

SENSOLIGHT



# **GUIDE DE L'UTILISATEUR**

## CONTENU DE LA BOÎTE

Globe SensoLight SPH-20  
Socle de recharge  
Câble de recharge type USB-C  
Guide de démarrage

Nous recommandons de conserver cet emballage pour l'entreposage ou le transport, car il a été conçu spécialement pour protéger la SensoLight de tous dommages dans des circonstances normales.

## SPÉCIFICATIONS

Alimentation :	USB à 5VDC, 500mA maximum
Pile interne :	1150mAh/3.6V/4.1Wh
Puissance LED :	1.8W
Autonomie :	4-5h à pleine intensité, jusqu'à 4 jours en ambiance Veilleuse, 30 jours en mode Éteint
Temps de recharge :	2.5h si éteint, 4h si allumé à pleine intensité
Bluetooth :	Version 4.0 (BLE)

## CONSEILS D'ENTRETIEN IMPORTANTS

La méthode idéale pour ne pas endommager le globe de la SensoLight lors du nettoyage consiste à le laver simplement à l'eau chaude. Utilisez un chiffon en microfibre à surface lisse et qui ne laisse aucun résidu fibreux; humectez-le et essorez bien pour qu'il soit juste légèrement humide. N'utilisez jamais de produit de nettoyage agressif contenant de l'ammoniaque ou de l'alcool, car cela peut endommager la surface du globe. S'il est très sale ou gras et que l'eau chaude ne suffit pas, diluez un savon doux (savon de Marseille) et rincez bien, toujours avec le chiffon microfibre. On peut éliminer facilement les halos générés parfois par l'eau savonneuse avec une éponge sèche non abrasive. Si vous avez lavé le globe avec de l'eau déminéralisée, vous pouvez laisser le globe sécher sans appliquer l'éponge.

## DÉCLARATION DE CONFORMITÉ

La SPH-20 a été testée et jugée conforme aux limites des appareils numériques de Classe B, selon la partie 15 du règlement de la FCC.

 La SPH-20 est conforme à la Directive de conformité Électromagnétique RED 2014/53/EU du Conseil Européen.

## GUIDE DE DÉMARRAGE

- **Mettez la SensoLight en charge** sur son socle pendant au moins deux ou trois heures avant de commencer à l'utiliser. La charge se fait avec n'importe quel chargeur de type USB capable de fournir un courant de 500mA, à l'aide du câble de recharge fourni.
- **Allumez la SensoLight** en la soulevant de son socle et en cliquant le bouton de commande situé sous la base du globe.
- **Passez d'une ambiance lumineuse à la suivante** en maintenant la SensoLight à l'endroit et en cliquant le bouton de commande. Vous pouvez identifier chaque ambiance par la couleur qu'elle adopte à son démarrage. Les ambiances passent en boucle dans cet ordre :

Ambiance Équilibre	→	Magenta
Ambiance Détente	→	Turquoise
Ambiance Énergie	→	Orange
Ambiance Veilleuse	→	Ambre
Ambiance Monochrome	→	Dernière couleur Monochrome choisie

Trois ambiances optionnelles sont aussi disponibles, qui s'insèrent alors entre les ambiances Énergie et Veilleuse :

Ambiance Gamma	→	Bleu indigo
Ambiance Soirée	→	Vert
Ambiance Psychédélique	→	Blanc

- **Éteignez la SensoLight** en la maintenant à l'endroit et en appuyant pendant deux secondes le bouton de commande. Elle passe alors en mode « Éteint », dans lequel elle n'émet aucune lumière tout en demeurant réceptive à l'appli Bluetooth et en maintenant actives ses fonctions horaires (Réveil et Sommeil).

### MULTIPLIEZ LES POSSIBILITÉS DE VOTRE SENSOLIGHT AVEC LA SENSOLIGHT APP

Disponible gratuitement :



Recherchez le mot-clé « sensolight »

## LES AMBIANCES DE LA SENSOLIGHT

### Ambiance #1 : ÉQUILIBRE



Cette ambiance est bénéfique à toute heure de la journée, et compatible avec pratiquement n'importe quelle humeur. Elle peut être utilisée pour une tonification et une harmonisation générale, ou simplement pour faire un festin de couleurs.

L'ambiance comporte toutes les couleurs de l'arc-en-ciel et procure un "bain de couleur" équilibrant. Des vibrations lumineuses subtiles dans la gamme des ondes cérébrales Thêta (4 à 8 Hz), focalisant sur la fréquence de résonance de Schumann de 7.83 Hz, intriguent et inspirent la créativité.

*L'ambiance Équilibre commence toujours par la couleur magenta.*

### Ambiance #2 : DÉTENTE



Cette ambiance est idéale lorsque vous vous sentez agité ou tendu, ou si vous voulez calmer des pensées ou des émotions anxieuses.

L'ambiance est basée sur les couleurs dites « froides », dans les tons de bleu, turquoise et vert. En chromothérapie ces couleurs sont connues pour leur effet calmant et apaisant. Elles tendent à faire baisser le pouls, la pression sanguine et le rythme respiratoire. De fines pulsations lumineuses dans la gamme des ondes cérébrales Alpha (8 à 12 Hz) augmentent l'effet paisible et relaxant.

*L'ambiance Détente commence toujours par la couleur turquoise.*

### Ambiance #3 : ÉNERGIE



Choisissez cette ambiance quand vous avez besoin d'un regain d'énergie, qu'elle soit physique ou mentale. Essayez-la pour stimuler votre créativité et faciliter vos activités cérébrales.

L'ambiance est basée sur les couleurs chaudes allant du rouge à l'orange et au jaune, qui sont dynamisantes et réconfortantes. Elles ont tendance à accélérer le pouls et le rythme respiratoire, ce qui vous énergise en cas de fatigue ou de déprime passagère. L'ambiance Énergie comporte des modulations d'ondes cérébrales dans la gamme Bêta (12 à 30 Hz).

*L'ambiance Énergie commence toujours par la couleur orange.*

### Ambiance #4 : VEILLEUSE



Cette ambiance est centrée sur une douce lumière ambrée, avec de subtiles variations quasi-imperceptibles. Conçue pour transformer la SensoLight en une veilleuse de nuit, elle élimine toute trace de la couleur bleue reconnue comme pouvant perturber notre rythme circadien en causant une suppression de la sécrétion de la mélatonine.

L'ambiance Veilleuse est idéale pour réconforter les enfants et les nourrissons pendant la nuit.

L'ambiance a son propre réglage de luminosité, qui sera normalement bien plus bas que celui des autres ambiances. De plus, en ambiance Veilleuse la SensoLight devient plus brillante pendant quelques instants quand on la penche, ce qui peut être utile pour éclairer dans la nuit.

*L'ambiance Veilleuse commence toujours par la couleur ambré, avec une intensité réduite.*

### Ambiance #5 : MONOCHROME



En plus de ses ambiances lumineuses modulées, la SensoLight possède une ambiance Monochrome, facilitant la concentration sur une seule couleur de votre choix.

**Pour sélectionner la couleur** en ambiance Monochrome, inclinez la SensoLight jusqu'à ce qu'elle émette un clignotement. Tout en la gardant inclinée, tournez-la légèrement d'un côté ou de l'autre. La couleur commencera alors à cycler à travers l'arc-en-ciel, tant que vous la maintiendrez penchée. Plus loin vous tournez, plus elle cyclera rapidement. Alternier entre la gauche et la droite inversera la direction du cycle. Cela vous permet d'ajuster précisément la couleur de votre choix, allant d'avant en arrière jusqu'à trouver la couleur exacte que vous recherchez.

Une fois la couleur désirée atteinte, ramenez la SensoLight à la verticale.

*L'ambiance Monochrome commence toujours par la dernière couleur que vous avez choisie.*

## AMÉLIOREZ VOTRE SENSOLIGHT

avec ces ambiances lumineuses optionnelles que vous pouvez télécharger directement à partir de la SensoLight App:

### Ambiance Optionnelle #1 : GAMMA



Cette ambiance utilise le même plein spectre chromatique que l'ambiance Équilibre, avec l'ajout de pulsations lumineuses dans la gamme des ondes cérébrales Gamma à la fréquence de 40Hz. La fonction des ondes Gamma n'est pas encore pleinement connue, mais elles sont généralement associées à une activité cognitive supérieure. Des recherches récentes indiquent que les pulsations Gamma pourraient contribuer à améliorer les fonctions cognitives, notamment dans le cas de la maladie d'Alzheimer. Si l'ambiance Gamma est donc particulièrement recommandée pour les aînés en perte de facultés mentales, elle sera bénéfique à quiconque est à la recherche d'un regain cognitif.

Étant donné que la haute fréquence Gamma est moins perceptible à notre système visuel, la profondeur des pulsations lumineuses est plus élevée dans cette ambiance.

*L'ambiance Gamma commence toujours par la couleur bleu-indigo.*

### Ambiance Optionnelle #2 : SOIRÉE



Cette ambiance vous prépare délicatement à un sommeil profond et reposant. Son atmosphère douce et apaisante peut également être bénéfique en cas d'insomnie.

L'ambiance utilise de lentes transitions allant des couleurs ambre à turquoise, avec des touches de magenta. Elle maintient l'intensité de la couleur bleue à des niveaux suffisamment bas pour éviter toute perturbation de la sécrétion de la mélatonine, reconnue pour être une cause de dérèglement de notre rythme circadien. Elle comporte des modulations d'ondes cérébrales dans la gamme Delta du sommeil profond (1 à 4 Hz).

*L'ambiance Soirée commence toujours par la couleur verte.*

### Ambiance Optionnelle #3 : PSYCHÉDÉLIQUE



Cette ambiance vous offre des couleurs et des pulsations débridées, produisant des effets visuels psychédéliques. Intense et fascinante, elle est merveilleuse pour le plaisir et le divertissement.

Étant donné qu'elle émet des impulsions stroboscopiques à de plus hautes fréquences, il s'agit de la seule ambiance de la SensoLight qui n'est pas recommandée pour les personnes ayant une vision sensible.

*L'ambiance Psychédélique commence toujours par la couleur blanche.*

**AVERTISSEMENT: ÉVITER L'UTILISATION DE CETTE AMBIANCE AVEC DES PERSONNES PRÉSENTANT DES TENDANCES À LA PHOTOSENSIBILITÉ ÉPILEPTIQUE.**

### Amélioration Optionnelle #4 : LABO ONDES CÉRÉBRALES



Cette amélioration vous permet d'explorer l'entraînement des ondes cérébrales à l'aide de fonctions avancées :

- Ajoutez les pulsations cérébrales de votre choix à l'ambiance Monochrome. Ajustez leur intensité et fréquence dans les registres Delta, Thêta, Alpha, Bêta et Gamma (de 1Hz à 40Hz).
- Ajustez les ondes cérébrales dans toutes les autres ambiances, sur une échelle de 0% (Éteint) à 200% (Augmenté).

Elle vous offre de plus un enrichissement de l'ambiance Monochrome avec une sélection du blanchiment de la couleur, ainsi que l'ajout d'une plage de variation autour de la couleur choisie.

*Toutes les fonctions du « Labo Ondes Cérébrales » sont expliquées à la section SensoLight App ci-dessous.*

**AVERTISSEMENT: ÉVITER L'UTILISATION DE CETTE OPTION AVEC DES PERSONNES PRÉSENTANT DES TENDANCES À LA PHOTOSENSIBILITÉ ÉPILEPTIQUE.**

## LA TECHNOLOGIE DE LA SENSOLIGHT

La SensoLight est une lampe créée pour le bien-être personnel et inspirée de la chromothérapie. Sa technologie est dérivée de celle du système professionnel Sensora<sup>MD</sup>, un système de diffusion multi-sensorielle permettant de générer une expérience thérapeutique immersive profondément intégrative. Le Sensora est utilisé à travers le monde comme outil de support thérapeutique dans les traitements psychocorporels. La SensoLight rend accessible au grand public plusieurs de ses bienfaits, dans une version simplifiée d'une grande aisance d'utilisation.

Son principe actif est basé sur une nouvelle technique de contrôle de la lumière nommée « Modulation de Lumière », qui permet d'insérer à même une source lumineuse des pulsations lumineuses capables d'interagir avec divers rythmes psychophysiologiques<sup>1</sup>, tels les ondes cérébrales, la respiration, ou le battement cardiaque. Dans la SensoLight, ces pulsations lumineuses sont générées par l'action synchronisée de 12 oscillateurs indépendants, sous le contrôle précis d'un microprocesseur interne. Ses algorithmes de modulation de lumière sont le fruit de plus de trente ans de recherche menée au Canada par l'équipe de Sensortech Inc.

### Lumière d'ambiance de conception experte

La SensoLight vous offre un choix de cinq ambiances lumineuses (plus trois autres ambiances optionnelles, accessibles par l'appli SensoLight), chacune utilisant une combinaison de couleurs, fréquences de modulation et rythmes lumineux spécifiquement étudiée pour induire l'état recherché. Une propriété de la SensoLight qui la distingue des lampes à LED colorées bon marché communément disponibles est son utilisation d'algorithmes sophistiqués de synthèse lumineuse qui introduisent continuellement de subtiles variations dans ses motifs : toujours surprenante et attrayante, elle peut être contemplée indéfiniment sans jamais devenir lassante.

### Interactivité avec le mouvement

La SensoLight réagit de manière dynamique lorsque vous la bougez, en modifiant les modulations lumineuses de manière vivante et imprévisible. Cela est rendu possible en reliant les mouvements avec le contrôle des divers paramètres de modulation générant les motifs lumineux, comme la vitesse et la profondeur des pulsations, ou la plage des couleurs. Ces liens sont réglés pour que les variations introduites restent dans la gamme des propriétés spécifiques à chaque Ambiance Lumineuse, et changent continuellement lorsque les motifs lumineux évoluent. Ceci assure une interaction captivante entre vos mouvements et l'ambiance lumineuse. Amusez-vous à transformer la lumière de la SensoLight selon l'inclinaison et l'orientation que vous lui donnez, et aussi selon la vitesse de vos mouvements.

### Ampoules longue durée

La SensoLight est constituée de composants de haute qualité assemblés au Canada et en France. Ses sources lumineuses LED incorporées ont une durée de vie estimée à 50,000 heures, assurant plusieurs années d'usage continu. Elle ne contient pas d'ampoules remplaçables par l'utilisateur.

---

<sup>1</sup> Une étude clinique sur les effets de la lumière colorée basée sur la technologie de Modulation de Lumière de Sensortech telle qu'utilisée dans le Sensora a été publiée en 2013 par Dr M.J. Ross, Dr P. Guthrie (Midwestern State University, Texas, USA) et J.C. Dumont (Trinity Western University, BC, Canada) dans *Advances in Mind-Body Medicine Journal*, Vo.27, No.4.

## COMMANDES SPÉCIALES

La SensoLight répond à ces commandes spéciales activées à l'aide de son bouton de commande ainsi que par certains mouvements :

### Donner l'heure courante par message vocal

La SensoLight va vous donner l'heure courante si vous la basculez à l'envers puis la ramenez à l'endroit sans délai.

*Note : la SensoLight synchronise automatiquement son heure avec celle de l'appareil mobile qui communique par la SensoLight App. Conséquemment, les messages vocaux ne seront activés qu'après une première connexion à la SensoLight App. Les messages vocaux peuvent être désactivés dans la SensoLight App avec le sélecteur **Heure Vocale** (voir l'écran **OPTIONS**).*

### Donner l'heure de réveil par message vocal

La SensoLight va vous donner l'heure programmée pour la fonction Réveil si vous la basculez deux fois de suite, sans délai.

### Activer / Désactiver la fonction Réveil

Suite à une double bascule de la SensoLight pour lui faire dire l'heure de Réveil (tel que décrit ci-dessus), basculez-là de nouveau sans délai. Chaque bascule subséquente va commuter l'activation de la fonction Réveil.

### Éteindre l'alarme de réveil

Lorsque le réveil matin de la SensoLight déclenche le son de réveil que vous avez choisi (voir l'écran **RÉVEIL**), vous pouvez l'éteindre en inclinant la SensoLight.

Si vous avez activé l'option **Répétition d'alarme** du réveil matin, le son de réveil sera répété après neuf minutes. Pour arrêter cette répétition cliquez le bouton de commande après avoir éteint le son de réveil.

### Activer / Désactiver la fonction Bluetooth

Tourner la SensoLight à l'envers, et appuyer pendant deux secondes le bouton de commande. La fonction Bluetooth va alors commuter et la SensoLight va clignoter en **bleu** si le Bluetooth est activé, ou en **vert** s'il est désactivé.

*Note : la SensoLight ne répondra plus à la SensoLight App lorsque la fonction Bluetooth est désactivée. La SensoLight signalera cette désactivation en émettant un clignotement vert chaque fois qu'on la rallume.*

#### VOTRE SENSOLIGHT ÉMET DE LÉGERS ÉCLAIRS ALORS QU'ELLE EST ÉTEINTE?

C'est sa manière de vous laisser savoir que sa pile est presque complètement déchargée, et que sa fonction Réveil n'est donc plus fiable.

Pour arrêter ces éclairs, mettez-là en charge sur son socle dès que possible. Ou encore, mettez-là en mode Hibernation (voir ci-dessous).

## Passer en mode Hibernation

Pour l'entreposage et le transport, la SensoLight peut être mise hors fonction (ce qui désactive même les fonctions du mode Éteint) en appuyant pendant une dizaine de secondes le bouton de commande. Elle va alors émettre un éclair **blanc** et s'éteindre complètement.

Une fois mise en mode Hibernation, vous pouvez rallumer la SensoLight de deux manières : en la mettant en charge sur son socle, ou encore en appuyant pendant au moins cinq secondes le bouton de commande.

*Note : en mode Hibernation la SensoLight perdra le compte de l'heure. Ses fonctions horaires ne seront restaurées qu'après une nouvelle connexion à la SensoLight App.*

## Remise à zéro

La SensoLight App vous permet de créer un mot de passe pour prévenir toute connexion non-autorisée (voir l'écran **OPTIONS**). En cas d'oubli du mot de passe, une remise à zéro peut être effectuée de cette manière :

- Mettre la SensoLight à l'envers, puis cliquer sans tarder au moins cinq fois (le tout en dedans de cinq secondes). La SensoLight va alors émettre un éclair **blanc** et effectuer une remise à zéro.

Ceci va supprimer la protection par mot de passe, et également restituer tous les réglages de la SensoLight à leur valeur par défaut.

## NOTE POUR L'INSTALLATION DE LA SENSOLIGHT APP SUR LES APPAREILS MOBILES ANDROID

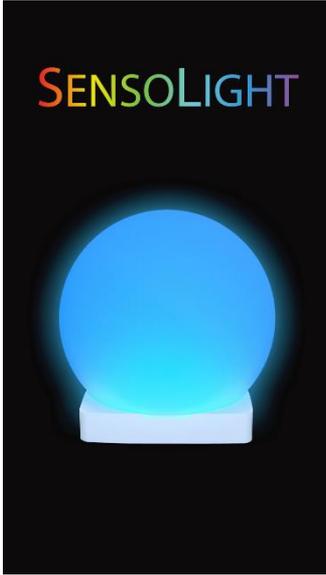
Les versions d'Android récentes exigent la sélection de l'autorisation de position avant d'activer la fonction Bluetooth sur l'application. Après avoir installé la SENSOLIGHT APP sur votre appareil, suivez les étapes suivantes (la procédure exacte dépendra de votre modèle) :

- Ouvrez l'écran **Paramètres** de l'appareil mobile
- À l'onglet **Position**, assurez-vous que le sélecteur Position est bien allumé
- De retour à l'écran **Paramètres**, choisissez l'onglet **Applications**
- Parcourez la liste des applications jusqu'à ce que vous trouviez **SensoLight**
- Parcourez la page de l'application jusqu'à l'onglet **Autorisations**
- Accordez l'autorisation de **Position** (ainsi que **Position précise** pour Android 12 et plus)

La SensoLight App devrait maintenant communiquer sans problème avec votre SensoLight!

## LA SENSOLIGHT APP

L'application SensoLight App est disponible gratuitement pour les téléphones portables et tablettes IOS et Android. Téléchargez l'application depuis l'**App Store Apple** (pour iOS) ou le **Google Play Store** (pour Android), où vous la trouverez facilement en recherchant le mot-clé "sensolight".



- La SensoLight App exige la fonctionnalité Bluetooth Low Energy (BLE ou Bluetooth 4.0) pour communiquer avec la SensoLight. Elle ne fonctionnera donc que sur les appareils compatibles avec Bluetooth 4.0. La plupart des nouveaux appareils ont cette capacité.
- Vérifiez que Bluetooth est activé sur votre appareil mobile.
- Vérifiez que Bluetooth est activé sur la SensoLight (*voir les Commandes Spéciales ci-dessus*).
- Lors de vos premières connexions avec la SensoLight, l'option de lui donner un code d'identité personnalisé (composé de 3 à 12 caractères) vous sera présentée. *Notez que vous pouvez toujours changer de code d'identité par la suite (à l'écran OPTIONS).*

### ÉCRAN DE CONNEXION

Lorsque vous lancez l'application SensoLight App, elle se connectera automatiquement sur votre SensoLight.

- Si votre appareil mobile ne trouve pas la SensoLight, il affichera un message d'erreur. Si vous avez éteint Bluetooth dans la SensoLight (*voir l'écran OPTIONS ci-dessous*), tournez-la à l'envers puis appuyez le bouton poussoir sous la base pendant 2 ou 3 secondes pour réactiver le Bluetooth. Cliquez sur le bouton **Re-scanner** dans l'App pour connecter.
- Si votre appareil mobile trouve plus d'une SensoLight, il vous en offrira une liste. Chaque SensoLight a son propre code d'identité. Cliquez sur celle que vous voulez connecter.
- Si vous avez créé un mot de passe pour votre SensoLight (*voir l'écran OPTIONS*), vous devrez le fournir pour permettre la connexion. L'App s'en rappellera automatiquement lors des connexions suivantes.
- Vous pouvez explorer l'App même si vous n'avez pas de SensoLight en cliquant sur le message **Toucher ici pour le mode simulation**.

Re-scanner

## ÉCRAN PRINCIPAL : AMBIANCE LUMINEUSE



C'est l'écran principal qui vous permet de choisir l'ambiance lumineuse de la SensoLight. Il comporte une courte description de l'ambiance choisie, ainsi que le spectre des couleurs principales utilisées par cette ambiance.

- Sélectionnez l'ambiance en cliquant sur son icône (haut d'écran) ou en balayant du doigt (droite ou gauche).
- Ajustez la luminosité de la SensoLight avec le curseur de **Luminosité** (bas de l'écran).
  - \*\* Les ambiances *Gamma* et *Veilleuse* ont leur propre réglage de *Luminosité* indépendant.**
- Allumez ou éteignez la SensoLight avec le bouton **Puissance** au bas de l'écran.
- Les icônes du bas de l'écran donnent accès aux écrans **OPTIONS** (à gauche), **RÉVEIL** et **SOMMEIL** (à droite).



### Ambiance MONOCHROME

L'ambiance Monochrome comporte une roue de sélection des couleurs vous permettant de choisir la couleur de la SensoLight. L'écran vous donne une courte description des qualités communément associées aux dix couleurs principales.

## ÉCRAN RÉVEIL

L'écran RÉVEIL vous permet d'activer une minuterie de réveil sur la SensoLight. Vous y accédez en cliquant sur l'icône RÉVEIL au bas de l'écran principal.

Vous pouvez choisir l'heure à laquelle la SensoLight passera en mode réveil avec l'ambiance de votre choix.

L'ambiance **Blanc Jour** est un mode de réveil spécial basé sur une lumière blanche bleutée, semblable à celle utilisée dans les lampes de thérapie lumineuse pour lutter contre les troubles affectifs saisonniers ou plus simplement la « déprime hivernale ».



➤ Activez le **Mode Réveil** avec le sélecteur ON/OFF en haut de l'écran.

➤ Sélectionnez l'**Ambiance Réveil** parmi les icônes disponibles. La SensoLight vous montrera l'ambiance sélectionnée pour faciliter votre choix.

➤ Réglez l'**heure de Réveil**.

➤ Réglez une **Durée de Transition**, pendant laquelle la SensoLight passera doucement de son état précédent jusqu'à la luminosité de réveil.

➤ Si vous activez la fonction **Simulateur d'Aube**, pendant toute la durée de transition la SensoLight s'illuminera graduellement avec des couleurs rappelant celles du lever de soleil, allant d'une lueur rougeâtre jusqu'à la lumière blanche et brillante du plein jour.

➤ Sélectionnez un **Son de Réveil** parmi les neuf sons naturels offerts. Un échantillon du son sélectionné vous sera alors joué pendant quelques secondes.

➤ Si la fonction **Répétition d'Alarme** est activée, le son de réveil sera rejoué jusqu'à trois fois à neuf minutes d'intervalle si vous l'interrompez au moment du réveil.

➤ Ajustez la **Luminosité de Réveil** avec le curseur du bas de l'écran.

➤ Retournez à l'écran principal soit en cliquant sur l'icône RÉVEIL au bas de l'écran, soit en balayant l'écran vers la droite.

La couleur du point de l'icône RÉVEIL (au bas de l'écran) indique le statut du réveil matin :

	Réveil désactivé
	Réveil programmé
	Réveil enclenché <i>(Le mode Réveil avec les options choisies est activé sur la SensoLight)</i>
	Réveil interrompu <i>(vous pouvez le réactiver en cliquant sur le sélecteur MODE RÉVEIL en haut de l'écran RÉVEIL)</i>

## ÉCRAN SOMMEIL

L'écran SOMMEIL vous permet de programmer un temps d'endormissement sur la SensoLight. Vous y accédez en cliquant sur l'icône SOMMEIL au bas de l'écran principal.

Vous pouvez choisir une heure d'endormissement, où la SensoLight passera au mode couleur d'endormissement de votre choix – y compris l'option de s'éteindre pour la nuit.



- Activez le **Mode Sommeil** avec le sélecteur ON/OFF en haut de l'écran.
- Sélectionnez l'**Ambiance Sommeil** parmi les icônes disponibles (incluant le mode Éteint où la SensoLight devient complètement sombre). La SensoLight vous montrera l'ambiance sélectionnée, pour faciliter votre choix.
- Réglez l'**Heure de Sommeil**.
- Réglez une **Durée de Transition**, pendant laquelle la SensoLight passera doucement de son état précédent à la luminosité de sommeil choisie.
- Ajustez la **Luminosité de Sommeil** avec le curseur du bas de l'écran (luminosité forcée à zéro pour le mode Éteint).
- Retournez à l'écran principal soit en cliquant sur l'icône SOMMEIL au bas de l'écran, soit en balayant l'écran vers la droite.

La couleur du point de l'icône SOMMEIL (au bas de l'écran) indique le statut de la minuterie sommeil :

	Minuterie de sommeil désactivée
	Minuterie de sommeil programmée
	Minuterie de sommeil enclenchée (Couleurs sommeil en cours dans la SensoLight)
	Minuterie de sommeil interrompue (Vous pouvez la réactiver en cliquant sur le sélecteur <b>MODE SOMMEIL</b> en haut de l'écran <b>SOMMEIL</b> )

## ÉCRAN OPTIONS

L'écran OPTIONS vous permet de sélectionner des options de configuration sur la SensoLight comme sur l'Application. Vous y accédez en cliquant sur l'icône **Options** en bas à gauche de l'écran principal.



➤ Le sélecteur **Heure Vocale** vous permet de désactiver les messages vocaux donnés par la SensoLight pour l'heure courante et l'heure de réveil (voir les *Commandes Spéciales* ci-dessus).

➤ Le sélecteur **Contrôle Local** vous permet de désactiver le bouton de commande sur la SensoLight. Elle ne pourra alors être contrôlée qu'à partir de l'App.

**\*\* En *Contrôle Local* désactivé, la seule commande qui reste fonctionnelle sur la SensoLight est celle de la *Remise à zéro* (voir les *Commandes Spéciales*).**

➤ Le sélecteur **Bluetooth** vous permet de désactiver le Bluetooth sur la SensoLight. Cela peut être utile pour créer une zone libre de champ électromagnétique. La SensoLight clignotera deux fois en rouge pour indiquer que le Bluetooth est éteint. Naturellement, dès ce moment vous perdrez le contrôle de la SensoLight par l'App. Il faudra réactiver le Bluetooth sur la SensoLight pour vous reconnecter avec l'App.

**\*\* Si vous désactivez le Bluetooth, le *Contrôle Local* est automatiquement réactivé sur la SensoLight.**

- Sélectionnez la **Langue** selon votre préférence.
- **Améliorez votre SensoLight** ouvre l'écran AMÉLIORATIONS par lequel vous pouvez acheter de nouvelles ambiances optionnelles pour votre SensoLight.
- **Changer le mot de passe de la SensoLight** vous permet de créer un mot de passe pour prévenir toute connexion non-autorisée. Pour supprimer la protection par mot de passe, entrez un mot de passe vide.
- **Valeurs par Défaut** restitue tous les réglages de la SensoLight aux valeurs par défaut; très utile pour la ramener à son état originel.
- **Déconnecter** coupe le lien Bluetooth entre l'App et la SensoLight, et vous ramène à l'écran de CONNEXION.
- L'icône **Information** en haut à gauche ouvre un écran d'information sur l'App (*Révision*) et le modèle de SensoLight connectée (*Modèle, Code d'identification, Révision logicielle*).
  - \*\* Cliquer sur le *Code d'identification* pour le personnaliser (3 à 12 caractères permis). Le Code original sera rétabli si vous entrez un champ vide.**
- Retournez à l'écran principal soit en cliquant sur **Terminé** au bas de l'écran, soit en balayant l'écran vers la gauche.



## ÉCRAN AMÉLIORATIONS

Cet écran est accédé à partir de l'écran OPTIONS. Il vous permet d'acheter de nouvelles ambiances lumineuses et de nouvelles fonctions pour votre SensoLight.



- Touchez n'importe lequel des items de la liste offerte pour voir les détails sur le panneau inférieur.
- Un clic sur **Acheter** engage un dialogue d'achat de l'amélioration choisie sur le magasin d'applications de votre appareil mobile (iTunes ou Google Play). Vous devrez vous enregistrer sur le magasin si vous ne l'êtes pas déjà.
- L'**Offre Groupée Ambiances** permet d'économiser sur l'achat des deux nouvelles ambiances lumineuses Gamma et Soirée.
- Le **Labo Ondes Cérébrales** ajoute de nouvelles fonctions détaillées ci-dessous.
- Retournez à l'écran OPTIONS soit en cliquant sur **Terminé** au bas de l'écran, soit en balayant l'écran vers la gauche.

## LABO ONDES CÉRÉBRALES

La SensoLight possède un certain nombre de fonctions avancées qui s'activent lorsque vous achetez l'amélioration « Labo Ondes Cérébrales » (voir l'écran AMÉLIORATIONS).



À l'ambiance Monochrome, deux nouveaux curseurs apparaissent à côté de la roue de Sélection de la Couleur.

- Le curseur **Blanchir** permet de réduire la saturation pour produire des couleurs pastel. À son maximum, il produit une lumière blanche sans trace de coloration.
- Le curseur **Gamme** permet d'introduire des variations de couleur centrées sur la couleur Monochrome. Ces variations favorisent la création de motifs de Modulation de Lumière magnifiques qui restent fidèles à la couleur de votre choix.
- Un clic sur **Couleur Pure** restaure la couleur Monochrome pure en ramenant les deux curseurs sur zéro.



Avec le **Labo Ondes Cérébrales**, une nouvelle icône **Ondes Cérébrales** apparaît aussi sur l'écran **AMBIANCE LUMINEUSE**.



Au mode Monochrome un clic sur cette icône ouvre le panneau de **Modulation des Ondes Cérébrales**, où vous pouvez intégrer des pulsations d'ondes cérébrales à la lumière monochrome.

- Le curseur **Fréquence** permet de régler la fréquence des ondes cérébrales. Une courte description de chaque type d'ondes choisi apparaît.
- Le curseur **Intensité** vous permet d'ajuster l'intensité de la modulation d'ondes cérébrales.
  - \*\* L'intensité est augmentée pour l'onde Gamma, afin de compenser la visibilité moindre de cette fréquence plus élevée.
- Cliquez sur **Terminé** ou balayez l'écran vers le bas pour revenir à l'écran **AMBIANCE LUMINEUSE**.
  - \*\* L'**Intensité** des ondes cérébrales en mode Monochrome revient toujours sur zéro lorsque la SensoLight est éteinte.

## SENSOLIGHT



Pour les ambiances autres que Monochrome un clic sur l'icône **Ondes Cérébrales** ouvre le panneau **Intensité des Ondes Cérébrales**, où vous pouvez ajuster l'intensité des pulsations cérébrales intégrées à la lumière de la SensoLight.



- Le curseur permet de réduire l'intensité des ondes cérébrales jusqu'à zéro, ou de l'augmenter jusqu'au double de son intensité normale.
- Cliquez sur **Terminé** ou balayez l'écran vers le bas pour retourner à l'écran AMBIANCE LUMINEUSE.

**\*\* L'intensité des ondes cérébrales revient toujours à la normale lorsque la SensoSphère est éteinte.**



**AVERTISSEMENT:** Les modulations d'ondes cérébrales utilisées dans les ambiances lumineuses de la SensoLight sont sans aucun danger. Mais dans le Labo Ondes Cérébrales de l'ambiance Monochrome, le curseur d'intensité à son maximum permet des pulsations plus profondes. Soyez extrêmement prudents si vous utilisez de fortes pulsations lumineuses car elles peuvent potentiellement induire des crises d'épilepsie chez les personnes photosensibles.

## POUR UN ENVIRONNEMENT VIVANT, SAIN ET SILENCIEUX

Les sources de bruit dans notre environnement nous affectent vraisemblablement, qu'on en soit conscient ou non. C'est également vrai pour le « bruit » de la lumière comme pour le « bruit » des champs électromagnétiques (CEM). La SensoLight est conçue pour contribuer à un environnement de bien-être, et par conséquent nous avons pris grand soin de minimiser les émissions de ces deux genres de « bruit ».

### Le bruit lumineux

Le « bruit lumineux » est un scintillement ou un vacillement de la brillance d'une source lumineuse. Les sources lumineuses artificielles émettant une lumière parfaitement stable sont très rares, même si l'on ne s'en rend pas compte, car elles scintillent à une vitesse ou fréquence trop rapide pour être perçue par notre système visuel (au-delà de 50 à 70 Hz).

Même invisible à l'œil nu, le scintillement lumineux peut avoir des effets néfastes sur notre système nerveux, plus ou moins graves selon les individus. Chez certaines personnes sensibles, un scintillement même faible peut provoquer des migraines, maux de têtes et tensions visuelles. Pour les autres, il s'ajoute au stress environnemental général, contribuant potentiellement, à la longue, à diverses pathologies chroniques.

La plupart des appareils à LED du marché produisent un bruit lumineux conséquent. Sensortech recommande l'utilisation d'un détecteur de bruit tel que **LightBee®** (disponible chez [www.sensora.com/light-bee](http://www.sensora.com/light-bee)) pour identifier les sources de ce bruit lumineux, afin de les éliminer de votre environnement.

La SensoLight a été spécialement conçue avec une électronique analogue de haute précision de contrôle des LED, unique au monde, pour que leur illumination apaisante génère **une lumière pure et propre**, sans aucun bruit lumineux, propice à un éclairage d'ambiance harmonisant.



### Le bruit des champs électromagnétiques

Même si nous ne pouvons pratiquement pas éviter l'exposition aux CEM des nombreux réseaux sans fil et appareils mobiles qui nous entourent, nous pouvons prendre des mesures pour réduire cette exposition dans nos maisons, et en particulier dans nos chambres à coucher, où il est recommandé d'éliminer les émetteurs de CEM (comme les appareils Bluetooth, les téléphones sans fil et les mobiles).

La radio Bluetooth que contient la SensoLight est une source de bruit de CEM. On peut la désactiver de deux manières : sur la SensoLight (en la tournant à l'envers et appuyant le bouton de commande pendant une ou deux secondes jusqu'à l'émission d'un éclair **vert** - voir « Activer/Désactiver la fonction Bluetooth » ci-haut), ou à partir de la SensoLight App (avec le sélecteur « Bluetooth » sur l'écran OPTIONS de l'App).

La fonctionnalité Bluetooth peut ensuite être restaurée avec la même commande sur la SensoLight (en la tournant à l'envers et appuyant le bouton de commande pendant une ou deux secondes jusqu'à l'émission d'un éclair **bleu**).

## **AVIS DE NON-RESPONSABILITÉ**

La SensoLight ne peut en aucun cas être considérée comme un substitut à un avis médical professionnel. Les personnes souffrant de troubles neurologiques, incluant une susceptibilité aux migraines déclenchées par la lumière, ne devraient pas utiliser la SensoLight. Toutes les déclarations faites par Sensortech ont un but informatif et ne cherchent pas à diagnostiquer, soigner, guérir ni prévenir la maladie. Si votre état de santé est mauvais, nous suggérons fortement de consulter le médecin de votre choix avant d'utiliser ce produit.

## **GARANTIE**

Sensortech Europe SAS garantit que ce produit est exempt de défauts de fabrication et de matériaux pouvant causer l'impossibilité d'opérer le produit selon les instructions contenues dans ce guide de l'utilisateur. La période de garantie est d'une année à partir de la date d'achat, et se limite à la réparation ou au remplacement du produit, sans s'étendre à d'éventuels dommages consécutifs ou additionnels liés à son utilisation. Cette garantie limitée s'applique uniquement si le produit a été manipulé, entreposé et transporté correctement, et si la charge est effectuée selon les paramètres électriques et les conditions environnementales spécifiées. Cette garantie limitée n'est pas valable si ce produit est rendu défectueux suite à de mauvais traitements, une utilisation inappropriée, une surtension électrique ou un pic de puissance, des événements climatiques extérieurs, des environnements corrosifs ou des modifications du produit effectuées par l'utilisateur ou des réparateurs non autorisés.

Pour des informations détaillées, veuillez contacter : [sensolight@sensora.com](mailto:sensolight@sensora.com)

# LUMIÈRE D'AMBIANCE INTERACTIVE HARMONISANTE

Profitez des effets bienfaits de  
la lumière dynamique.

Cette Lumière d'Ambiance Interactive  
de pointe est conçue pour vous revitaliser  
et augmenter votre bien-être.

La SensoLight vous offre un choix d'ambiances lumineuses,  
interagissant chacune avec le mouvement.

La SensoLight provient de la même technologie  
que le système professionnel multisensoriel Sensora<sup>MD</sup>  
pour lequel des recherches cliniques montrent l'induction  
d'états de conscience d'ordre méditatif.

Bien que la SensoLight soit pleinement  
opérationnelle de manière indépendante,  
elle dispose aussi de fonctions sans fil avancées,  
accessibles par l'application gratuite

## **SENSOLIGHT APP**

pour les appareils mobiles iOS et Android.



[www.sensora.com](http://www.sensora.com)

Sensortech Inc.  
605 Blvd Mont-Rolland  
Ste-Adèle, QC  
Canada J8B 1L8  
[sensolight@sensora.com](mailto:sensolight@sensora.com)

---