

# Withings Aura

Assistant du sommeil - Analyseur de sommeil  
Instructions d'installation et d'utilisation



# Droits d'auteur du guide utilisateur

---

Ce guide utilisateur est protégé par les lois de la propriété intellectuelle et des droits d'auteur. Toute reproduction, modification, représentation et/ou publication sans autorisation préalable de Withings est strictement interdite. Vous pouvez imprimer ce guide utilisateur pour votre usage personnel exclusivement. Pour toute question, veuillez contacter Withings sur : <https://support.withings.com/hc/fr/requests/new>.

## Nom du produit

---

Le Radio Réveil Connecté est l'appareil de chevet de la gamme Withings Aura. Cet appareil vous permet de vous endormir et de vous réveiller à l'aide de sons et d'effets lumineux.

Le Capteur de sommeil est un accessoire du Radio Réveil Connecté vous permettant de contrôler votre sommeil.

Le Système complet de sommeil est composé du Radio Réveil Connecté et du Capteur de sommeil.

## Consignes de sécurité

---

**En utilisant votre Withings Aura, vous acceptez expressément les Conditions Générales de Withings disponibles sur le [site Web de la marque](#).**

**Ce produit n'est pas un appareil médical et ne doit pas être utilisé pour diagnostiquer ou traiter quelque problème de santé que ce soit.**

## Utilisation et rangement

- Utilisez cet appareil à une température comprise entre 10 et 35°C.
- Cet appareil doit être placé dans un endroit propre et sec à une température comprise entre 5 et 40°C lorsqu'il n'est pas utilisé.
- Cet appareil doit être utilisé à une altitude comprise entre 0 et 2 000 m.
- Il ne doit pas être placé directement au soleil pendant une période prolongée.
- Les capteurs environnementaux ne peuvent être utilisés pour ajuster les conditions environnementales de la chambre.
- Ce produit n'est pas un jouet. Ne laissez pas les enfants jouer avec.
- Cet appareil est conçu pour une utilisation intérieure uniquement.
- Utilisez uniquement l'équipement d'alimentation électrique fourni avec le produit.
- Connectez l'appareil à une prise électrique située à proximité et facilement

- accessible.
- Le câble d'alimentation ne doit être soumis à aucun étirement ni aucune torsion lorsqu'il est branché sur le secteur.
- Ne couvrez pas votre Radio Réveil Connecté.
- Assurez-vous que l'appareil ne soit pas mouillé.

## Données personnelles

- Assurez-vous d'avoir lu notre politique de confidentialité, consultable sur notre [site Web](#).
- Assurez-vous que le mot de passe de votre compte Withings est suffisamment sécurisé pour protéger l'accès à votre compte. Votre mot de passe doit être composé d'au moins huit caractères, de lettres minuscules et majuscules et utiliser une combinaison de caractères alphanumériques et spéciaux.
- Nous vous recommandons de protéger votre accès à l'application Withings Health Mate à l'aide d'un mot de passe supplémentaire et/ou d'un Touch ID (identifiant tactile). Vous pouvez le faire via l'application en vous rendant à la section **Paramètres** et en activant l'option **Touch ID et mot de passe** (sur iOS).
- Nous vous recommandons d'enregistrer régulièrement vos données sur un périphérique de stockage externe ou sur votre ordinateur personnel. Vous pouvez le faire depuis l'[interface Web](#) Withings Health Mate en cliquant sur le **tableau de mesure**, en sélectionnant l'onglet correspondant aux données que vous souhaitez sauvegarder, puis en cliquant sur **Télécharger**.

Reportez-vous à la section "[Consulter vos données](#)", [page 57](#) pour obtenir plus d'informations sur les données que vous pouvez récupérer à partir de votre Withings Aura.

## Entretien et réparation

- Si vous faites tomber votre Radio Réveil Connecté, évitez de regarder directement la source lumineuse LED et débranchez immédiatement l'alimentation. Rebranchez-le après l'avoir remis en place. Si vous n'arrivez pas à le rallumer ou si l'appareil ne semble pas fonctionner correctement, contactez notre service client sur : <https://support.withings.com/hc/fr/requests/new>.
- Ne tentez pas de réparer ou de modifier votre Withings Aura vous-même. Toute réparation ou intervention non mentionnée dans ce guide utilisateur doit être effectuée par un technicien expérimenté.
- Si vous rencontrez des problèmes, vous pouvez contacter le service client sur : <https://support.withings.com/hc/fr/requests/new>.

# Table des matières

---

Droits d'auteur du guide utilisateur .....	2
Nom du produit .....	2
Consignes de sécurité.....	2
Utilisation et rangement.....	2
Données personnelles.....	3
Entretien et réparation.....	3
Configuration minimale requise .....	7
Connexion Internet.....	7
Smartphone ou autre appareil.....	7
Version de l'OS .....	7
Version de l'application Withings Health Mate .....	7
Description du Withings Aura .....	8
Aperçu .....	8
Contenu de la boîte.....	9
Description du produit.....	11
Configurer votre Radio Réveil Connecté.....	12
Installer l'application Withings Health Mate .....	12
Brancher votre Radio Réveil Connecté.....	12
Installer votre Radio Réveil Connecté sans compte existant.....	12
Installer votre Radio Réveil Connecté avec un compte existant.....	17
Régler la luminosité de l'écran du Radio Réveil Connecté.....	21
Utiliser le Radio Réveil Connecté .....	23
Utiliser la lampe de lecture.....	23
Régler une alarme.....	23
Répéter l'alarme.....	30
Lancer un programme d'endormissement.....	30
Lancer un programme de sieste .....	34
Arrêter un programme d'endormissement.....	34
Suivre la luminosité de votre chambre .....	35
Suivre le niveau sonore de votre chambre .....	37

Désactiver le suivi du niveau sonore de votre chambre .....	38
Suivre la température de votre chambre.....	39
Utiliser Spotify Connect.....	41
Charger un appareil.....	42
<b>Configurer votre Capteur de sommeil .....</b>	<b>43</b>
Aperçu .....	43
Installer votre Capteur de sommeil .....	43
<b>Utiliser le Capteur de sommeil .....</b>	<b>51</b>
Suivre votre sommeil.....	51
Suivre votre fréquence cardiaque au repos .....	52
<b>Connecter votre Withings Aura à une application externe .....</b>	<b>54</b>
Connecter votre Withings Aura à votre compte Spotify.....	54
Connecter votre Withings Aura à des stations de web radio .....	54
Connecter votre Withings Aura à un thermostat Nest.....	54
<b>Consulter vos données.....</b>	<b>57</b>
Consulter les données de votre Radio Réveil Connecté .....	57
Consulter les données de votre Capteur de sommeil .....	57
<b>Dissocier votre Withings Aura .....</b>	<b>58</b>
<b>Restauration des paramètres d'usine de votre Withings Aura .....</b>	<b>61</b>
<b>Nettoyage et entretien .....</b>	<b>62</b>
Nettoyer votre Capteur de sommeil .....	62
Dégonfler votre Capteur de sommeil.....	62
Mettre à jour le Firmware .....	62
<b>Description de la technologie utilisée.....</b>	<b>63</b>
Programmes de lumière et de son.....	63
Données de sommeil .....	63
Fréquence cardiaque au repos.....	63
Niveau de luminosité .....	63

## Niveau sonore

Le Radio Réveil Connecté dispose d'un capteur sonore vous permettant de suivre les variations du niveau sonore tout au long de la journée ou pendant que vous dormez.....64

Température de la chambre .....64

Caractéristiques ..... 65

Présentation de la version du document .....67

Garantie ..... 68

Déclarations réglementaires ..... 69

Déclarations de la Federal Communications Commission - FCC (Commission fédérale des communications) .....69

# Configuration minimale requise

---

## Connexion Internet

Une connexion à Internet est nécessaire pour :

- Télécharger l'application Withings Health Mate,
- Configurer votre Withings Aura,
- Mettre à jour le firmware,
- Télécharger certaines données environnementales,
- Télécharger des données de sommeil (en utilisant le Capteur de sommeil).

Pour plus de détails, reportez-vous à la section "[Caractéristiques](#)", page 65.

Nous vous recommandons d'utiliser l'application avec un appareil connecté à Internet pour profiter de toutes ses fonctionnalités.

## Smartphone ou autre appareil

Un appareil iOS ou Android (doté d'une connexion Bluetooth, Wi-Fi ou 3G/4G en état de fonctionnement) est requis pour :

- Configurer votre Withings Aura,
- Récupérer des données depuis votre Withings Aura,
- Accéder aux fonctions spécifiques de votre Withings Aura.

Cet appareil doit être compatible avec la technologie Bluetooth Low Energy (BLE) afin d'installer votre Withings Aura.

Pour plus de détails, reportez-vous à la section "[Caractéristiques](#)", page 65.

## Version de l'OS

Pour installer et exécuter l'application Withings Health Mate, vous devez disposer de:

- iOS 8 ou version ultérieure sur un appareil Apple.
- Version 4.3 ou ultérieure sur un appareil Android.

## Version de l'application Withings Health Mate

Nous vous recommandons d'utiliser la dernière version disponible de l'application Withings Health Mate afin de profiter des toutes dernières fonctionnalités proposées.

# Description du Withings Aura

---

## Aperçu

Le Withings Aura Radio Réveil Connecté est conçu pour vous aider à vous endormir en douceur grâce à une simulation de coucher de soleil (la lumière rouge favorisant la production de mélatonine) et à vous réveiller progressivement en simulant le lever du soleil à l'aide d'une lumière bleue connue pour sa capacité à inhiber la production de mélatonine. Mais ces séquences lumineuses complexes ne constituent qu'une infime partie des fonctions de réveil et de sommeil de votre Radio Réveil Connecté. Nous avons établi un partenariat avec Spotify afin que vous puissiez choisir votre playlist Spotify préférée pour vous réveiller. Vous ne disposez pas encore d'un compte premium Spotify ? Choisissez parmi plus de 20 000 stations de radio Web ou parmi les programmes sonores approuvés scientifiquement déjà chargés dans votre réveil. Vous pouvez même personnaliser votre musique et l'heure de vos alarmes en fonction des jours de la semaine. Envie de faire une sieste pendant la journée ? Le Radio Réveil Connecté dispose également de programmes dédiés à la sieste pour les jours où vous souhaitez vous reposer en cours de journée.

Pour un suivi complet de votre sommeil, il vous suffit d'ajouter un Capteur de sommeil pour analyser la qualité de votre sommeil et profiter pleinement du système de suivi complet du sommeil de votre Withings Aura Système complet de sommeil. Le capteur vous permet de suivre vos différents cycles de sommeil, le temps que vous passez au lit ainsi que le nombre de fois où vous vous réveillez au cours de la nuit grâce au suivi de votre fréquence cardiaque, de votre cycle respiratoire et de vos mouvements. Mieux encore, le capteur active la fonction Smart Wake-Up qui déclenche l'alarme au moment le plus opportun au cours de votre cycle de sommeil.

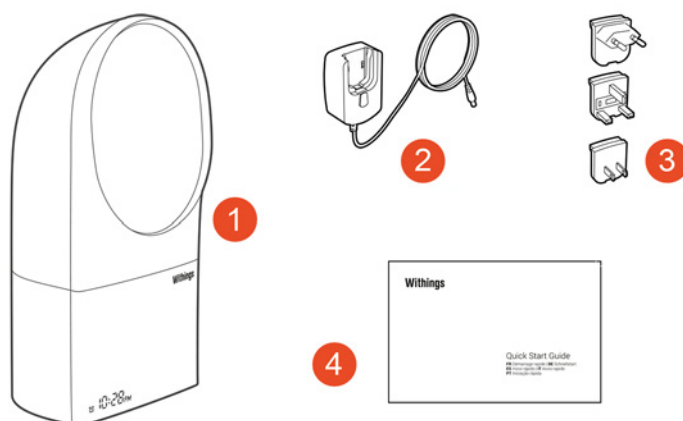
L'application Withings Health Mate récupère automatiquement toutes les données de votre capteur de sommeil et crée des graphiques clairs à consulter sur votre téléphone. Vous pourrez utiliser l'application Withings Health Mate dès l'installation de votre Withings Aura et commencer à créer différents programmes de sommeil et de réveil. L'interface tactile du Radio Réveil Connecté vous permet également de contrôler manuellement certaines fonctions essentielles comme le réglage de la luminosité et du volume, d'allumer la veilleuse et de lancer un programme de sommeil.

Vous souhaitez connecter votre appareil à d'autres applications ? Aucun problème. Nos appareils sont compatibles avec plus de 100 applications partenaires. Vous pourrez donc facilement y associer votre Withings Aura afin de contrôler les données essentielles concernant votre santé.



## Contenu de la boîte

### Withings Aura Radio Réveil Connecté



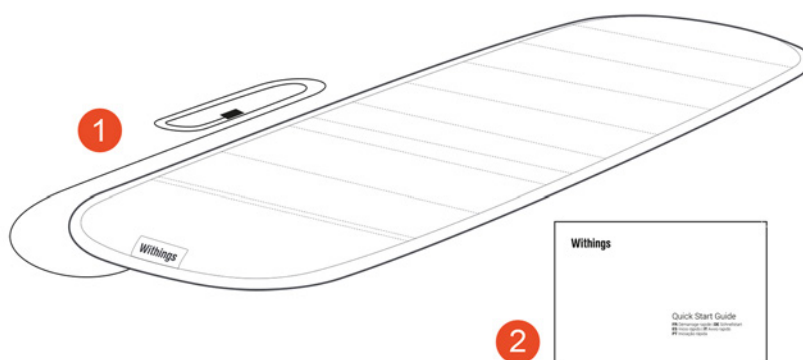
(1)  
Radio Réveil Connecté

(2) Câble d'alimentation

(3) Adaptateurs pour  
prise

(4) Guide de démarrage  
rapide

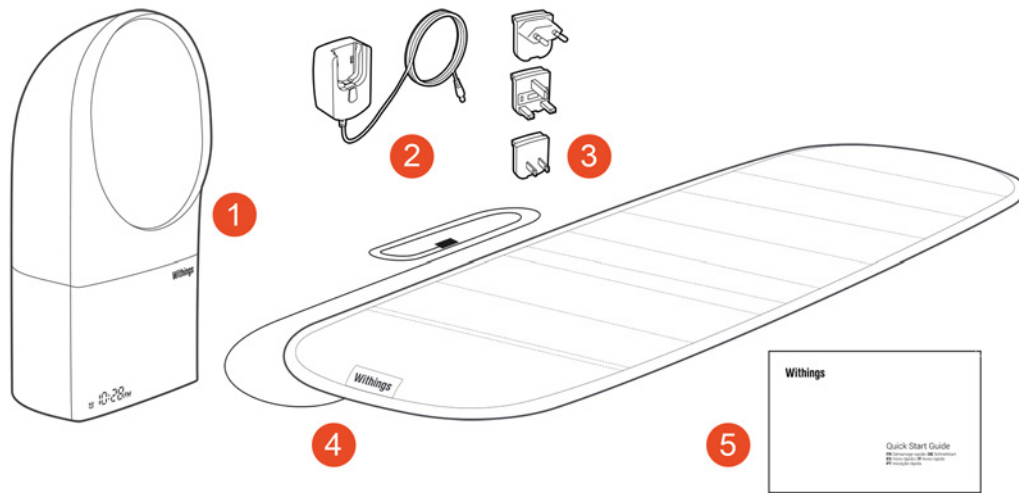
### Withings Aura Capteur de sommeil



(1) Capteur de sommeil

(2) Guide de démarrage  
rapide

## Withings Aura Système complet de sommeil



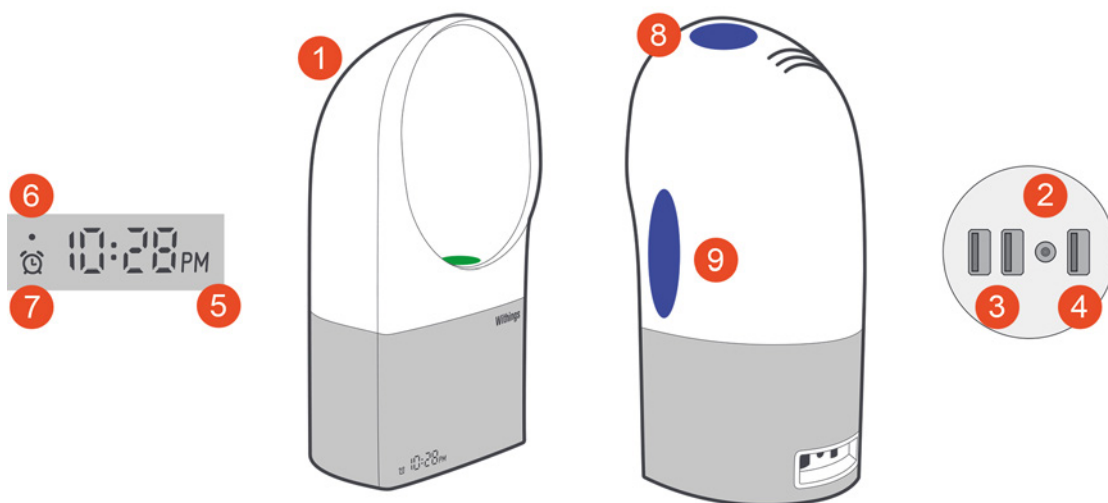
(1) Radio Réveil Connecté  
(4) Capteur de sommeil

(2) Câble d'alimentation  
(5) Guide de démarrage rapide

(3) Adaptateurs pour prise

## Description du produit

### Withings Aura Radio Réveil Connecté



(1) Radio Réveil Connecté

(4) Port USB supplémentaire

(7) Indicateur d'alarme

(2) Prise d'alimentation

(5) Écran du réveil

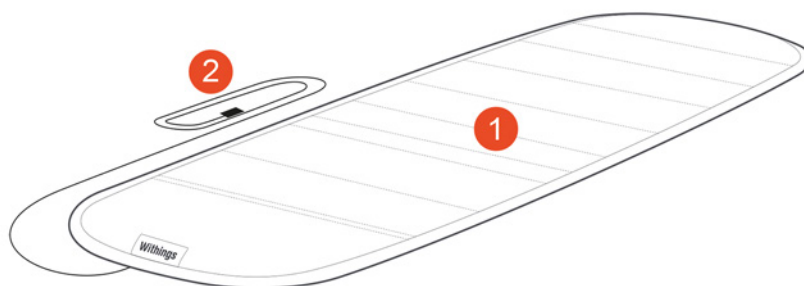
(8) Interface tactile (partie supérieure)

(9) Interface tactile (partie latérale)

(3) Ports USB destinés au capteur

(6) Indicateur de démarrage

### Withings Aura Capteur de sommeil



(1) Capteur de sommeil

(2) Câble USB

# Configurer votre Radio Réveil Connecté

---

## Installer l'application Withings Health Mate

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

1. Tapez [go.withings.com](http://go.withings.com) dans le navigateur Web de votre appareil.
2. Touchez **Télécharger sur l'App Store** ou **Application Android sur Google play**.
3. Touchez **Obtenir** (iOS) ou **Installer** (Android).  
Le processus d'installation commence.

## Brancher votre Radio Réveil Connecté

Avant d'installer votre Radio Réveil Connecté, veuillez lire attentivement les recommandations figurant dans "[Utilisation et rangement](#)", page 2.

1. Placez votre Withings Aura sur votre table de nuit afin que votre visage soit exposé au halo de lumière émis par l'appareil lorsque vous dormez.  
Ce dernier doit se trouver à environ 1 mètre de votre visage.
2. Sélectionnez l'adaptateur correspondant à la prise électrique dont vous disposez parmi les adaptateurs de voyage proposés.
3. Localisez la partie supérieure de l'adaptateur (portant la mention « TOP »).
4. Localisez la partie supérieure du câble d'alimentation (portant la mention « TOP »).
5. Insérez la languette située sur la partie supérieure de l'adaptateur de prise dans l'encoche située sur la partie supérieure du câble.
6. Insérez l'adaptateur de prise jusqu'à entendre un « clic ».  
Assurez-vous que l'adaptateur est correctement installé. Si ce n'est pas le cas, tirez sur le bouton pour le désengager et essayez de l'insérer à nouveau.
7. Branchez le câble d'alimentation au Radio Réveil Connecté.
8. Branchez le câble d'alimentation à une prise.  
Un point fixe apparaît sur l'écran de votre Radio Réveil Connecté. Après une minute ou deux, l'heure s'affiche (00:00 par défaut).

## Installer votre Radio Réveil Connecté sans compte existant

Si vous ne possédez pas encore de compte Withings, vous devrez en créer un afin de paramétrer et d'utiliser votre Radio Réveil Connecté. Si vous avez déjà un compte, référez-vous à "[Installer votre Radio Réveil Connecté avec un compte existant](#)", page 17.

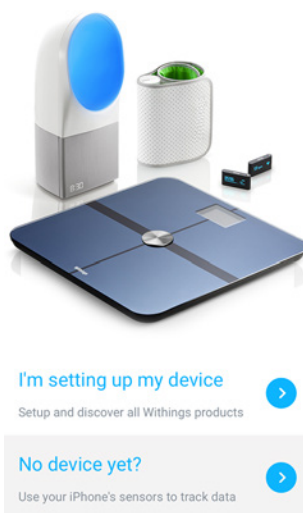
Pour installer votre Radio Réveil Connecté, suivez ces étapes :

1. Ouvrez l'application Withings Health Mate.

2. Touchez **Rejoindre Withings**.



3. Touchez **J'installe un appareil**.



4. Touchez **Radio Réveil Connecté Aura**.



5. Touchez **Commencer l'installation**.



6. Touchez **Suivant**.



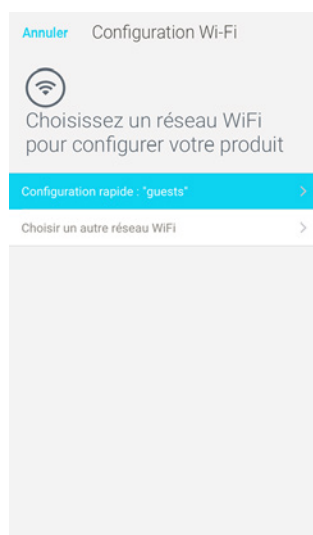
7. Touchez l'appareil Radio Réveil Connecté que vous souhaitez installer.  
Si votre Radio Réveil Connecté ne figure pas dans la liste, allez dans les

paramètres Bluetooth de votre appareil, vous pourrez l'appairer depuis cette section. Il devrait maintenant apparaître dans l'application Withings Health Mate.

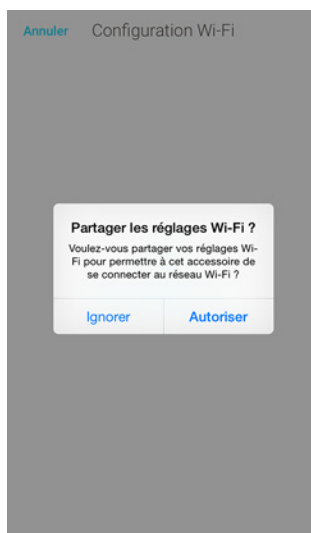
8. Touchez **Appairer** pour appairer votre Radio Réveil Connecté à votre appareil.
9. Touchez **Suivant**.



10. Indiquez votre adresse e-mail, un mot de passe, puis confirmez votre mot de passe. Touchez **Suivant**.
11. Indiquez vos prénom, nom de famille et date de naissance. Touchez **Suivant**.
12. Indiquez votre sexe ainsi que votre taille et votre poids actuels. Touchez **Créer**.
13. Touchez le réseau Wi-Fi que vous souhaitez utiliser ou appuyez sur **Configuration manuelle** (Android).
14. Indiquez le mot de passe du réseau Wi-Fi utilisé et touchez **Suivant** (Android).
15. Touchez **Configuration rapide** pour utiliser le même réseau Wi-Fi que votre appareil mobile ou **Choisir un autre réseau WiFi** pour en utiliser un autre (iOS).



16. Touchez **Autoriser** (iOS).



17. Touchez **Non, je n'ai pas encore de capteur** si vous souhaitez uniquement installer votre Radio Réveil Connecté

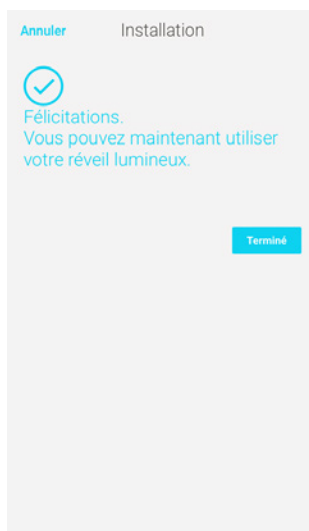


Un tutoriel sur la façon d'utiliser votre Radio Réveil Connecté s'affiche lorsque l'installation est terminée.

18. Reportez-vous à la section "[Installer votre Capteur de sommeil](#)", page 43 si vous souhaitez également installer un Capteur de sommeil.



19. Touchez **Terminé**.



Un tutoriel sur la façon d'utiliser votre Radio Réveil Connecté s'affiche.

## Installer votre Radio Réveil Connecté avec un compte existant

Si vous avez déjà un compte Withings, suivez ces étapes :

1. Allez sur **Mes appareils** dans l'application Withings Health Mate.
2. Touchez **+**.



3. Touchez **Radio Réveil Connecté Aura**.



4. Touchez **Commencer l'installation**.



5. Touchez **Suivant**.



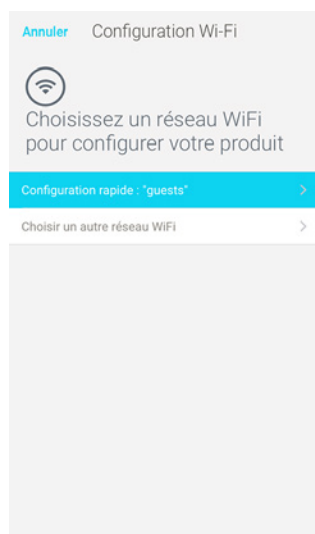
6. Touchez l'appareil Radio Réveil Connecté que vous souhaitez installer.  
Si votre Radio Réveil Connecté ne figure pas dans la liste, allez dans les

paramètres Bluetooth de votre appareil, vous pourrez l'appairer depuis cette section. Il devrait maintenant apparaître dans l'application Withings Health Mate.

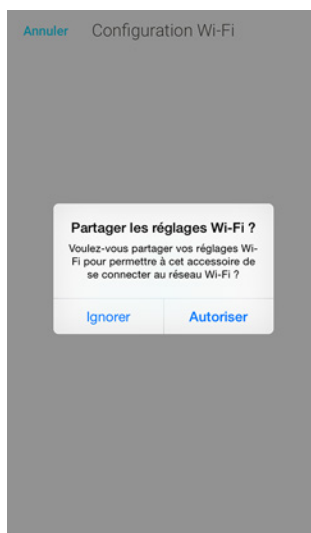
7. Touchez **Appairer** pour appairer votre Radio Réveil Connecté à votre appareil.
8. Touchez **Suivant**.



9. Touchez le réseau Wi-Fi que vous souhaitez utiliser ou appuyez sur **Configuration manuelle** (Android).
10. Indiquez le mot de passe du réseau Wi-Fi utilisé et touchez **Suivant** (Android).
11. Touchez **Configuration rapide** pour utiliser le même réseau Wi-Fi que votre appareil mobile ou **Choisir un autre réseau WiFi** pour en utiliser un autre (iOS).



12. Touchez **Autoriser** (iOS).



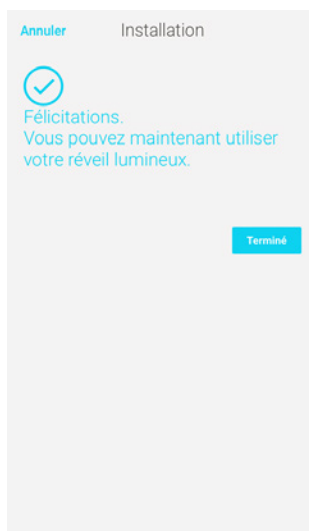
13. Touchez **Non, je n'ai pas encore de capteur** si vous souhaitez uniquement installer votre Radio Réveil Connecté



Un tutoriel sur la façon d'utiliser votre Radio Réveil Connecté s'affiche lorsque l'installation est terminée.

14. Reportez-vous à la section "[Installer votre Capteur de sommeil](#)", page 43 si vous souhaitez également installer un Capteur de sommeil.

15. Touchez **Terminé**.



Un tutoriel sur la façon d'utiliser votre Radio Réveil Connecté s'affiche.

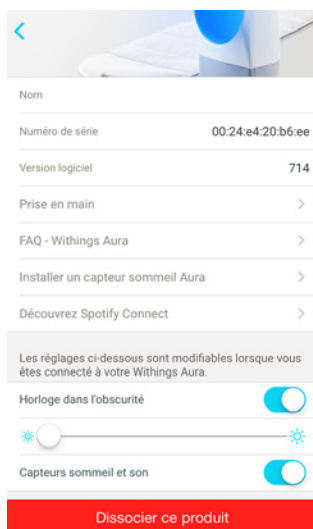
## Régler la luminosité de l'écran du Radio Réveil Connecté

Si nécessaire, vous pouvez régler la luminosité de l'écran du réveil, voire le désactiver complètement dans l'obscurité. Pour cela, suivez ces étapes :

1. Ouvrez l'application Withings Health Mate.
2. Allez dans la section **Mes appareils**.
3. Touchez **Radio Réveil Connecté Aura**.



4. Touchez **Horloge dans l'obscurité** afin de désactiver l'allumage de l'écran.



5. Utilisez le curseur de luminosité pour choisir la luminosité de l'écran du réveil qui vous convient.

Cette option n'est pas disponible si vous désactivez l'horloge dans l'obscurité.

# Utiliser le Radio Réveil Connecté

## Utiliser la lampe de lecture

Votre Radio Réveil Connecté a une fonction lampe de lecture.

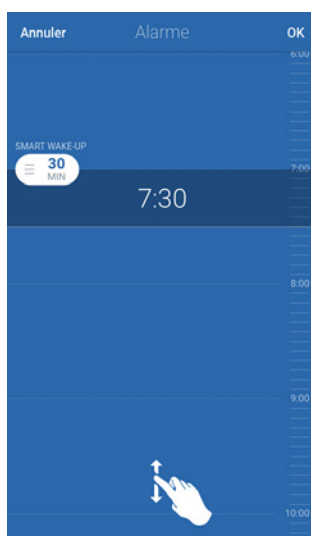
- Vous pouvez l'allumer en appuyant dessus.
- Vous pouvez l'éteindre en appuyant dessus à nouveau.
- Vous pouvez changer la couleur et l'intensité de la lumière en passant la main de bas en haut sur le côté droit de l'appareil quand la lumière est allumée.

## Régler une alarme

### Créer une nouvelle alarme depuis l'application Withings Health Mate

Vous pouvez créer des alarmes différentes pour chaque jour de la semaine. Pour créer une alarme, suivez les étapes suivantes :

1. Ouvrez l'application Withings Health Mate.
2. Allez dans **Mes appareils**.
3. Touchez **Réglages**.
4. Touchez **Prochaine Alarme**.
5. Touchez puis faites glisser l'heure de réveil vers le haut ou le bas pour choisir l'heure souhaitée.



Vous pouvez régler l'alarme par tranches de 5 minutes uniquement.

6. Touchez et choisissez **Réveil progressif** pour décider du moment de déclenchement (facultatif).

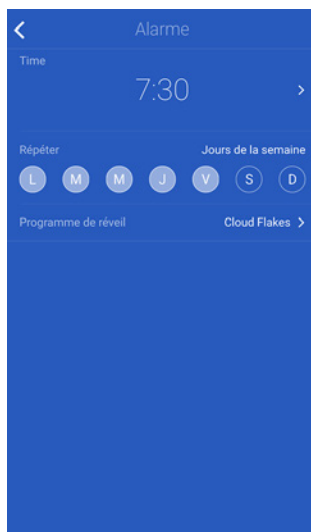
Vous pouvez paramétrer une durée jusqu'à 20 minutes.

Reportez-vous à la section "[Fonction Réveil progressif](#)", [page 29](#) pour plus d'informations.

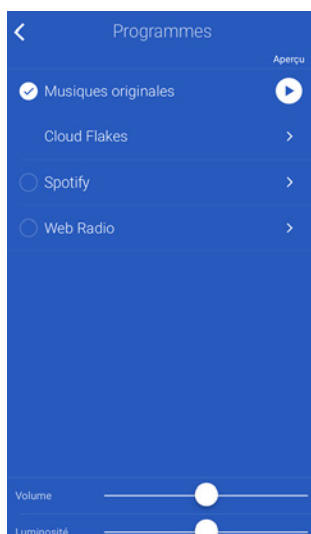
Si vous avez un Capteur de sommeil, la fonction Réveil progressif est remplacée par la fonction Smart Wake-Up.

Reportez-vous à la section “Fonction Smart Wake-Up”, page 29 pour plus d’informations.

7. Touchez **Valider**.
8. Touchez **Répéter** pour choisir les jours de déclenchement de l’alarme.

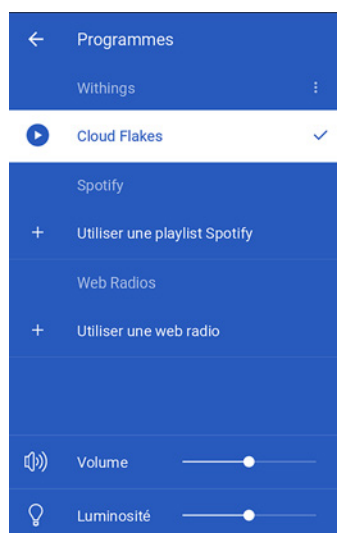


9. Touchez le programme par défaut pour choisir votre musique.
  - a. Pour utiliser une playlist Spotify (option réservée aux utilisateurs possédant un compte Spotify Premium) :
    - Touchez **Spotify**.

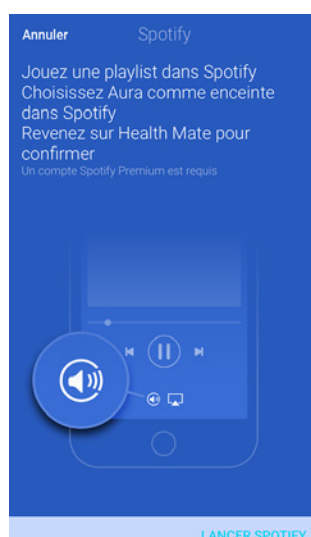




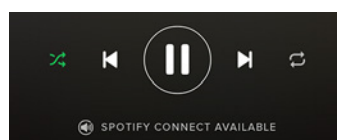
- Touchez **Utiliser une playlist Spotify**.



- Touchez **Lancer Spotify**.



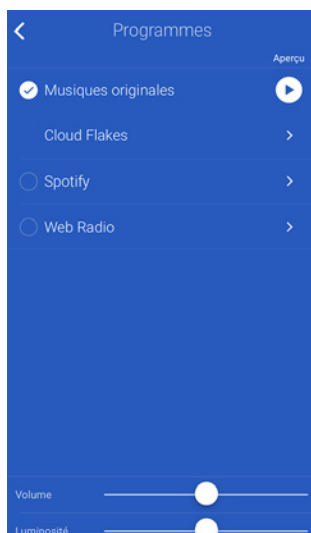
- Lancez la playlist de votre choix.
- Touchez la chanson que vous êtes en train d'écouter.
- Touchez **Spotify Connect disponible** et choisissez votre Radio Réveil Connecté.



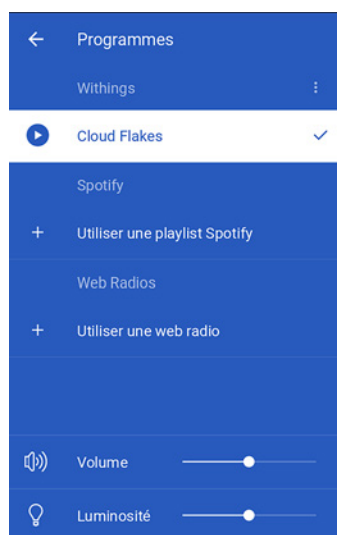
- Touchez **OK**.
- Revenez à l'application Withings Health Mate.

b. Pour choisir une station de radio Web :

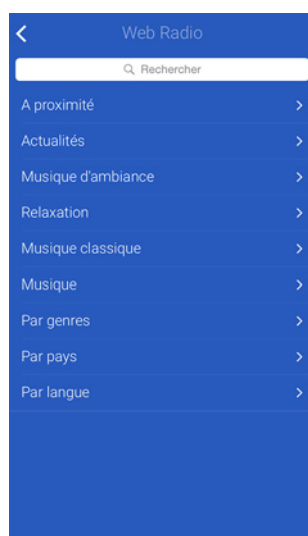
- Touchez **Web Radio**.



- Touchez **Utiliser une web radio**.



- Cherchez la station de radio que vous souhaitez utiliser.

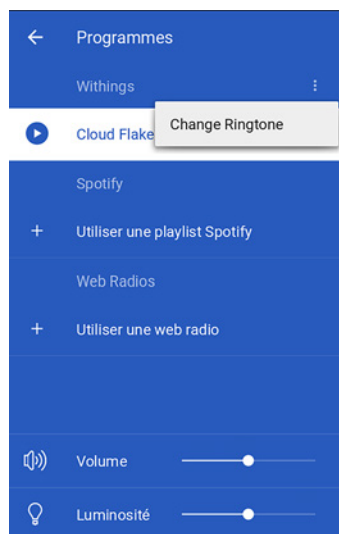


- Touchez la station de radio choisie.

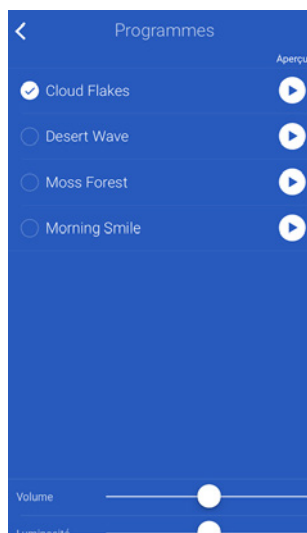
- Touchez le bouton Retour.

c. Pour utiliser l'un des autres programmes prédéfinis :

- Touchez **Health Mate**.
- Touchez **Changer de sonnerie**.



- Touchez le programme que vous souhaitez utiliser.



- Touchez le bouton Retour.

10. Réglez le volume grâce au bouton **Volume**.

Lorsque vous écoutez un programme, vous pouvez régler le volume en passant la main de bas en haut sur le côté droit de votre Radio Réveil Connecté.

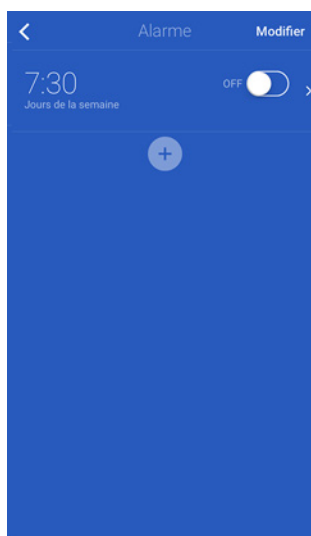
11. Réglez la luminosité grâce au bouton **Luminosité**.

12. Touchez le bouton Retour.

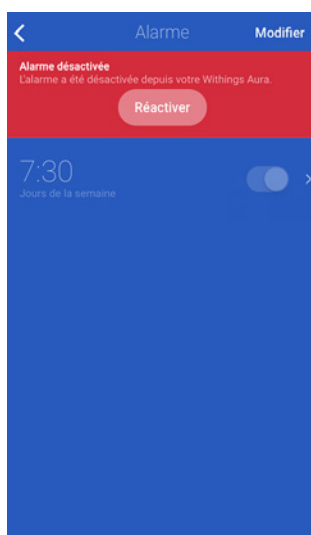
13. Touchez **OK**.

## Activer l'alarme depuis l'app Withings Health Mate

Si votre alarme est réglée mais pas activée, vous pouvez l'activer en appuyant sur le widget Withings Aura et en appuyant sur le bouton de votre alarme.



Si toutes les alarmes de votre Radio Réveil Connecté ont été désactivées, appuyez sur **Réactiver** sur le widget Withings Aura.



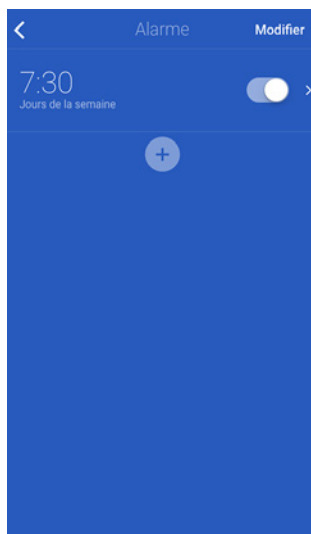
## Activer l'alarme depuis votre Radio Réveil Connecté

Une fois votre alarme réglée depuis l'application Withings Health Mate, vous pouvez l'activer facilement depuis votre Radio Réveil Connecté si elle a été désactivée de cette façon. Pour cela, posez votre main sur le côté droit de votre Radio Réveil Connecté pendant deux à trois secondes. Le voyant « ON » apparaît sur votre Radio Réveil Connecté et vous retrouvez le même réglage qu'avant la désactivation de l'alarme. Par exemple, si deux alarmes étaient désactivées sur l'application Withings Health Mate et une alarme activée, vous retrouverez le même réglage.

**Les alarmes ayant été désactivées depuis l'application Withings Health Mate ne peuvent être réactivées qu'à partir de l'application.**

## Désactiver l'alarme depuis votre Withings Health Mate

Vous pouvez désactiver l'alarme en touchant le widget Withings Aura et en touchant le bouton de votre alarme. Touchez **OK**.



## Désactiver l'alarme depuis votre Radio Réveil Connecté

Vous pouvez désactiver toutes les alarmes depuis votre Radio Réveil Connecté en posant la main sur le côté droit de votre Radio Réveil Connecté pendant deux à trois secondes. Le voyant « OFF » apparaît sur votre Radio Réveil Connecté.

## Fonction Réveil progressif

La fonction Réveil progressif permet de vous réveiller progressivement au son de la musique de votre choix, la lumière du réveil étant réglée pour que son intensité augmente progressivement jusqu'à 20 minutes avant votre heure de réveil effective. Cette fonction facilite votre réveil et le rend plus agréable.

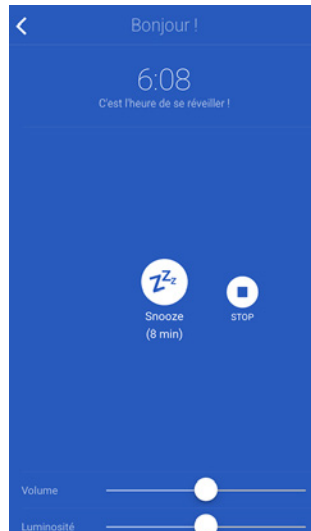
## Fonction Smart Wake-Up

La fonction Smart Wake-Up fonctionne uniquement avec le Capteur de sommeil. Cette fonction vous permet de passer d'une phase de sommeil profond à une phase de sommeil léger afin de faciliter votre réveil. En fonction de l'heure de réveil choisie grâce à la fonction Smart Wake-Up, votre Radio Réveil Connecté lance le programme choisi en ajustant progressivement le volume et la luminosité. Pour activer cette option, vous devez choisir une heure de réveil comprise entre 20 minutes et une heure. Si la durée choisie est inférieure à 20 minutes, la fonction Réveil progressif remplace alors la fonction Smart Wake-Up.

## Répéter l'alarme

### Répéter l'alarme depuis l'application

Vous pouvez facilement répéter l'alarme en ouvrant l'application Withings Health Mate et en touchant **Snooze**. L'alarme sera répétée 8 minutes plus tard.



### Répéter l'alarme depuis votre Radio Réveil Connecté

Vous pouvez répéter l'alarme directement depuis votre Radio Réveil Connecté. Pour cela, appuyez une fois sur la partie supérieure de votre Radio Réveil Connecté lors du programme. L'alarme sera répétée 8 minutes plus tard.

## Lancer un programme d'endormissement

Les programmes d'endormissement vous aident à vous endormir en diffusant une lumière rouge ainsi que le programme musical de votre choix.

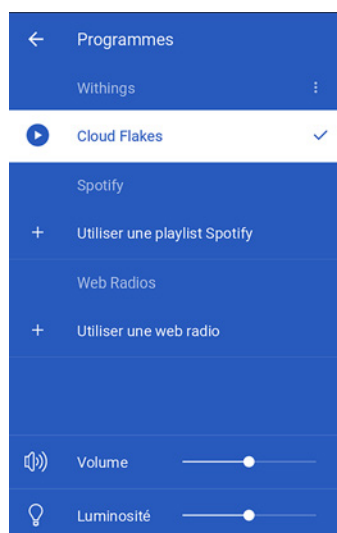
### Lancer un programme d'endormissement depuis l'application

Vous pouvez régler et lancer un programme d'endormissement depuis l'application Withings Health Mate.

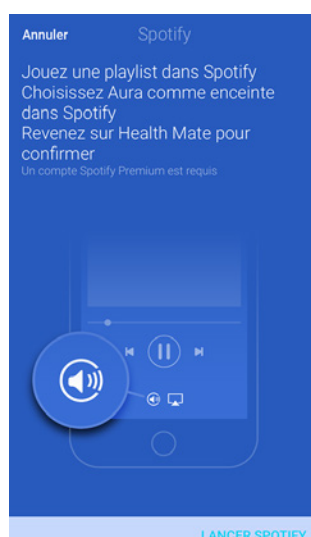
Pour cela, suivez ces étapes :

1. Ouvrez l'application Withings Health Mate.
2. Allez dans **Mes appareils**.
3. Choisissez **Programme d'endormissement**.
4. Touchez le programme par défaut pour choisir votre musique.
  - a. Pour utiliser une playlist Spotify (option réservée aux utilisateurs possédant un compte Spotify Premium) :

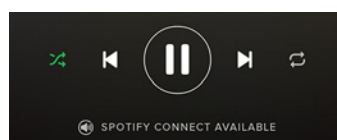
- Touchez **Utiliser une playlist Spotify**.



- Touchez **Lancer Spotify**.



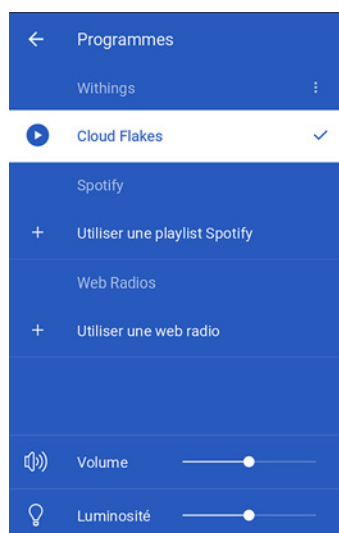
- Touchez la playlist de votre choix.
- Touchez la chanson que vous êtes en train d'écouter.
- Touchez **Spotify Connect disponible** et choisissez votre Radio Réveil Connecté.



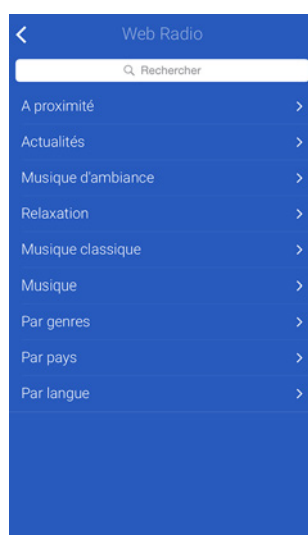
- Touchez **OK**.
- Revenez à l'application Withings Health Mate.

b. Pour choisir une station de radio Web :

- Touchez **Utiliser une web radio**.



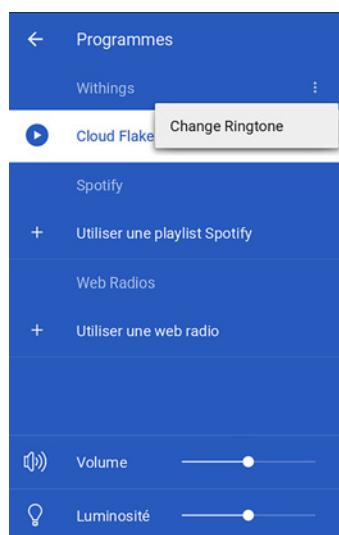
- Cherchez la station de radio que vous souhaitez utiliser.



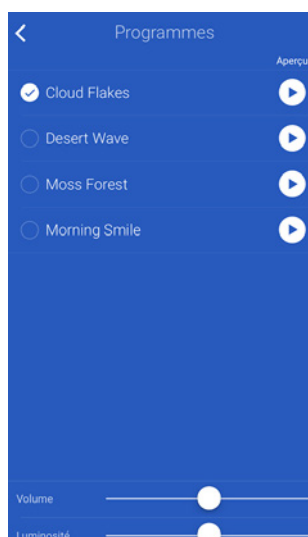
- Touchez la station de radio choisie.
  - Touchez le bouton Retour.
- c. Pour utiliser l'un des autres programmes prédéfinis :
- Touchez **Health Mate**.



- Touchez **Changer de sonnerie**.



- Touchez le programme que vous souhaitez utiliser.



- Touchez le bouton Retour.

5. Réglez le volume grâce au bouton **Volume**.

Lorsque vous écoutez un programme, vous pouvez régler le volume de ce programme en passant la main de bas en haut sur le côté droit de votre Radio Réveil Connecté.

6. Réglez la luminosité grâce au bouton **Luminosité**.

7. Touchez le bouton Retour.

### **Lancer un programme d'endormissement depuis le Radio Réveil Connecté**

Après avoir paramétré votre programme d'endormissement préféré depuis l'application Withings Health Mate, vous pouvez facilement le lancer depuis votre Radio Réveil Connecté. Pour cela, posez votre main sur la partie supérieure de votre Radio Réveil Connecté pendant deux à trois secondes. Le dernier programme d'endormissement utilisé se met alors en route.

Vous pouvez régler le volume de ce programme en passant la main de bas en haut sur le côté droit de votre Radio Réveil Connecté.

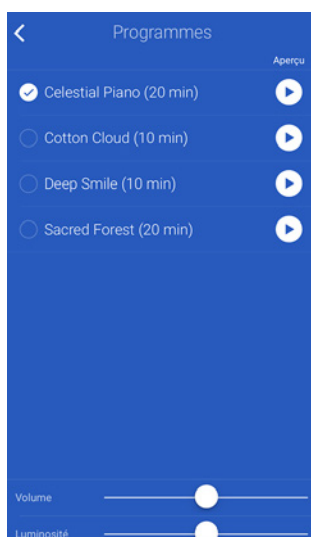
## Lancer un programme de sieste

La durée des programmes de sieste est établie par défaut à 20 minutes car les études montrent qu'il s'agit du temps de repos optimal pour faciliter le réveil et continuer sereinement sa journée.

Vous pouvez lancer un programme de sieste depuis l'application Withings Health Mate.

Pour cela, suivez ces étapes :

1. Ouvrez l'application Withings Health Mate.
2. Allez dans **Mes appareils**.
3. Choisissez **Programme de sieste**.
4. Touchez le programme que vous souhaitez utiliser.



5. Réglez le volume grâce au bouton **Volume**.  
Lorsque vous écoutez un programme, vous pouvez régler le volume en passant la main de bas en haut sur le côté droit de votre Radio Réveil Connecté.
6. Réglez la luminosité grâce au bouton **Luminosité**.
7. Touchez le bouton Retour.

## Arrêter un programme d'endormissement

### Arrêter un programme d'endormissement depuis l'application

Vous pouvez facilement arrêter un programme d'endormissement en ouvrant l'application Withings Health Mate et en touchant **Arrêter**.

### Arrêter un programme d'endormissement depuis votre Radio Réveil Connecté

Vous pouvez arrêter le programme d'endormissement directement depuis votre Radio Réveil Connecté. Pour cela, appuyez deux fois sur la partie supérieure de votre Radio Réveil Connecté.

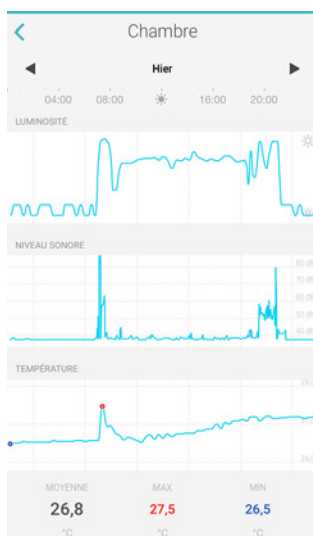
## Suivre la luminosité de votre chambre

### **Aperçu**

Une fois votre Radio Réveil Connecté paramétré, ce dernier commence automatiquement à suivre le niveau de luminosité de votre chambre sans qu'aucune manipulation ne soit nécessaire de votre part.

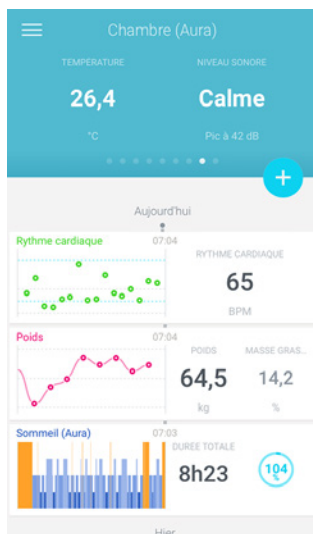
## Consulter les données de luminosité de votre chambre

Vous pouvez consulter les données de luminosité de votre chambre sur le widget **Chambre**. Ce suivi est présenté sous forme de graphique.



Pour consulter les données de luminosité de votre chambre, suivez ces étapes :

1. Ouvrez l'application Withings Health Mate.
2. Passez la main de droite à gauche sur la partie supérieure de votre **Timeline** jusqu'à ce que le widget **Chambre** apparaisse.
3. Touchez le widget **Chambre**.



Les données de luminosité de votre nuit apparaissent également en dessous des données liées à votre sommeil.



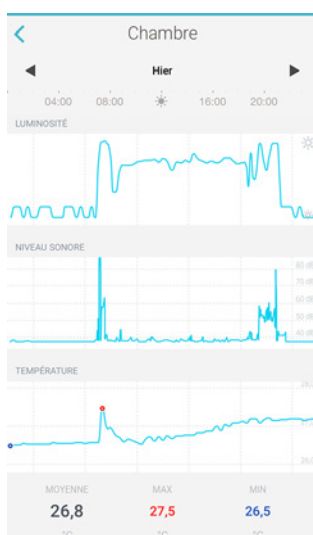
## Suivre le niveau sonore de votre chambre

### Aperçu

Une fois votre Radio Réveil Connecté paramétré, ce dernier commence automatiquement à suivre le niveau sonore de votre chambre sans qu'aucune manipulation ne soit nécessaire de votre part.

### Consulter les données de niveau sonore de votre chambre

Vous pouvez consulter les données de niveau sonore de votre chambre sur le widget **Chambre**. Ce suivi est présenté sous forme de graphique. Les données sont mises à jour toutes les trois heures.



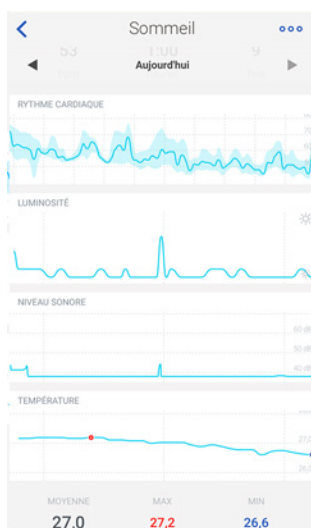
Pour consulter les données de niveau sonore de votre chambre, suivez ces étapes :

1. Ouvrez l'application Withings Health Mate.

2. Passez la main de droite à gauche sur la partie supérieure de votre **Timeline** jusqu'à ce que le widget **Chambre** apparaisse.
3. Touchez le widget **Chambre**.



Les données de niveau sonore de votre nuit apparaissent également en dessous des données liées à votre sommeil.



## Désactiver le suivi du niveau sonore de votre chambre

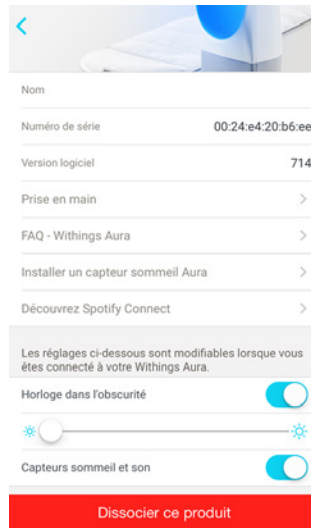
Vous pouvez désactiver le suivi du niveau sonore de votre chambre si vous le souhaitez. Pour cela, suivez ces étapes :

1. Ouvrez l'application Withings Health Mate.
2. Allez dans la section **Mes appareils**.

3. Touchez **Radio Réveil Connecté Aura**.



4. Touchez **Capteurs sommeil et son** pour désactiver le suivi du niveau sonore.



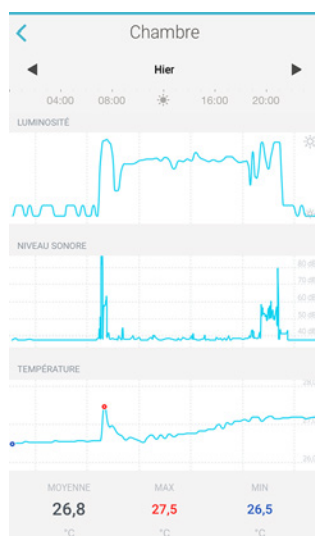
## Suivre la température de votre chambre

### Aperçu

Une fois votre Radio Réveil Connecté paramétré, ce dernier commence automatiquement à suivre la température de votre chambre sans qu'aucune manipulation ne soit nécessaire de votre part.

## Consulter la température de votre chambre

Vous pouvez consulter la température de votre chambre sur le widget **Chambre**. Ce suivi est présenté sous forme de graphique. Les données sont mises à jour toutes les trois heures. Vous pouvez aussi voir les températures moyennes, maximales et minimales enregistrées dans la journée.



Pour connaître la température de votre chambre, suivez ces étapes :

1. Ouvrez l'application Withings Health Mate.
2. Passez la main de droite à gauche sur la partie supérieure de votre **Timeline** jusqu'à ce que le widget **Chambre** apparaisse.
3. Touchez le widget **Chambre**.





La température de votre chambre quand vous dormez apparaît également en dessous des données liées à votre sommeil.



## Utiliser Spotify Connect

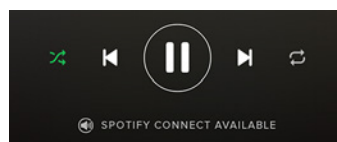
Spotify Connect vous permet d'écouter votre musique préférée directement sur votre Radio Réveil Connecté.

Avant de commencer à utiliser la fonction Spotify Connect, rappelez-vous que :

- Vous devez posséder un compte Spotify Premium.
- Votre Radio Réveil Connecté et votre compte Spotify Connect doivent être connectés à Internet via le même réseau Wi-Fi.
- Le statut de votre compte Spotify ne doit pas être Hors ligne.
- Votre Radio Réveil Connecté vous permet uniquement d'écouter vos playlists. Si vous souhaitez écouter un album, vous devez d'abord l'ajouter à une playlist.

Pour utiliser Spotify Connect, suivez ces étapes :

1. Lancez la playlist de votre choix.
2. Touchez la chanson que vous êtes en train d'écouter.
3. Touchez **Spotify Connect disponible** et choisissez votre Radio Réveil Connecté.



## Charger un appareil

Vous pouvez utiliser votre Radio Réveil Connecté pour brancher et charger vos appareils. Utilisez uniquement le port USB situé à l'extrémité droite de votre appareil. Les deux autres servent uniquement aux Capteur de sommeil.

# Configurer votre Capteur de sommeil

## Aperçu

Si vous disposez déjà d'un Radio Réveil Connecté, vous pouvez installer jusqu'à deux Capteur de sommeil. Ces derniers vous permettent de bénéficier de fonctionnalités supplémentaires telles que le suivi du sommeil, le suivi de votre fréquence cardiaque au repos ainsi que la fonction Smart Wake-Up. Reportez-vous à la section "[Fonction Smart Wake-Up](#)", page 29 pour obtenir plus d'informations.

**Vous devez disposer d'un Radio Réveil Connecté pour pouvoir paramétrer un Capteur de sommeil.**

Lors de l'installation d'un Capteur de sommeil, 3 possibilités s'offrent à vous :

- Vous souhaitez l'installer en même temps que votre Radio Réveil Connecté,
- Vous souhaitez l'installer plus tard,
- Vous souhaitez installer un deuxième capteur avec un compte séparé.

## Installer votre Capteur de sommeil

### Installer votre Capteur de sommeil en même temps que votre Radio Réveil Connecté

Après avoir suivi les étapes décrites dans "[Installer votre Radio Réveil Connecté sans compte existant](#)", page 12 ou "[Installer votre Radio Réveil Connecté avec un compte existant](#)", page 17, suivez ces étapes :

1. Touchez **Oui, j'ai un capteur de sommeil**.



2. Placez le capteur sous votre matelas au niveau de votre poitrine.



Vous avez également la possibilité de glisser le capteur entre le matelas et le surmatelas.

Assurez-vous de dérouler complètement le capteur et d'orienter l'étiquette Withings vers le haut.

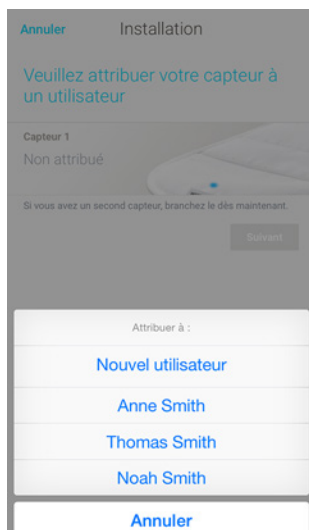
Si vous dormez seul(e) dans un lit pour deux personnes, placez le capteur au milieu du lit.

3. Touchez **Suivant**.

4. Raccordez le capteur à l'un des deux ports USB situés à gauche de l'alimentation, à l'arrière du Radio Réveil Connecté.

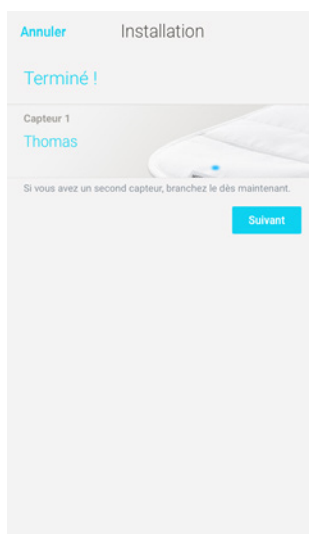


5. Touchez le capteur dans l'application Withings Health Mate et sélectionnez l'utilisateur de votre choix.

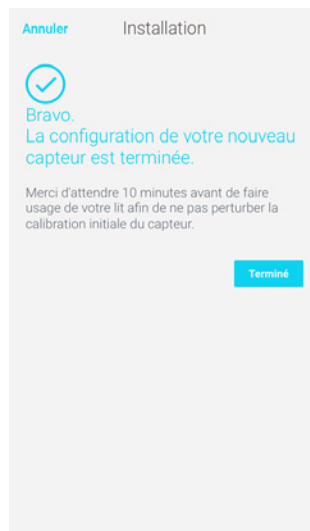


Cette étape doit être effectuée uniquement si votre compte Withings comprend plusieurs utilisateurs.

6. Si vous souhaitez installer un deuxième capteur, répétez les étapes 2 à 5. Si vous souhaitez installer le second capteur sur un autre compte, reportez-vous à la section [“Installer votre Capteur de sommeil avec un autre compte”](#), page 50.
7. Touchez **Suivant**.



## 8. Touchez **Terminé**.



L'étalonnage de votre capteur commence. Cette étape peut durer jusqu'à 10 minutes. Le voyant reste alors allumé et l'appareil émet un bourdonnement. Evitez de vous asseoir sur le lit tant que le voyant est allumé. Ce dernier s'éteint ensuite automatiquement, vous indiquant que le capteur est prêt à être utilisé.

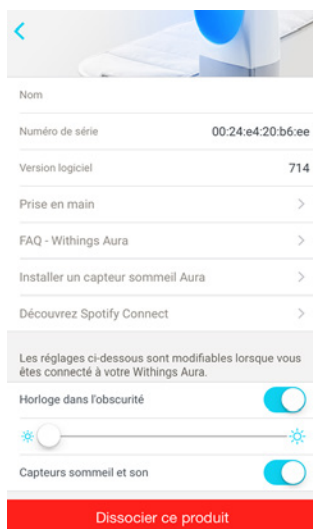
### **Installer votre Capteur de sommeil plus tard**

Vous pouvez également installer votre Capteur de sommeil à un autre moment, par exemple si vous ne l'avez pas acheté en même temps que votre Radio Réveil Connecté. Pour cela, suivez ces étapes :

1. Allez dans la section **Mes appareils**.
2. Touchez **Radio Réveil Connecté Aura**.



3. Touchez **Installer un capteur sommeil Aura**.



4. Touchez **Commencer l'installation**.



5. Touchez **Suivant**.



6. Placez le capteur sous votre matelas au niveau de votre poitrine.



Vous avez également la possibilité de glisser le capteur entre le matelas et le surmatelas.

Assurez-vous de dérouler complètement le capteur et d'orienter l'étiquette Withings vers le haut.

Si vous dormez seul(e) dans un lit pour deux personnes, placez le capteur au milieu du lit.

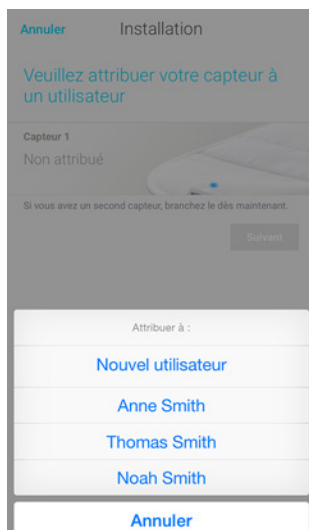
7. Touchez **Suivant**.

8. Raccordez le capteur à l'un des deux ports USB situés à gauche de l'alimentation, à l'arrière du Radio Réveil Connecté.



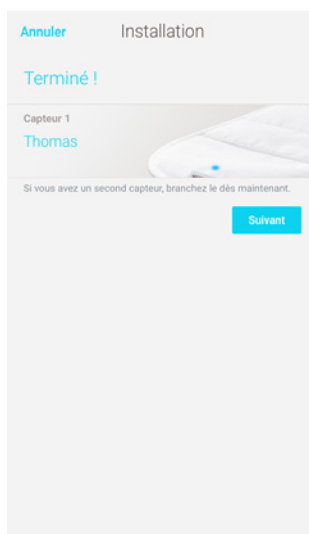


9. Touchez le capteur dans l'application Withings Health Mate et sélectionnez l'utilisateur de votre choix.

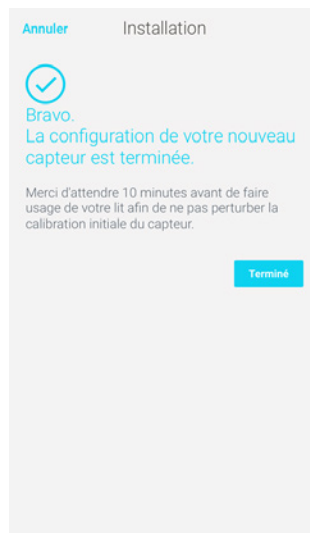


Cette étape doit être effectuée uniquement si votre compte Withings comprend plusieurs utilisateurs.

10. Si vous souhaitez installer un deuxième capteur, répétez les étapes 5 à 8. Si vous souhaitez installer le second capteur sur un autre compte, reportez-vous à la section [“Installer votre Capteur de sommeil avec un autre compte”](#), page 50.
11. Touchez **Suivant**.



## 12. Touchez **Terminé**.



L'étalonnage de votre capteur commence. Cette étape peut durer jusqu'à 10 minutes. Le voyant reste alors allumé et l'appareil émet un bourdonnement. Evitez de vous asseoir sur le lit tant que le voyant est allumé. Ce dernier s'éteint ensuite automatiquement, vous indiquant que le capteur est prêt à être utilisé.

### **Installer votre Capteur de sommeil avec un autre compte**

Si vous possédez deux Capteur de sommeil, vous pouvez les installer tous les deux sur le même compte Withings ou choisir de les installer sur des comptes différents. Pour installer le second capteur sur un autre compte, suivez ces étapes :

1. Connectez-vous à l'application Withings Health Mate en tant qu'utilisateur du second capteur.
2. Installez votre Radio Réveil Connecté avec ce compte.  
Reportez-vous à la section "[Installer votre Radio Réveil Connecté sans compte existant](#)", page 12 ou "[Installer votre Radio Réveil Connecté avec un compte existant](#)", page 17 pour plus d'informations.
3. Installez votre Capteur de sommeil.  
Reportez-vous à la section "[Installer votre Capteur de sommeil en même temps que votre Radio Réveil Connecté](#)", page 43 pour plus d'informations.

# Utiliser le Capteur de sommeil

## Suivre votre sommeil

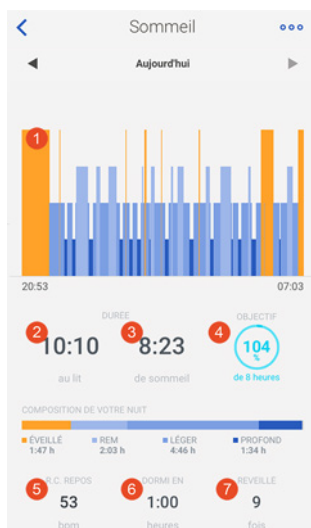
### Aperçu

Après avoir réglé votre Capteur de sommeil, vous pourrez suivre votre sommeil sans aucune intervention de votre part. Tout ce que vous avez à faire est de rester au lit : le capteur fait le reste.

Si vous souhaitez arrêter le suivi de votre sommeil, reportez-vous à la section [“Désactiver le suivi du sommeil”](#), page 52.

### Consulter vos données de sommeil

Vous pouvez consulter les données liées à votre sommeil recueillies par votre Capteur de sommeil sur votre **Timeline** ou sur votre **Dashboard** dans l'application Withings Health Mate.



(1) Déroulement de votre nuit :

- Temps d'éveil (orange)
- Durée du sommeil paradoxal (bleu clair)
- Durée du cycle de sommeil léger (bleu moyen)
- Durée du cycle de sommeil profond (bleu foncé)

(2) Temps passé au lit

(3) Durée totale de sommeil

(4) Pourcentage atteint par rapport à l'objectif de sommeil (8 heures)

(5) Fréquence cardiaque au repos

(6) Temps nécessaire à l'endormissement

(6) Nombre de réveils

L'application Withings Health Mate conserve l'ensemble de votre historique, vous permettant ainsi de suivre facilement l'évolution de votre sommeil.

## Désactiver le suivi du sommeil

Si, pour une raison quelconque, vous souhaitez arrêter le suivi de votre sommeil, vous pouvez désactiver cette fonction directement depuis votre Radio Réveil Connecté. Pour cela, appuyez trois fois sur le côté droit de votre Radio Réveil Connecté. Le mot « OFF » s'affiche sur le réveil.

**En désactivant le suivi de votre sommeil, vous désactivez également le suivi de votre fréquence cardiaque au repos et du niveau sonore de votre chambre.**

Vous pouvez réactiver le suivi du sommeil exactement de la même manière. Lorsque vous effectuez cette opération, le mot « ON » s'affiche sur le réveil.

## Suivre votre fréquence cardiaque au repos

### Aperçu

**Ce produit n'est pas un appareil médical et ne doit pas être utilisé dans le but de diagnostiquer, traiter, guérir ou prévenir quelque problème de santé que ce soit.**

Après avoir réglé votre Capteur de sommeil, vous pourrez suivre votre fréquence cardiaque au repos sans qu'aucune intervention ne soit nécessaire de votre part. Tout ce que vous avez à faire est de rester au lit : le capteur fera le reste.

Si vous souhaitez arrêter le suivi de votre fréquence cardiaque au repos, reportez-vous à la section "[Désactiver le suivi du sommeil](#)", page 52.

### Consulter les mesures de votre fréquence cardiaque au repos

Vous pouvez consulter les mesures de votre fréquence cardiaque au repos grâce aux données de sommeil figurant sur votre **Timeline** ou sur votre **Dashboard** dans l'application Withings Health Mate.

La valeur moyenne de votre fréquence cardiaque au repos s'affiche en dessous de votre graphique de sommeil.

Le graphique de votre fréquence cardiaque au repos s'affiche sous les informations liées à la nuit que vous avez passée.



# Connecter votre Withings Aura à une application externe

---

## Connecter votre Withings Aura à votre compte Spotify

Si vous possédez un compte Spotify Premium, vous pouvez utiliser vos playlists pour vous réveiller et vous endormir. Pour cela, il vous suffit d'ouvrir Spotify et de sélectionner votre playlist sur l'écran de paramétrage du programme : aucune autre manipulation n'est nécessaire.

Reportez-vous à la section [“Régler une alarme”](#), page 23 et [“Lancer un programme d'endormissement”](#), page 30 pour plus d'informations.

NB : Vous ne pouvez pas utiliser Spotify sur votre Radio Réveil Connecté si vous êtes en mode Hors ligne sur Spotify. Votre Radio Réveil Connecté et votre compte Spotify doivent également être connectés à Internet via le même réseau Wi-Fi.

Vous pouvez également utiliser Spotify Connect pour écouter votre musique préférée sur votre Radio Réveil Connecté quand vous le souhaitez. Reportez-vous à la section [“Utiliser Spotify Connect”](#), page 41 pour plus d'informations.

## Connecter votre Withings Aura à des stations de web radio

Vous pouvez écouter votre web radio préférée pour vous réveiller et vous endormir. Pour cela, il vous suffit de la sélectionner depuis l'écran de réglage du programme : aucune autre manipulation n'est nécessaire.

Reportez-vous à la section [“Régler une alarme”](#), page 23 et [“Lancer un programme d'endormissement”](#), page 30 pour plus d'informations.

## Connecter votre Withings Aura à un thermostat Nest

Si vous possédez un Capteur de sommeil et un Thermostat Nest, vous pouvez les connecter pour que votre Thermostat Nest ajuste automatiquement la température selon que vous êtes ou non dans votre lit. Quand votre Capteur de sommeil détecte votre présence dans le lit, votre Thermostat Nest règle automatiquement la température entre 18 et 20°C, la température idéale pour bien dormir. Le réglage du thermostat repasse en mode jour quand vous vous levez.

**L'ajustement de la température se fait grâce au système de chauffage et de climatisation. Votre Capteur de sommeil ou votre Thermostat Nest ne peut utiliser un seul de ces systèmes séparément.**

Pour cela, suivez ces étapes :

1. Ouvrez l'application Withings Health Mate.

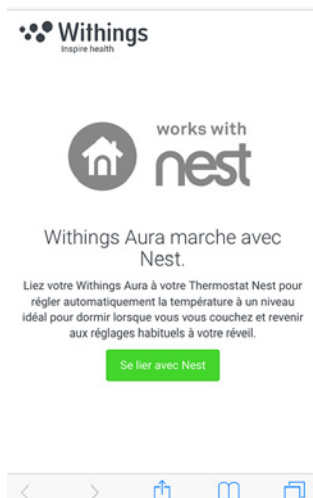
2. Touchez **Profil**.
3. Touchez **Nest** dans **Applications partenaires**.



4. Touchez **Se connecter**.



5. Touchez **Se lier avec Nest**.



## 6. Touchez **Continuer**.

vous souhaitez mettre fin à la collaboration entre votre Nest et Withings ? Accédez aux paramètres de votre compte dans l'application Nest.

Nest accorde une grande importance à la protection de vos données personnelles. Nous nous engageons ainsi à une totale transparence quant à l'utilisation de ces dernières.

[En savoir plus >](#)

CONTINUER

Withings et Nest utiliseront ces informations conformément à leurs conditions d'utilisation et à leurs politiques de confidentialité respectives.

Il vous appartient d'utiliser Nest Cam conformément à la législation en vigueur, notamment en matière de protection des données et de la vie privée.

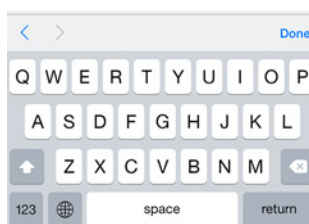
## 7. Connectez-vous à votre compte Nest.

thomas.smith@mail.com

.....

Sign in

[Don't have an account? Sign up >](#)  
[Forgot password](#)



## 8. Sélectionnez le Thermostat Nest que vous souhaitez connecter à votre Withings Aura et touchez **Se lier avec Nest**.

 Withings  
inspire health



Please indicate which thermostat(s) you want Aura to set when you go to bed.

Home

Dining Room

Link with Nest

NOTE: To change those settings at a later time, please log in to <http://healthmate.withings.com> and look under Partners.



Vous pouvez dissocier votre Thermostat Nest de votre Withings Aura à tout moment depuis votre Profil.



# Consulter vos données

---

**Votre Withings Aura dispose d'une mémoire interne de 10 jours (la journée en cours et les 9 jours précédents). En cas de problème avec votre connexion Wi-Fi, les données des jours où votre connexion Wi-Fi ne fonctionnait pas seront récupérées automatiquement.**

## Consulter les données de votre Radio Réveil Connecté

Votre Radio Réveil Connecté recueille les données suivantes :

- Niveau de luminosité
- Niveau sonore
- Température

Ces données sont automatiquement envoyées vers l'application Withings Health Mate toutes les 3 heures, sauf en cas de dysfonctionnement de votre réseau Wi-Fi.

## Consulter les données de votre Capteur de sommeil

Votre Capteur de sommeil recueille les données suivantes :

- Données de sommeil
- Fréquence cardiaque au repos

Ces données sont automatiquement envoyées vers l'application Withings Health Mate quand vous vous levez. Dans certains cas, cette opération peut prendre plusieurs heures, selon la qualité de votre connexion Wi-Fi.

# Dissocier votre Withings Aura

**Toutes les données non synchronisées avant de dissocier votre Withings Aura seront définitivement perdues.**

Dissocier votre Withings Aura vous permet de le supprimer de votre compte. Une fois dissocié de votre compte, il peut être associé à un autre compte ou au profil d'un autre utilisateur de votre compte.

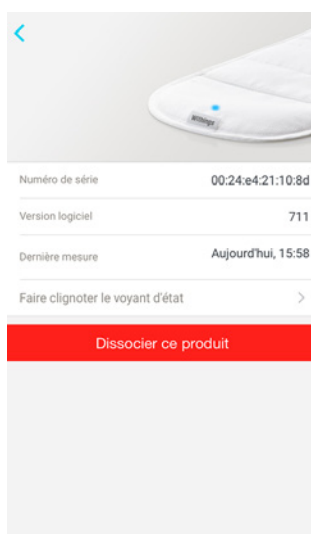
**Dissocier votre Withings Aura ne supprime aucune des données synchronisées depuis l'application Withings Health Mate.**

Pour dissocier votre Withings Aura, suivez ces étapes :

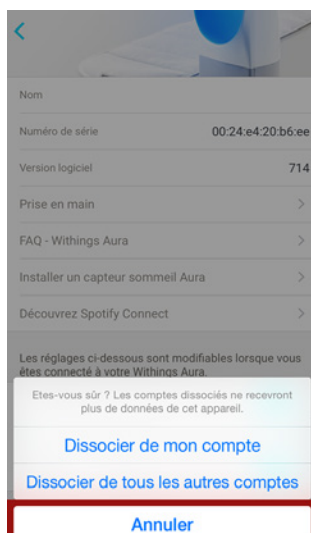
1. Ouvrez l'application Withings Health Mate.
2. Allez dans la section **Mes appareils**.
3. Touchez **Capteur Aura**.



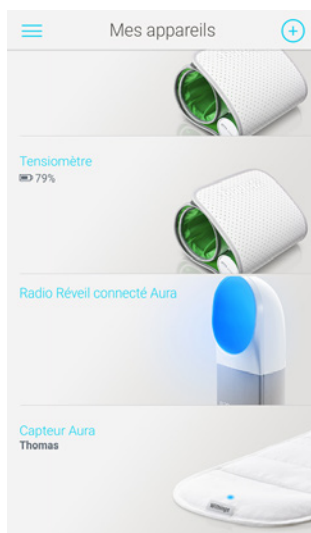
4. Touchez **Dissocier ce produit**.



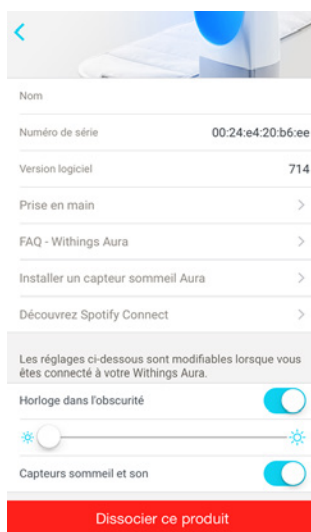
5. Touchez **Dissocier de mon compte**.



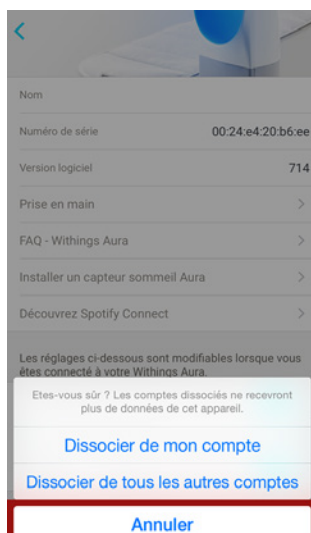
6. Touchez **Réveil Connecté Aura**.



7. Touchez **Dissocier ce produit**.



8. Touchez **Dissocier de mon compte**.



9. Restauration des paramètres d'usine de votre Withings Aura. Reportez-vous à la section "[Restauration des paramètres d'usine de votre Withings Aura](#)", [page 61](#) pour plus d'informations.

# Restauration des paramètres d'usine de votre Withings Aura

---

**Toutes les données non synchronisées avant la restauration de votre Withings Aura aux paramètres d'usine seront définitivement perdues.**

La restauration des paramètres d'usine de votre Withings Aura vous permet de supprimer toutes les données qui y sont stockées. La restauration des paramètres d'usine finalise le processus de dissociation.

**Restaurer les paramètres d'usine de votre Withings Aura ne supprime aucune des données synchronisées depuis l'application Withings Health Mate.**

1. Posez la main sur le côté droit de votre Radio Réveil Connecté pendant trois secondes.  
L'écran se met à clignoter.
2. Tapotez dix fois sur le haut de votre Radio Réveil Connecté, l'écran cesse de clignoter.  
Le Radio Réveil Connecté change de couleur et redémarre.  
Ne débranchez pas l'alimentation électrique avant que votre Radio Réveil Connecté ait redémarré.
3. Allez dans les paramètres Bluetooth de votre appareil et cliquez sur « oublier » votre Radio Réveil Connecté dans la liste des appareils Bluetooth.

Vous pouvez alors lancer le processus d'installation de votre Withings Aura. Reportez-vous à la section [“Installer votre Radio Réveil Connecté sans compte existant”](#), page 12 ou [“Installer votre Radio Réveil Connecté avec un compte existant”](#), page 17 pour plus d'informations.

# Nettoyage et entretien

---

## Nettoyer votre Capteur de sommeil

Vous pouvez laver la housse de protection du Capteur de sommeil si nécessaire. Pour cela, suivez ces étapes :

1. Retirez délicatement le capteur de sa housse de protection en tissu.
2. Lavez la housse en machine.  
La température de lavage ne doit pas dépasser 30°C.

## Dégonfler votre Capteur de sommeil

Si vous n'utilisez plus votre Capteur de sommeil, vous devez le dégonfler avant de le ranger. Pour cela, suivez ces étapes :

1. Débranchez le capteur.  
Votre Radio Réveil Connecté doit rester branché pendant toute cette procédure.
2. Enroulez fermement le capteur en le roulant en direction du logo Withings.
3. Rebranchez le capteur au Radio Réveil Connecté tout en le tenant bien en main pour qu'il ne bouge pas.
4. Appuyez sur le capteur afin d'évacuer l'air qu'il contient.  
Vous devez entendre l'air s'échapper.
5. Débranchez le capteur lorsque la LED verte clignote.

## Mettre à jour le Firmware

Nous proposons régulièrement de nouveaux firmwares pour vous permettre de bénéficier des dernières fonctionnalités que nous ajoutons à nos produits. Lorsqu'un nouveau firmware est disponible, il est automatiquement installé sur l'application Withings Health Mate, sans qu'aucune confirmation ne soit nécessaire de votre part.

**Remarque :** Vous pouvez vérifier la version du firmware qu'utilise actuellement votre Withings Aura dans **Mes appareils > Réveil Connecté Aura** et **Mes appareils > Capteur de sommeil Aura**.

# Description de la technologie utilisée

---

## Programmes de lumière et de son

Ce système utilise la lumière et le son grâce à des programmes approuvés scientifiquement qui agissent sur la libération de la mélatonine, l'hormone favorisant naturellement le sommeil. Ces programmes facilitent l'endormissement et permettent de se réveiller en pleine forme.

Pour favoriser l'endormissement, le spectre lumineux se modifie et s'atténue progressivement. Pendant ce temps, l'intensité sonore diminue lentement pendant 20 minutes, puis la lumière s'éteint complètement.

Les séquences des fonctions Réveil progressif et Smart Wake-Up démarrent progressivement et le niveau sonore et le spectre lumineux changent. La phase de réveil peut durer de 0 à 20 minutes (si vous ne disposez pas d'un Capteur de sommeil) ou de 20 à 60 minutes (si vous possédez un Capteur de sommeil). Les séquences sonores et lumineuses sont rejouées en boucle.

## Données de sommeil

Le Capteur de sommeil contient différents capteurs pouvant détecter vos mouvements, et suivre votre respiration et votre rythme cardiaque. Ces informations sont ensuite analysées pour vous indiquer votre temps d'endormissement ainsi que le nombre de fois où vous vous réveillez pendant la nuit. Il suit également les différentes phases de votre sommeil.

## Fréquence cardiaque au repos

Le Capteur de sommeil suit en permanence votre rythme cardiaque lorsque vous dormez, vous permettant d'avoir une idée précise de votre fréquence cardiaque moyenne au repos.

## Niveau de luminosité

Le Radio Réveil Connecté dispose d'un capteur lumineux vous permettant de suivre les variations de luminosité tout au long de la journée ou pendant que vous dormez.

## Niveau sonore

Le Radio Réveil Connecté dispose d'un capteur sonore vous permettant de suivre les variations du niveau sonore tout au long de la journée ou pendant que vous dormez.

## Température de la chambre

Le Radio Réveil Connecté dispose d'un capteur thermique vous permettant de suivre les variations de température tout au long de la journée ou pendant que vous dormez.



# Caractéristiques

---

## Withings Aura Radio Réveil Connecté

- Design convivial et élégant
- Interface tactile
- Technologie utilisant des LED multicolores à forte puissance
- Haut-parleurs d'excellente qualité
- Boîtier blanc sans peinture
- Housse en tissu pour le haut-parleur
- Dimensions : 288 x 128 x 135 mm

## Withings Aura Capteur de sommeil

- À placer sous le matelas
- Housse en tissu lavable
- Câble USB de 4 mètres avec finition tissu
- Suivi du sommeil d'un utilisateur (fonctionne également dans un lit où dorment deux personnes)

## Affichage

- Affichage intelligent de l'heure (disparaît en douceur pendant le sommeil)
- Intensité ajustable aux paramètres de l'utilisateur ainsi qu'au niveau de luminosité ambiante

## Connectivité

- Wi-Fi 802.11 b/g/n (2,4 GHz uniquement)
- Bluetooth/Bluetooth Low Energy (Bluetooth Smart Ready)
- Trois ports USB : deux ports pour connecter jusqu'à deux capteurs de sommeil Withings Aura, un port pour charger un appareil mobile

## Capteurs

- Capteur de suivi de sommeil
- Capteurs environnementaux (lumière, luminosité et température)
- Fréquence cardiaque au repos

## Unités de mesure

- Données de sommeil (fonction disponible avec un Capteur de sommeil uniquement)
- Fréquence cardiaque au repos (fonction disponible avec un Capteur de sommeil uniquement)
- Données de luminosité
- Données sonores
- Données de température

## Caractéristiques

- Programmes de sommeil, de sieste et de réveil
- Alarmes multiples
- Lampe de lecture

## Appareils compatibles

- iPhone 4s/5/5c/5s/6/6 Plus
- iPod Touch 5e et 6e génération
- Bluetooth Low Energy compatible avec les appareils Android (reportez-vous à [www.withings.com/compatibility](http://www.withings.com/compatibility))

## Systèmes d'exploitation compatibles

- iOS 8 et versions ultérieures
- Android 4.3 et versions ultérieures

# Présentation de la version du document

---

Date de publication		Modifications
Avril 2015	v1.0	Première version
Août 2015	v2.0	<ul style="list-style-type: none"><li>• Nouvelle structure du guide utilisateur</li><li>• Nouveau processus d'installation</li><li>• Ajout de nouvelles fonctionnalités : Spotify, web radios, alarmes multiples et widget Chambre</li></ul>

**Les captures d'écran de ce manuel sont proposées à titre d'illustration. Elles peuvent être différentes de ce que vous verrez sur votre écran.**

# Garantie

---

## Withings Garantie limitée à deux (2) ans - Withings Aura

Withings Cette garantie couvre les appareils de la marque Withings (« Withings Aura ») concernant les éventuels défauts en termes de matériaux et de fabrication, dans le cadre d'une utilisation normale, conformément aux directives publiées par Withings pour une période de deux (2) ANS à compter de la date d'achat par l'acheteur et utilisateur (« Période de garantie »). Les directives publiées par Withings comprennent, sans toutefois s'y limiter, les informations figurant dans les descriptions techniques, les consignes de sécurité ou le guide de démarrage rapide. Withings ne garantit aucunement que le fonctionnement du Withings Aura se fera sans interruption ni erreur. Withings n'est pas responsable des dommages résultant du non-respect des instructions d'utilisation du Withings Aura.

### **La garantie ne couvre pas :**

- Tout dommage subi par l'appareil résultant d'une utilisation anormale ou inappropriée, d'une négligence ou d'un manque d'entretien, ainsi que tout dommage accidentel (bosse ou entaille par exemple).
- Les dommages indirects, quelle que soit leur nature.

# Déclarations réglementaires

---

## Déclarations de la Federal Communications Commission - FCC (Commission fédérale des communications)

Ces instructions sont applicables aux modèles et appareils portant l'identifiant FCC : XNAWSD01 et FCC ID : XNAWSM01

Déclaration de la Federal Communications Commission - FCC (Commission fédérale des communications)

15.21 - L'utilisateur est averti que tout changement ou modification n'ayant pas été expressément approuvé(e) par les services compétents en matière de conformité est susceptible d'interdire à l'utilisateur l'usage du présent appareil.

MISE EN GARDE : Cet appareil ne peut être modifié, altéré ou transformé de quelque manière que ce soit sans l'autorisation écrite de Withings Inc. Toute modification non autorisée peut annuler l'autorisation d'utilisation de l'appareil par la FCC ainsi que la garantie proposée par Withings Inc.

15.105 (b) - Nos appareils ont été testés et déclarés conformes aux normes applicables aux appareils numériques de classe B, conformément à la section 15 des règles de la FCC. Ces normes sont conçues pour fournir aux utilisateurs une protection raisonnable contre les interférences nuisibles dans le cadre domestique. Ces appareils génèrent, utilisent et peuvent émettre une énergie radio électrique et, s'ils ne sont pas installés et utilisés conformément aux instructions, peuvent provoquer des interférences dans les communications radio. La marque ne garantit cependant aucunement que des interférences ne surviendront pas dans certaines situations. Si ces appareils interfèrent avec la réception d'émissions de radio ou de télévision, ce qui peut être vérifié en allumant ou en éteignant les équipements concernés, l'utilisateur est invité à tenter de remédier à ce problème en effectuant les opérations suivantes : • Réorienter ou déplacer l'antenne de réception. / • Augmenter la distance entre les appareils et le récepteur. / • Connecter les appareils à une prise différente de celle où est branché le récepteur. / • Consulter le vendeur ou un technicien radio ou de télévision.

Le capteur de sommeil Withings Aura (FCC ID XNAWSM01) est conforme à la section 15 du règlement de la FCC. Son fonctionnement est soumis aux deux conditions suivantes : 1) cet appareil ne cause aucune interférence nuisible mais 2) peut être soumis à des interférences externes pouvant entraîner son dysfonctionnement.

L'appareil de chevet Withings Aura (station de sommeil intelligente - FCC ID XNAWSD01) est conforme à la section 15 du règlement de la FCC. Son fonctionnement est soumis aux deux conditions suivantes : 1) cet appareil ne cause aucune interférence nuisible mais 2) peut être soumis à des interférences externes pouvant entraîner son dysfonctionnement.

Déclaration de la FCC relative à l'exposition aux rayonnements

électromagnétiques : Ces équipements sont conformes aux limites d'exposition aux rayonnements électromagnétiques dans un environnement non contrôlé, telles que définies par la FCC. Les utilisateurs doivent suivre les instructions d'utilisation fournies afin de respecter les normes d'exposition aux rayonnements électromagnétiques. Cet émetteur ne doit pas être entreposé ou fonctionner à proximité d'une autre antenne ou d'un autre émetteur.

L'appareil portant la référence FCC ID XNAWSD01 doit être installé à au moins 20 cm de tout individu.

Ces équipements sont conformes à la directive R&TTE.

Un exemplaire de la déclaration de conformité de l'UE est disponible en ligne à la section conformité du site [www.withings.com/](http://www.withings.com/)

- Cet appareil peut être utilisé par les enfants âgés de 8 ans et plus et par toute personne présentant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites ou n'ayant pas l'habitude d'utiliser ce type d'appareil à condition d'avoir au préalable été informés de son fonctionnement et de la manière de l'utiliser en toute sécurité ainsi que des risques encourus en cas d'utilisation inappropriée.
- Les enfants ne doivent pas jouer avec ces appareils
- Le nettoyage et l'entretien de ces appareils ne doivent pas être effectués par des enfants sans surveillance

Ces appareils sont conformes aux normes hors licence RSS canadiennes. Leur fonctionnement est soumis aux deux conditions suivantes : (1) ces appareils ne causent aucune interférence nuisible mais 2) peuvent être soumis à des interférences externes pouvant entraîner leur dysfonctionnement. En vertu des règlements établis par Industrie Canada, cet émetteur radio doit fonctionner uniquement grâce à une antenne de type et de portée égal(e) ou inférieur(e) à celui ou celle ayant été approuvé(e) par Industrie Canada pour cet émetteur. Pour réduire les interférences radio potentielles subies par les autres utilisateurs, le type d'antenne et sa portée doivent être choisis afin que la puissance isotrope rayonnée équivalente (e.i.r.p.) ne dépasse pas la puissance nécessaire au bon fonctionnement des communications. Cet appareil est conforme aux limites d'exposition aux rayonnements électromagnétiques telles que définies par Industrie Canada pour le grand public (exposition non contrôlée).

L'appareil portant la référence FCC ID XNAWSD01 doit être placé à au moins 20 cm de tout individu et ne doit pas être installé à proximité ou utilisé en conjonction avec une autre antenne ou un autre émetteur.