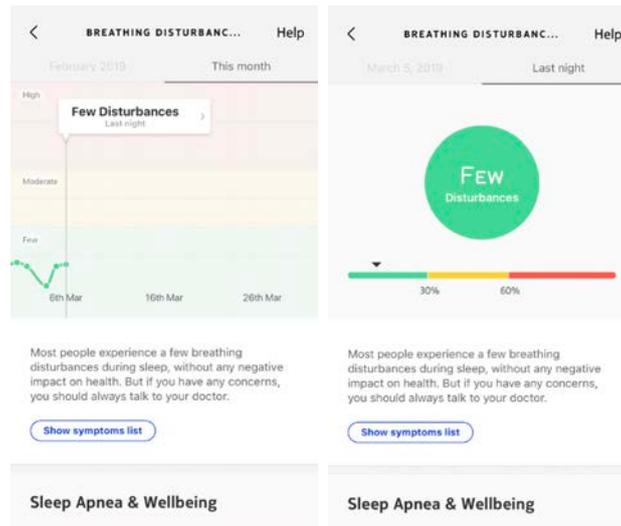
Grâce à son algorithme, Sleep est capable de détecter des troubles respiratoires à partir de la dernière nuit qu'il a suivie. Vous recevrez des conseils d'hygiène de vie grâce à l'application Health Mate pour vous aider à réduire les risques de troubles respiratoires.

Vous pouvez récupérer les données relatives aux troubles respiratoires recueillies par votre Sleep dans le Journal de l'application Health Mate.

Appuyez sur votre élément de sommeil et les données sur les troubles respiratoires s'afficheront sous votre score de sommeil. Appuyez sur **Voir l'évolution**, puis **Suivant** pour afficher le tutoriel.



Dans l'exemple ci-dessous, appuyez sur **Peu de troubles** pour obtenir plus d'informations.



### Important :

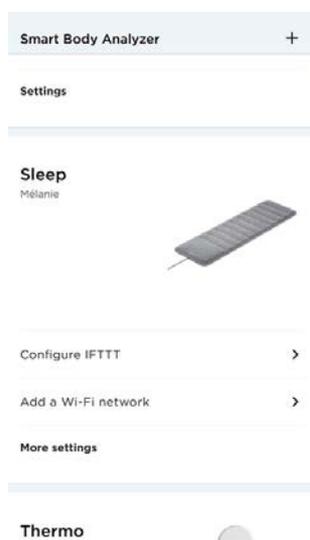
- Vous devez dormir pendant au moins 5 heures pour obtenir des données sur les troubles respiratoires.
- Vous devez activer la **détection des ronflements** pour disposer de données sur les troubles respiratoires. Pour ce faire, allez dans **Appareils > Sleep > Plus de paramètres > Capteur sonore**.
- Sleep n'est pas un dispositif médical et ne doit pas être utilisé pour établir un diagnostic, traiter, soigner ou prévenir un éventuel problème de santé.
- Sleep n'est pas conçu pour diagnostiquer des épisodes apnéiques ou faciliter un diagnostic. Veuillez consulter un médecin si vous avez besoin d'un diagnostic personnel de l'apnée du sommeil.

# Connecter mon Sleep/Sleep Analyzer à IFTTT

IFTTT est un service permettant d'automatiser certaines tâches du quotidien en se basant sur un concept simple : If This Then That (si ceci, alors cela). Grâce à son interface très simple d'utilisation, vous pouvez créer des « applets » qui vous permettent notamment de programmer votre Sleep/Sleep Analyzer afin d'éteindre la lumière lorsque vous vous couchez ou d'augmenter la température du thermostat lorsque vous vous levez. Vous pouvez utiliser les dizaines d'applets déjà créés par les utilisateurs d'IFTTT ou créer le vôtre.

Pour connecter votre Sleep/Sleep Analyzer à IFTTT, veuillez suivre les étapes ci-dessous :

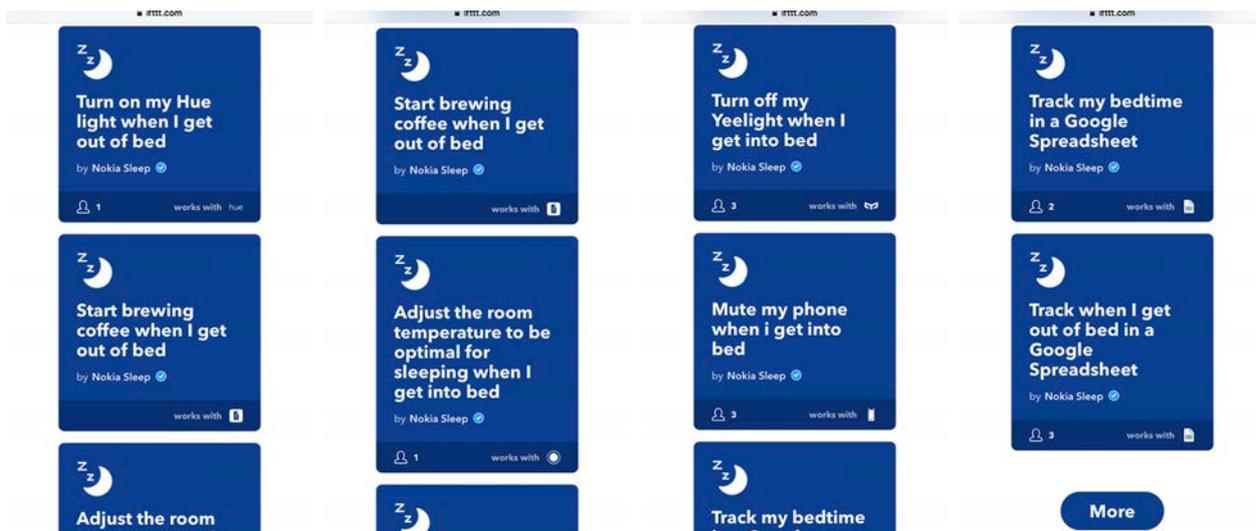
1. Ouvrez l'application Health Mate et appuyez sur **Appareils**.
2. Appuyez sur **Configurer IFTTT**.



3. Appuyez sur **S'identifier** si vous possédez déjà un compte ou cliquez sur **S'inscrire** pour en créer un.



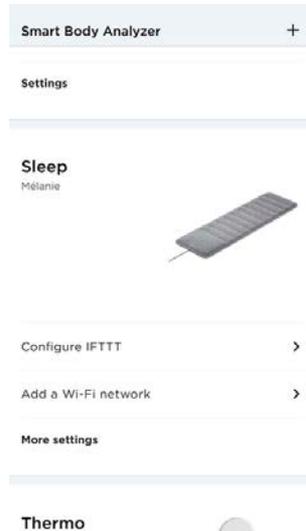
4. Suivez les instructions qui s'affichent à l'écran et appuyez sur **Continuer**.
5. Appuyez sur **Terminer** en haut de l'écran.
6. Appuyez à nouveau sur **Configurer IFTTT**.
7. Appuyez sur **Connecter**.
8. Connectez-vous à votre compte Health Mate si vous en avez déjà un, sinon créez-en un.
9. Appuyez sur **Autoriser cette application**.  
Votre Sleep/Sleep Analyzer est désormais connecté à IFTTT.
10. Faites défiler l'écran afin de découvrir les différents scénarios domotiques proposés par votre Sleep/Sleep Analyzer.



## Création de scénarios domotiques

Vous avez la possibilité de créer un grand nombre de scénarios automatisés. Pour en créer un, veuillez suivre les étapes ci-dessous :

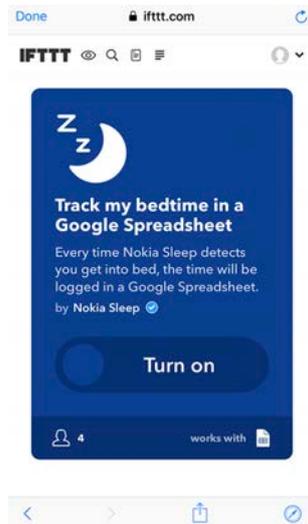
1. Ouvrez l'application Health Mate.
2. Appuyez sur **Appareils**.
3. Appuyez sur **Configurer IFTTT**.



4. Connectez-vous à votre compte IFTTT si nécessaire.
5. Sélectionnez un scénario dans la liste (tel que **Suivre mon heure de coucher dans une feuille de calcul Google**).



6. Appuyez sur **Activer**.



Le scénario automatisé a bien été créé.

7. Appuyez sur **Terminer**.

### Personnalisation des applets

La personnalisation des applets vous permet de vous connecter à de nombreux autres produits et appareils intelligents disponibles, en plus de l'ensemble des applets en vedette disponibles sur la page d'accueil Sleep/Sleep Analyzer d'IFTTT. Pour cela, veuillez suivre les étapes ci-dessous :

1. Cliquez sur **Nouvel applet** sous votre profil utilisateur.
2. Cliquez sur **+ceci**.
3. Appuyez sur **Sleep/Sleep Analyzer**.
4. Choisissez un déclencheur (**Lorsque je me couche** ou **Lorsque je me lève**).
5. Renseignez les champs de déclenchement.
6. Cliquez sur **Créer un déclencheur**.
7. Cliquez sur **+cela**.
8. Sélectionnez le service que vous souhaitez déclencher avec Sleep/Sleep Analyzer (par exemple **E-mail**).
9. Choisissez une action.
10. Renseignez les champs d'action.

Veuillez noter que vous pouvez sélectionner **Ajouter un élément** et choisir entre **Appareil utilisateur** ou **Date et heure** pour personnaliser votre scénario de domotique.

11. Cliquez sur **Créer une action**.
12. Sélectionnez **Activer les notifications** (facultatif).
13. Cliquez sur **Terminer**.

Votre applet a bien été créé. Assurez-vous qu'il est activé.

# Gestion de mes données

---

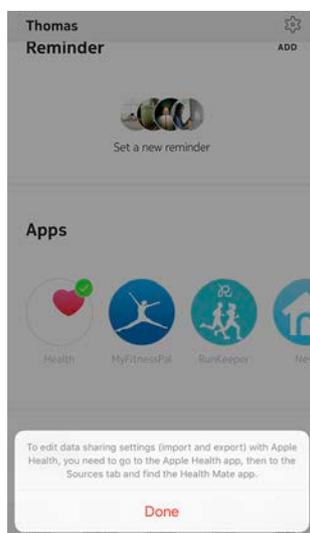
## Partage de mes données avec l'application Santé d'Apple

L'application Health Mate peut partager les données suivantes avec l'application Santé d'Apple :

- Fréquence cardiaque
- Analyse du sommeil

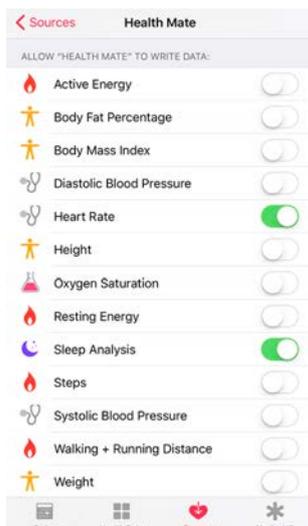
Pour connecter vos comptes, veuillez suivre les étapes ci-dessous :

1. Ouvrez l'application Health Mate.
2. Appuyez sur **Profil**.
3. Appuyez sur **Santé**.
4. Appuyez sur **Terminer**.



5. Allez dans l'application Santé d'Apple, puis dans l'onglet Sources afin de trouver l'application Health Mate.

- Sélectionnez les données que vous souhaitez partager avec l'application Santé d'Apple.



- Appuyez sur **Autoriser**.

## Suppression de mes données

Vous avez la possibilité de supprimer les mesures de votre fréquence cardiaque et de votre pression artérielle de l'application Health Mate. Pour cela, veuillez suivre les étapes ci-dessous :

- Ouvrez l'application Health Mate.
- Appuyez sur la mesure que vous souhaitez effacer.
- Sélectionnez votre réponse.

# Ajouter un réseau Wi-Fi

Si vous souhaitez ajouter ou utiliser un autre réseau Wi-Fi, suivez les étapes ci-dessous :

1. Ouvrez l'application Health Mate.
2. Allez dans **Appareils** > **Sleep/Sleep Analyzer**.
3. Appuyez sur **Ajouter un réseau Wi-Fi**.



4. Appuyez sur **Suivant**.

5. Appuyez sur **Suivant**.

6. Appuyez sur **Associer** deux fois.



7. Saisissez le mot de passe et appuyez sur **Connecter** pour utiliser le même réseau Wi-Fi que celui de votre appareil mobile ou sur **Choisir un autre réseau** pour en utiliser un autre (vous devrez saisir le mot de passe par la suite).



8. Appuyez sur **OK**.

# Dissociation de mon Sleep/Sleep Analyzer

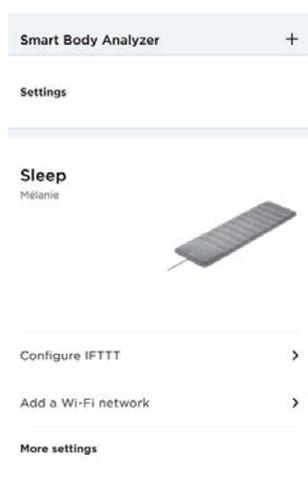
**Toutes les données qui n'ont pas été synchronisées avant la dissociation de votre Sleep/Sleep Analyzer seront définitivement perdues.**

La dissociation de votre Sleep/Sleep Analyzer vous permet de le supprimer de votre compte. Une fois qu'il n'est plus lié à votre compte, il peut être connecté à un autre compte ou au profil d'un autre utilisateur de votre compte.

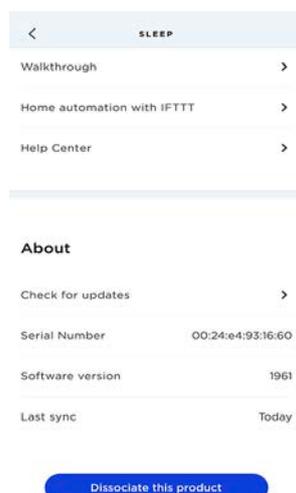
**La dissociation de votre Sleep/Sleep Analyzer n'effacera aucune des données qui ont été synchronisées à partir de l'application Health Mate.**

Pour dissocier votre Sleep/Sleep Analyzer, veuillez suivre les étapes ci-dessous :

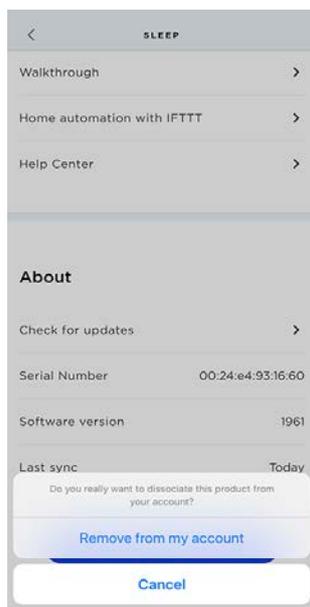
1. Ouvrez l'application Health Mate.
2. Allez dans **Appareils**.
3. Appuyez sur **Sleep/Sleep Analyzer**.



4. Appuyez sur **Dissocier**.



5. Appuyez sur **Supprimer de mon compte**.



# Réinitialisation de mon Sleep/Sleep Analyzer

---

**Toutes les données qui n'ont pas été synchronisées avant la réinitialisation de votre Sleep/Sleep Analyzer seront définitivement perdues.**

La réinitialisation de votre Sleep/Sleep Analyzer vous permet de supprimer toutes les données qui y ont été stockées. La réinitialisation termine le processus de dissociation.

**La réinitialisation de votre Sleep/Sleep Analyzer ne supprimera aucune des données qui ont été synchronisées depuis l'application Health Mate.**

Pour réinitialiser votre Sleep/Sleep Analyzer, veuillez suivre les étapes ci-dessous :

1. Allez dans les **Paramètres** de votre appareil mobile, sélectionnez **Bluetooth** et localisez Sleep/Sleep Analyzer dans la liste des appareils. Sélectionnez la petite icône à droite du capteur de sommeil et sélectionnez l'option pour **Oublier** ou **Supprimer** l'appareil.
2. Veillez à retirer le composant intérieur du Sleep/Sleep Analyzer de son étui en tissu.
3. Placez la partie inférieure de l'appareil vers vous.  
L'encoche accompagnée du mot « Réinitialiser » indique la position du bouton de réinitialisation.
4. Débranchez et rebranchez votre Sleep/Sleep Analyzer à l'aide de l'adaptateur fourni.
5. Maintenez le bouton Réinitialiser enfoncé pendant cinq secondes.  
Le voyant LED situé à l'arrière de l'appareil clignote en rouge trois fois, puis clignote une fois en vert.  
Un voyant LED bleu clignote, indiquant que la réinitialisation a bien été effectuée.
6. Remplacez le composant intérieur dans son étui en tissu.  
Veillez à ce que toute la surface du capteur soit disposée bien à plat à l'intérieur de l'étui.

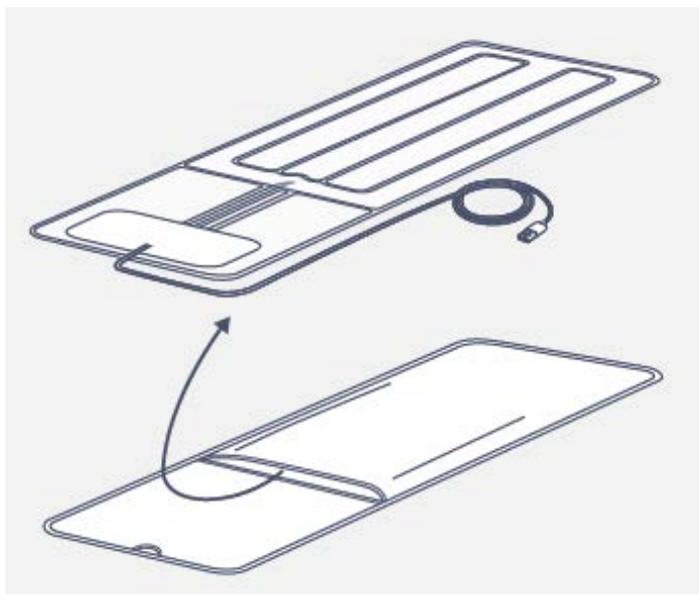
# Nettoyage et entretien

---

## Nettoyage de mon Sleep/Sleep Analyzer

Pour nettoyer l'étui en tissu du Sleep/Sleep Analyzer, retirez-le au préalable avec soin. Cet étui peut être lavé en machine mais ne passe pas au sèche-linge et ne doit pas être repassé. Nous vous recommandons d'attendre qu'il soit parfaitement sec avant de le replacer sur le Sleep/Sleep Analyzer.

**N'utilisez en aucun cas un solvant, quel qu'il soit, pour nettoyer votre Sleep/Sleep Analyzer.**



## Dégonflage de mon Sleep/Sleep Analyzer

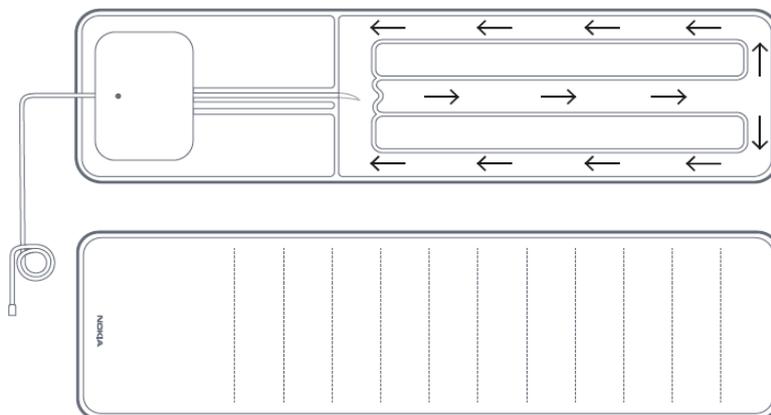
Pour dégonfler votre Sleep/Sleep Analyzer, veuillez suivre les étapes ci-dessous :

1. Veillez à retirer le composant intérieur du Sleep/Sleep Analyzer de son étui en tissu.
2. Placez la partie inférieure de l'appareil vers vous.  
L'encoche accompagnée du mot « Réinitialiser » indique la position du bouton de réinitialisation.
3. Débranchez et rebranchez votre Sleep/Sleep Analyzer à l'aide de l'adaptateur fourni.

- Appuyez trois fois de suite sur le bouton de réinitialisation.  
Un léger clic indique que la valve du Sleep/Sleep Analyzer est ouverte. Le capteur doit alors se dégonfler légèrement.

**Important** : Le capteur doit être branché pendant tout le processus. Si le capteur est débranché, la valve se referme et empêche toute arrivée ou sortie d'air au niveau du Sleep/Sleep Analyzer. Notez que la valve se ferme au bout de 3 minutes.

- Enlevez l'air du capteur. Veuillez vous référer à l'image ci-dessous.



- Débranchez votre Sleep/Sleep Analyzer.
- Remplacez le composant intérieur dans son étui en tissu.  
Veillez à ce que toute la surface du capteur soit disposée bien à plat à l'intérieur de l'étui.

## Mise à jour du logiciel interne de mon Sleep/Sleep Analyzer

Afin de mettre à jour le logiciel interne de votre Sleep/Sleep Analyzer, veuillez suivre les étapes ci-dessous :

- Ouvrez l'application Health Mate.
- Allez dans **Appareils** > **Sleep/Sleep Analyzer**.
- Appuyez sur **Vérifier les mises à jour**.

# Description de la technologie

---

## Apnée du sommeil (Sleep Analyzer - utilisateurs européens)

Sleep Analyzer contient les capteurs et la technologie les plus avancés au monde pour analyser la qualité du sommeil, estimer le nombre moyen d'épisodes d'apnée du sommeil par heure et détecter la gravité de l'apnée pour un utilisateur/une nuit donné(e). Sleep Analyzer assure le suivi de certains paramètres précieux, tels que le ronflement et l'activité thoracique, ainsi que des paramètres physiologiques, tels que l'activité cardiaque par ballistocardiographie. Il repose sur un algorithme puissant, entraîné et validé sur un grand nombre de patients apnéiques à l'Hôpital Béchère (France).

## Perturbations respiratoires (Sleep - utilisateurs américains)

Grâce à son algorithme, Sleep est capable de détecter des troubles respiratoires à partir de la dernière nuit qu'il a suivie.

Les troubles respiratoires font référence à des interruptions de vos cycles de sommeil. Ces troubles, qui empêchent le sommeil d'être réparateur, peuvent également être associés à des pathologies telles que l'apnée du sommeil.

## Ronflements

La détection des ronflements est basée sur les sons, associés à votre rythme respiratoire. Sleep/Sleep Analyzer détecte un signal d'énergie audio à une fréquence déterminée afin d'enregistrer les phases de ronflement. Ceci permet d'afficher quand et pendant combien de temps l'utilisateur a ronflé.

Veuillez noter qu'il ne s'agit pas d'un enregistrement ou d'une transmission de bande audio complète, Sleep/Sleep Analyzer détecte uniquement une fréquence spécifique caractéristique du ronflement. Il capte alors l'énergie audio émise à cette fréquence mais sans l'enregistrer.

## Données de sommeil

Sleep/Sleep Analyzer contient divers capteurs capables de détecter vos mouvements, votre respiration et votre fréquence cardiaque. Ces informations sont ensuite analysées afin de connaître le temps que vous mettez à vous endormir et le nombre de fois où vous vous réveillez pendant la nuit. Elles permettent également de suivre les différentes phases de votre sommeil.

## Fréquence cardiaque au repos

Sleep/Sleep Analyzer contrôle en permanence votre fréquence cardiaque lorsque vous dormez, ce qui vous permet d'avoir une idée précise de votre fréquence cardiaque moyenne au repos.

# Copyright du guide utilisateur

---

Ce mode d'emploi est protégé par les lois de propriété intellectuelle et de copyright. Toute reproduction, modification, représentation et/ou publication sans l'accord préalable de Withings est strictement interdite. Vous ne pouvez imprimer ce mode d'emploi que pour votre usage personnel.

Pour toute question, veuillez contacter Withings à l'adresse : <https://support.withings.com/hc/fr/requests/new>.

## Mentions légales

---

**En utilisant votre Sleep/Sleep Analyzer, vous acceptez expressément les Conditions générales relatives aux services de Withings, disponibles sur notre [site Internet](#).**

### Données personnelles

- Sleep/Sleep Analyzer ne stocke aucun enregistrement audio.
- Veuillez lire notre politique de confidentialité, que vous pourrez trouver sur notre [site Internet](#).
- Vérifiez que le mot de passe de votre compte Withings possède un niveau de sécurité suffisant pour empêcher l'accès à votre compte. Il doit comprendre au minimum 8 caractères, des majuscules et des minuscules, et utiliser une combinaison de caractères alphanumériques et de caractères spéciaux.
- Nous vous recommandons de protéger l'accès à l'application Health Mate avec un code supplémentaire et/ou Touch ID. Vous pouvez le faire à partir de l'application en accédant aux Réglages et en activant **Touch ID** et **Code** (iOS uniquement).
- Nous vous conseillons d'exporter vos données régulièrement sur votre ordinateur personnel. Vous pouvez le faire à partir de Health Mate [l'interface Web](#) en cliquant sur la **Photo de votre profil > Paramètres > Préférences utilisateur > Télécharger mes données**.

# Instructions relatives à la sécurité

---

## Utilisation et rangement

- Utilisez le produit à une température comprise entre 10 °C et 40 °C (50 °F et 104 °F).
- Le produit peut être rangé dans un endroit propre et sec entre -25 °C et 55 °C (-13 °F et 131 °F) lorsqu'il n'est pas utilisé.
- Débranchez votre Sleep/Sleep Analyzer si vous n'envisagez pas de l'utiliser pendant une période prolongée.
- Le Sleep/Sleep Analyzer est uniquement destiné à suivre votre sommeil et votre fréquence cardiaque et à détecter vos ronflements, simplement en le plaçant sous votre matelas. Toute autre utilisation est interdite.

## Sécurité

- Évitez tout contact entre votre Sleep/Sleep Analyzer et des liquides. S'il est mouillé, il est impératif de le laisser sécher avant de tenter de l'utiliser.
- N'exposez pas votre Sleep/Sleep Analyzer à la poussière ou à la lumière du soleil pendant trop longtemps, car cela peut endommager le produit.
- Tenez votre Sleep/Sleep Analyzer et ses accessoires hors de portée des enfants, car il contient de petites pièces et peut présenter un risque d'étouffement.

## Entretien et réparation

- Ne tentez pas de réparer ou modifier votre Sleep/Sleep Analyzer vous-même.
- Si vous rencontrez un problème, n'hésitez pas à contacter notre service client à l'adresse suivante : <https://support.withings.com/hc/fr/requests/new>.

# Caractéristiques

---

## Sleep/Sleep Analyzer

- Longueur : 63,7 cm
- Largeur : 19,5 cm
- Poids : 274 g (capteur uniquement)
- Épaisseur : 0,5 cm dégonflé ; 2,4 cm une fois installé
- Configuration définitive
- À placer sous le matelas
- Étui en tissu lavable
- Permet d'analyser le sommeil d'une seule personne

## Connectivité

- Wi-Fi 2,4 GHz 802.11 b/g/n
- Compatible Bluetooth Smart

## Technologie

- Capteur pneumatique de pointe
- Utilise la ballistocardiographie
- Précision : algorithme mis au point avec nos partenaires cliniciens

## Mesures :

- Apnée du sommeil (Sleep Analyzer - utilisateurs européens)
- Troubles respiratoires (Sleep - utilisateurs américains)
- Données de sommeil
- Fréquence cardiaque au repos
- Données liées au ronflement

## Durée de vie des piles

- Branché sur une prise électrique

## Appareils compatibles

- iPhone (5s ou plus récent)
- iPod Touch (6e génération ou plus récent)
- iPad 3e génération ou plus récent
- iPad Pro
- iPad Mini 2e génération ou plus récent
- Compatible avec le dispositif Android BLE (Bluetooth Low Energy)

## Système d'exploitation compatible

- iOS 12.0 ou plus récent
- Android 8.0 ou plus récent

# Récapitulatif des versions du document

---

Date de publication		Modifications
Avril 2018	v1.0	Première publication
Mai 2018	v2.0	Mise à jour de la confidentialité
Septembre 2018	v3.0	Version Wlthings
Mars 2019	v4.0	Mise à jour de : "Troubles respiratoires (Sleep - utilisateurs américains)" page 44
Avril 2020	v5.0	Lancement de Sleep Analyzer (utilisateurs européens seulement)

**Les captures d'écran dans ce manuel sont utilisées à des fins explicatives. Ce qui s'affiche sur votre écran peut s'avérer différent des captures d'écran illustrant ce manuel.**

# Garantie

---

## Withings Garantie limitée de (2) ans - Sleep/Sleep Analyzer

Withings garantit le produit de marque Withings, « Sleep/Sleep Analyzer », contre les défauts de matériau et de fabrication dans le cadre d'une utilisation normale en conformité avec les recommandations fournies par Withings pendant une période de DEUX (2) ANS à compter de la date d'achat initiale par l'acheteur/utilisateur final (« Période de garantie »). Les recommandations de Withings comprennent, sans s'y limiter, les informations contenues dans les caractéristiques techniques, les instructions relatives à la sécurité ou le guide d'utilisation rapide. Withings ne garantit pas que le fonctionnement du Sleep/Sleep Analyzer sera ininterrompu ou exempt d'erreur. Withings ne pourra être tenu responsable des dommages survenant en cas de non-respect des instructions relatives à l'utilisation de Sleep/Sleep Analyzer.

# Déclarations légales

---

Déclaration de la FCC (Federal Communications Commission)

Référence FCC : XNAWSM02

Cet appareil est conforme à la section 15 de la réglementation FCC. Ce matériel est conforme aux limites relatives à l'exposition aux radiations définies par la FCC, établies pour un environnement non contrôlé. L'utilisateur final doit se conformer aux instructions d'utilisation spécifiques afin de satisfaire aux conditions de conformité concernant l'exposition aux radiofréquences. Ce transmetteur ne doit pas être placé à côté d'un(e) autre antenne ou transmetteur, ni être utilisé en association avec de tels dispositifs.

L'utilisation est soumise aux deux conditions suivantes :

- (1) Cet appareil ne devrait pas causer d'interférences et
- (2) Cet appareil doit supporter tout type d'interférence reçue, notamment celles pouvant entraîner un dysfonctionnement.

Cet appareil est conforme à la directive R&TTE 1999/5/CE.

Une copie de la Déclaration de conformité de l'UE est disponible en ligne sur <https://www.withings.com/fr/en/compliance>.