

PHILIPS

Réveil-lumière

SOMNEO HF3671/01

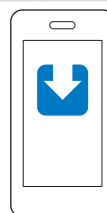
MANUEL D'UTILISATION



Besoin d'aide ? Rendez-vous sur <https://sav.darty.com>

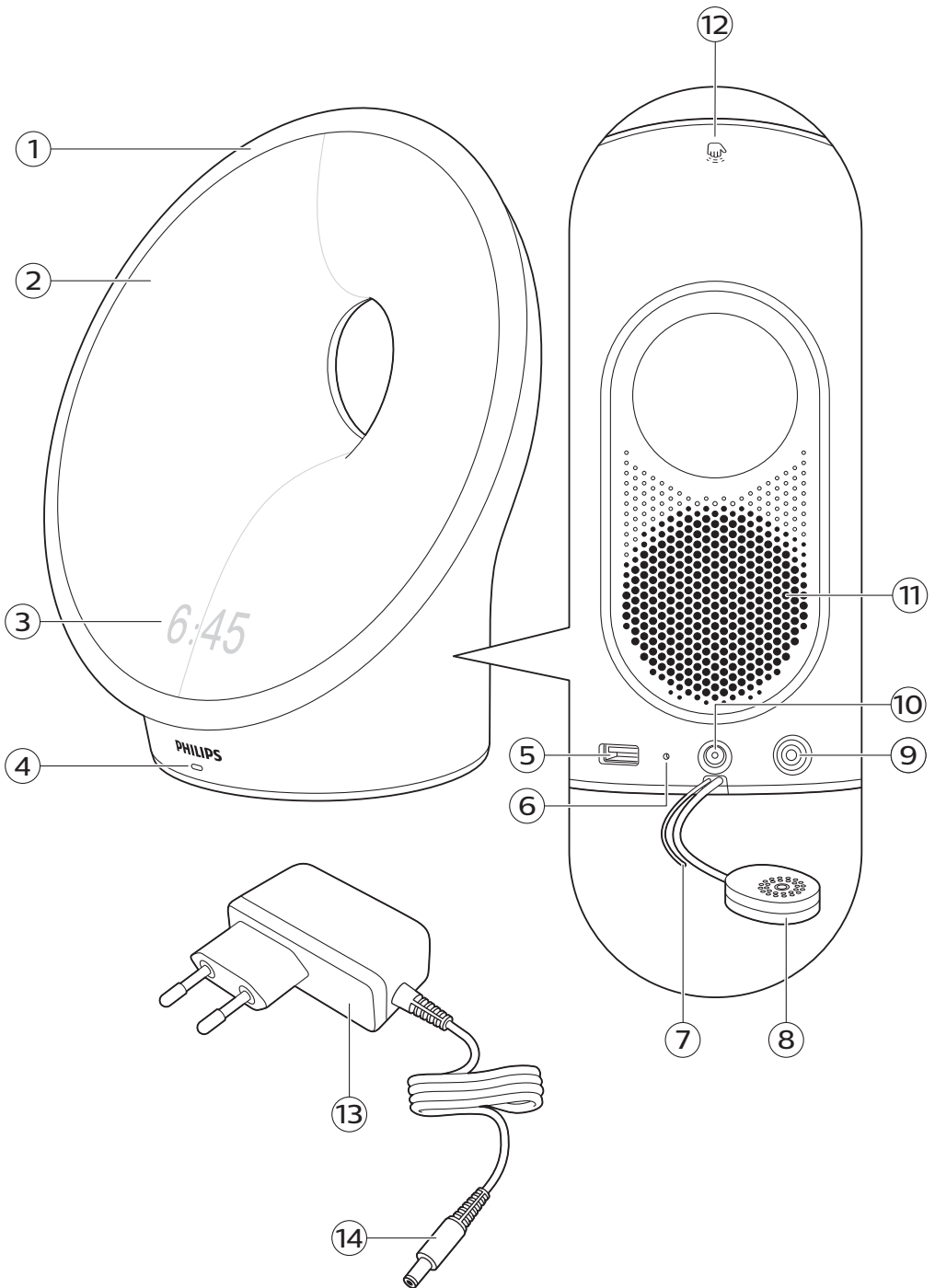
PHILIPS

HF367X series



Philips SleepMapper app

1



Sommaire

Introduction	65
Description générale	66
Application	66
Effets de la lampe de repos et de réveil connectée	66
Informations de sécurité importantes	66
Sécurité et conformité	68
Champs électromagnétiques (CEM)	68
Icônes d'affichage	69
Connexion Wi-Fi de votre appareil	69
Navigation dans le menu	71
Réglage des profils de réveil	72
PowerBackUp+	73
Répétition	73
Ignorer l'alarme	73
Utilisation de l'appareil comme lampe de lecture	73
Éclairage nocturne	74
Paramètres	74
Écoute de la radio ou de votre musique préférée	76
Programmes de détente	77
Simulation du coucher du soleil	77
RelaxBreathe	78
Fonction Heure du coucher	79
Charge du téléphone portable	79
Nettoyage et rangement	79
Recyclage	79
Pièces de rechange et accessoires	80
Dépannage	80
Caractéristiques techniques	83

Introduction

La lampe de repos et de réveil connectée Philips permet de vous réveiller plus agréablement. Si la simulation de lever de soleil est active (par défaut, 30 minutes), l'intensité lumineuse de la lampe augmente progressivement jusqu'au niveau sélectionné et la couleur de la lumière passe du rouge profond de l'aube à la lumière du jour. La lumière prépare doucement votre corps à se réveiller à l'heure programmée. Pour vous assurer un réveil encore plus agréable, vous pouvez utiliser des sons de réveil naturels ou la radio FM.

La fonction de respiration guidée par la lumière, les paramètres de soleil personnalisés, le contrôle de l'environnement de chambre à coucher et plusieurs autres fonctionnalités rendent cette lampe de repos et de réveil idéale pour votre chambre à coucher.

Conseil : L'utilisation de l'application SleepMapper de Philips activera des fonctions supplémentaires. Ces fonctions sont expliquées en détail dans l'application.

Description générale

- 1 Bague décorative
- 2 Corps de la lampe
- 3 Afficheur
- 4 Capteur de pression sonore
- 5 Port de charge USB
- 6 Bouton de réinitialisation
- 7 Antenne radio
- 8 Capteur AmbiTrack : Capteur de température et d'humidité
- 9 Entrée auxiliaire (AUX)
- 10 Adaptateur d'entrée CC
- 11 Haut-parleur
- 12 Répétition/éclairage nocturne
- 13 Adaptateur
- 14 Petite fiche

Application

La lampe de repos et de réveil connectée de Philips a été conçue pour assurer un réveil plus naturel et agréable et une sensation de relaxation avant de vous endormir.

Il ne s'agit pas d'un produit d'éclairage général.

Effets de la lampe de repos et de réveil connectée

La lampe de repos et de réveil connectée de Philips prépare doucement votre corps à se réveiller pendant les 5 à 40 dernières minutes de sommeil, en fonction de la durée de simulation du lever de soleil que vous définissez. Tôt le matin, nos yeux sont plus sensibles à la lumière que lorsque nous sommes éveillés. Durant cette période, les niveaux de luminosité relativement faibles d'un lever de soleil naturel simulé préparent notre corps au réveil et nous permettent de nous lever du bon pied.

Les personnes qui utilisent la lampe de repos et de réveil connectée indiquent qu'elles se réveillent plus facilement, sont de meilleure humeur le matin et ont plus de tonus. La sensibilité à la lumière variant d'une personne à l'autre, vous pouvez définir l'intensité lumineuse de la lampe à un niveau correspondant à votre sensibilité pour bien démarrer la journée. Pour plus d'informations sur la lampe de repos et de réveil connectée, rendez-vous sur le site www.philips.com.

Informations de sécurité importantes

Lisez attentivement ces informations importantes avant d'utiliser l'appareil et conservez-les pour un usage ultérieur.

Danger



- L'eau et l'électricité ne font pas bon ménage ! N'utilisez pas l'appareil dans un environnement humide (dans la salle de bain ou près d'une douche ou d'une piscine par exemple).
- Gardez le bloc d'alimentation au sec.
- Cet appareil est destiné à un usage en intérieur uniquement.
- Veillez à ne pas faire pénétrer d'eau dans l'appareil ni à en renverser sur celui-ci.
- Ne plongez jamais l'appareil dans l'eau et ne le rincez pas sous le robinet.
- Ne placez pas d'objet près de l'appareil afin de le protéger contre les risques d'éclaboussure ou de fuite.
- L'adaptateur contient un transformateur, qui convertit une tension secteur dangereuse 100-240 V CA en une tension basse sûre de 24 V CC. N'essayez pas de remplacer la fiche de l'adaptateur afin d'éviter tout accident.

Avertissement

- N'utilisez pas l'appareil si le corps de la lampe est endommagé, cassé ou absent.
- N'utilisez pas l'appareil en cas d'endommagement de l'adaptateur, du cordon ou de l'appareil, de déversement de liquide ou de chute d'objets dans et/ou sur l'appareil, d'exposition de l'appareil à la pluie ou à l'humidité ou encore de dysfonctionnement, de chute ou d'endommagement de l'appareil.
- Si vous ressentez une gêne à tout moment pendant l'utilisation de RelaxBreathe lors de l'exercice de respiration, recommencez à respirer normalement.
- Utilisez l'appareil uniquement avec l'adaptateur fourni.
- Si l'adaptateur (cordon) est endommagé, remplacez-le toujours par un adaptateur de même type pour éviter tout accident.
- Cet appareil n'est pas destiné à être utilisé par des personnes (notamment des enfants) dont les capacités physiques, sensorielles ou intellectuelles sont réduites, ou par des personnes manquant d'expérience ou de connaissances, à moins que celles-ci ne soient sous surveillance ou qu'elles n'aient reçu des instructions quant à l'utilisation de l'appareil par une personne responsable de leur sécurité.
- Consultez un médecin avant d'utiliser l'appareil si vous avez souffert ou souffrez de dépression.
- N'utilisez pas cet appareil comme moyen de réduire vos heures de sommeil. Le but de cet appareil est de vous permettre de vous réveiller plus facilement. Il ne diminue pas votre besoin de sommeil.

Attention

- Avant de brancher l'appareil, vérifiez que la tension indiquée sur l'appareil correspond à la tension supportée par le secteur local.
- Évitez de marcher sur le cordon d'alimentation ou de le pincer, notamment au niveau des fiches, de la prise et de leur point de sortie de la lampe.

- N'utilisez pas l'adaptateur dans ou à proximité de prises murales qui contiennent un assainisseur d'air électrique, afin d'éviter que l'adaptateur ne subisse des dommages irréversibles.
- Ne faites pas tomber l'appareil et protégez-le des coups et chocs violents.
- Placez l'appareil sur une surface stable, plane et non glissante.
- N'entravez pas le refroidissement de l'appareil en le recouvrant avec des objets tels que des couvertures, rideaux, vêtements, documents, etc.
- N'utilisez pas l'appareil lorsque la température de la pièce est inférieure à 5 °C ou supérieure à 35 °C.
- L'appareil possède un interrupteur marche/arrêt. Pour débrancher l'appareil, retirez le cordon d'alimentation de la prise secteur. L'adaptateur doit rester facilement accessible en permanence.
- Cet appareil est destiné à un usage domestique ou similaire uniquement, dans les hôtels par exemple.
- Ne placez aucune flamme nue, telle que des bougies allumées, sur l'appareil.

Informations d'ordre général

- Si vous vous réveillez souvent trop tôt ou avec des maux de tête, réduisez l'intensité lumineuse et/ou la durée de simulation du lever de soleil.
- Si vous êtes souvent réveillé par la sonnerie d'alarme, augmentez le niveau d'intensité lumineuse sélectionnée ou la durée de la simulation de lever de soleil.
- Si vous partagez votre chambre avec quelqu'un d'autre, cette personne peut être involontairement réveillée par la lumière de l'appareil, même si elle en est relativement éloignée. Ce phénomène est dû à la différence de sensibilité à la lumière d'une personne à l'autre.
- La consommation électrique de l'appareil est plus faible si aucun appareil n'est connecté au port USB et si la lampe, la radio, l'afficheur et la fonction Wi-Fi sont éteints.

Sécurité et conformité



















Cet appareil répond aux normes de sécurité de l'UE concernant :

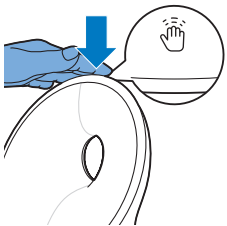
- CEI 60598 : Luminaires.
- CEI 62471 : Sécurité photobiologique des lampes et des appareils utilisant des lampes.
- CEI 62368 : Équipements des technologies de l'audio/vidéo, de l'information et de la communication.

Champs électromagnétiques (CEM)

Cet appareil Philips est conforme à toutes les normes et à tous les règlements applicables relatifs à l'exposition aux champs électromagnétiques.

Icônes d'affichage

	Profil de réveil / Alarme		Intensité lumineuse et activation/désactivation de la lumière
	Paramètres		Radio ou votre propre musique
	Programme de détente		Wi-Fi
	Wi-Fi désactivé		Signal sonore
	Luminosité de l'affichage		Activer l'afficheur automatique
	Désactiver l'afficheur automatique		Radio
	Entrée AUX		Simulation du coucher du soleil
	RelaxBreathe		Rythmes RelaxBreathe
	Guidage lumineux ou sonore		Activer Heure du coucher



Répétition/éclairage nocturne

Connexion Wi-Fi de votre appareil

Le micrologiciel de votre appareil peut être automatiquement mis à jour lorsque vous vous connectez au Wi-Fi. Si votre appareil est mis à jour, les informations figurant dans ce mode d'emploi peuvent ne pas être à jour. Recherchez le mode d'emploi en ligne le plus récent.

Configuration Wi-Fi facile



Téléchargez l'application SleepMapper de Philips sur votre smartphone depuis Google Play ou l'App store. Consultez les informations dans Google Play ou l'App store pour vérifier si votre smartphone est compatible avec l'application. Vous pouvez facilement configurer la connexion Wi-Fi de votre lampe de repos et de réveil.

La procédure d'installation de la lampe de repos et de réveil et de connexion au réseau Wi-Fi domestique doit être effectuée une seule fois. Cette configuration dure environ 5 à 10 minutes.

Assistant de configuration de la lampe de repos et de réveil connectée

- 1 Lorsque vous utilisez la lampe de repos et de réveil connectée pour la première fois, un assistant de configuration démarre sur l'appareil.
- 2 Après avoir sélectionné votre langue sur l'afficheur de l'appareil, poursuivez la procédure dans l'application. Assurez-vous que l'application est ouverte sur votre smartphone.
- 3 Suivez les instructions de l'application pour connecter votre appareil au réseau Wi-Fi. Si vous rencontrez des problèmes lors de la connexion de votre appareil, vérifiez les points indiqués dans la section (voir 'Dépannage') de dépannage.

- Si vous avez choisi précédemment de configurer votre appareil sans l'application, mais que vous souhaitez désormais le connecter à l'application, appuyez sur l'icône Wi-Fi pendant 8 secondes. L'icône du mode point d'accès apparaît sur l'afficheur (¶). Ouvrez l'application sur votre smartphone pour la connexion.
- Si vous avez modifié le réseau Wi-Fi domestique ou changé de mot de passe, vous devez également appuyer pendant 8 secondes sur l'icône Wi-Fi (¶). Vous pourrez voir l'icône du mode point d'accès sur l'afficheur (¶). Ouvrez l'application sur votre smartphone pour vous connecter.

Remarque : Assurez-vous que votre smartphone est connecté au réseau Wi-Fi utilisé dans votre chambre.

Remarque : L'application sur votre smartphone et votre lampe de repos et de réveil connectée ne peuvent communiquer ensemble QUE lorsque les deux appareils sont connectés au même réseau Wi-Fi domestique.

Remarque : Vous ne pouvez pas contrôler l'appareil à distance via l'application (par exemple, programmer une alarme) si vous n'êtes pas connecté à votre réseau Wi-Fi domestique ou si votre smartphone est connecté au réseau 4G.

Cette icône de problème de connexion Wi-Fi peut apparaître sur l'afficheur si une connexion ne peut pas être établie. Consultez la section de dépannage pour résoudre le problème.



Capteurs AmbiTrack

La lampe de repos et de réveil connectée recueille des informations concernant son environnement à l'aide des capteurs AmbiTrack. Les capteurs AmbiTrack mesurent la lumière, l'humidité, la température et la pression sonore. Ces facteurs peuvent influencer votre sommeil. Vous devez consulter l'application pour voir des informations sur les valeurs recommandées pour des conditions de sommeil idéales. Les mesures des capteurs peuvent être influencées par l'environnement de la lampe de repos et de réveil connectée.

Par exemple, si vous placez l'appareil à proximité d'une fenêtre ou d'une source de chaleur comme un radiateur, les capteurs de température et d'humidité peuvent ne pas représenter la température/le taux d'humidité correct de l'ensemble de la pièce.

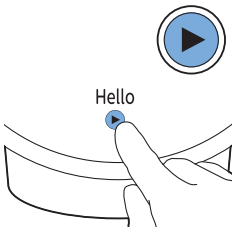
Configuration de votre appareil sans l'application

Vous pouvez configurer la lampe de repos et de réveil sans l'application. Avant de pouvoir utiliser l'appareil, vous devez exécuter un assistant de configuration sur l'appareil. Vous pouvez connecter l'appareil à l'application plus tard (voir 'Configuration Wi-Fi facile').

Nous vous recommandons vivement de configurer votre appareil à l'aide de l'application SleepMapper afin de bénéficier de toutes les fonctionnalités proposées par l'application.

- 1 Lancez l'assistant de configuration en appuyant sur l'icône de démarrage sur l'afficheur de l'appareil.
- 2 Vous serez guidé par l'assistant de configuration de l'appareil pour régler les paramètres de votre choix, un profil de réveil et un programme de détente.

Remarque : Le profil de réveil et le programme de détente peuvent être configurés plus tard. Tapez plusieurs fois sur la flèche pour ignorer ces paramètres. Cependant, nous vous conseillons de configurer votre profil de réveil et votre programme de détente dès ce réglage. Cela vous donne l'occasion de découvrir les différentes fonctionnalités de l'appareil.

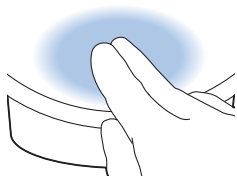


Navigation dans le menu

Si vous avez paramétré votre appareil à l'aide de l'application (voir 'Configuration Wi-Fi facile') SleepMapper ou de l'assistant (voir 'Configuration de votre appareil sans l'application') de configuration sur l'appareil, vous verrez le menu décrit dans les sections suivantes.

Sur l'afficheur de l'appareil, vous pouvez sélectionner et régler le profil de réveil, la lampe de lecture, les paramètres, le son (source) ou le programme de détente.





Remarque : Tous vos paramètres personnalisés et profils sont mémorisés. Ils ne seront pas effacés si l'adaptateur est débranché de la prise de courant. Vous pouvez modifier tous les réglages à tout moment, le dernier réglage sera enregistré.

Remarque : Si l'afficheur est vide, placez la main vers la partie inférieure de la lampe de repos et de réveil pour afficher le menu. Vous pourrez voir les icônes de menu.

Réglage des profils de réveil



Votre profil de réveil sur l'appareil vous permet de définir l'heure d'alarme, l'intensité lumineuse maximale et le type de son que vous souhaitez au réveil. Avec l'application SleepMapper, vous pouvez définir davantage de profils de réveil.

Remarque : L'afficheur principal de l'appareil indique si l'alarme est réglée.

Pour désactiver l'alarme, appuyez sur l'icône de désactivation de l'alarme .

Remarque : Maintenez enfoncée l'icône d'alarme pour désactiver toutes les alarmes à la fois.



Réglage du profil de réveil



Vous pouvez définir 2 profils de réveil différents sur l'appareil. Pour chaque profil, vous pouvez régler l'heure, l'intensité lumineuse, la durée de la courbe de réveil, le type de son et le volume. Avec l'application SleepMapper, vous pouvez définir 16 alarmes au total, pour avoir davantage d'options d'heure et de jour de déclenchement de l'alarme.

Durée du profil de réveil



Par défaut, la courbe de réveil (augmentation de la luminosité jusqu'à son intensité maximale) dure 30 minutes. La durée peut être modifiée selon vos préférences en appuyant sur l'icône de l'appareil. Avec l'application SleepMapper, vous pouvez définir différents profils de réveil.



Intensité lumineuse du profil de réveil



La lampe de l'appareil simule le lever du soleil. Comme un lever de soleil, la luminosité de la lampe augmente progressivement. Au cours de cette courbe de réveil, la couleur de la lumière passe du rouge doux au jaune vif, en passant par l'orange chaud. Vous pouvez choisir l'un des 25 niveaux d'intensité lumineuse.

Type de son



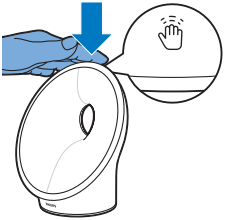
Vous pouvez choisir entre trois options. Sélectionnez l'un des sons naturels , aucun son ou la radio FM .

PowerBackUp+

En cas de panne de courant, toutes les fonctions de l'appareil, y compris l'afficheur, sont désactivées. Toutefois, l'horloge interne et une alarme de secours restent actives pendant au moins 8 heures.

Si l'heure d'alarme réglée tombe pendant la coupure de courant, une alarme de secours se déclenche en émettant un signal sonore pendant environ 1 minute.

Répétition



Lorsque la courbe de réveil est terminée (lorsque l'intensité lumineuse maximale réglée a été atteinte) et que la sonnerie d'alarme est émise, vous pouvez appuyer sur le dessus de l'appareil pour répéter l'alarme.

La lampe reste allumée, mais le son est coupé. Au bout de 9 minutes, la sonnerie d'alarme se déclenche à nouveau.

Remarque : La lumière s'éteint et le son s'arrête automatiquement 60 minutes après le déclenchement de l'alarme ou 60 minutes après la dernière répétition de l'alarme.

Ignorer l'alarme



Lorsque l'alarme se déclenche, vous pouvez l'ignorer en appuyant sur cette icône sur l'appareil. Si vous ignorez l'alarme, le profil d'alarme est désactivé pour la journée.

Utilisation de l'appareil comme lampe de lecture

Vous pouvez utiliser la lampe de repos et de réveil connectée comme lampe de lecture.

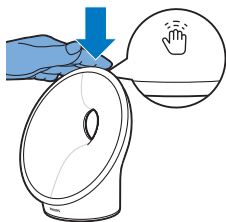
Appuyez sur l'icône de lampe de lecture sur l'afficheur pour allumer la lampe.



Remarque : Vous pouvez augmenter et diminuer l'intensité lumineuse. Vous pouvez sélectionner une luminosité comprise entre 1 (faible) et 25 (élevée). La luminosité par défaut est de 18.

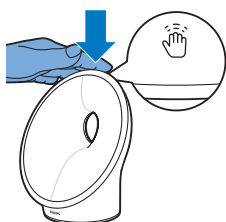


Pour l'éteindre, appuyez sur l'icône croix dans le menu.



Conseil : Lorsque la lampe est allumée, vous pouvez également l'éteindre en tapotant une fois sur le dessus de l'appareil. Tous les programmes actifs seront arrêtés. Les alarmes définies resteront actives.

Éclairage nocturne



Si vous vous réveillez pendant la nuit, vous pouvez appuyer sur le dessus de l'appareil pour activer une lumière atténuée. Cette lumière orange tamisée vous offre un éclairage suffisant pour vous déplacer dans l'obscurité. Éteignez l'éclairage nocturne en appuyant de nouveau sur le dessus de l'appareil.

Remarque : L'éclairage nocturne ne peut pas être activé directement lorsque la lumière principale est déjà allumée. Dans ce cas, appuyez tout d'abord sur le dessus de l'appareil pour désactiver la lumière principale. Ensuite, rappuyez pour activer l'éclairage nocturne.

Paramètres



Dans ce menu, vous pouvez régler l'heure, le signal sonore, la luminosité de l'afficheur de l'appareil et activer/désactiver le Wi-Fi.

Remarque : Maintenez enfoncée l'icône de réglage pendant 8 secondes pour ouvrir un nouveau menu, où vous pouvez sélectionner le mode DEMO (courbe de réveil accélérée) ou VERSION (version du micrologiciel de l'appareil).

Si vous avez procédé à la mise à jour de l'appareil via l'application, les informations figurant dans ce document peuvent ne pas être à jour. Vous trouverez le dernier mode d'emploi à l'adresse www.philips.com/support. Philips se réserve le droit de mettre à jour le micrologiciel de l'appareil.

Heure




Vous pouvez modifier l'heure et passer entre une horloge 12 heures (AM/PM) et 24 heures en appuyant sur l'icône de bascule (12/24).

Remarque : Cette option n'est pas disponible lorsque l'appareil est connecté au réseau Wi-Fi.

Wi-Fi



Activez ou désactivez la connexion Wi-Fi en appuyant sur l'icône Wi-Fi. Lorsque la connexion Wi-Fi est désactivée , toute mise à jour de l'application ne sera mise en œuvre qu'après le rétablissement de la connexion Wi-Fi.



Remarque : Appuyez sur l'icône Wi-Fi pendant 8 secondes environ pour revenir au mode point d'accès. Ouvrez le mode point d'accès lorsque vous voulez connecter votre appareil à un autre réseau Wi-Fi ou si vous avez modifié votre mot de passe Wi-Fi.



Si vous avez accidentellement activé le mode point d'accès, appuyez sur l'icône Wi-Fi dans le menu Wi-Fi deux fois pour réactiver la connexion Wi-Fi. La lampe de repos et de réveil connectée garde en mémoire le réseau auquel vous étiez connecté.

Signal sonore



Si vous ne souhaitez pas entendre de clic lorsque vous appuyez sur une icône, appuyez sur l'icône d'activation du signal sonore pour désactiver le signal sonore. Vous entendez un clic en confirmation. Pour réactiver le signal sonore, appuyez sur cette icône.

Écran



Luminosité de l'affichage

Vous pouvez régler la luminosité de l'affichage du niveau 1 au niveau 6. Il est conseillé de régler le contraste d'affichage dans une chambre à coucher sombre. Choisissez un niveau de contraste optimal pour vous permettre de voir l'affichage pendant la nuit. Le contraste d'affichage augmente lorsque la lampe de repos et de réveil connectée mesure une grande quantité de lumière dans la chambre à coucher. Ceci se produit automatiquement, de sorte que vous pourrez toujours voir l'affichage, même dans une pièce plus claire.

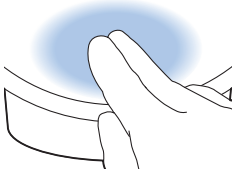
Activation/désactivation de l'afficheur

Si vous ne voulez pas que l'appareil produise de la lumière (y compris l'affichage de l'heure), vous pouvez désactiver complètement l'afficheur en appuyant sur l'icône Désactiver l'afficheur automatique.

En règle générale, si vous ne touchez pas l'afficheur pendant un certain temps dans n'importe quel menu, l'heure et l'indication d'état se réaffichent. Lorsque l'afficheur est éteint, l'heure ne s'affiche pas.

Désactivez l'afficheur automatique en appuyant sur l'icône barrée.





Conseil : Si vous souhaitez vérifier l'heure ou sélectionner une fonction pendant que l'afficheur est éteint, il suffit de placer la main près de l'afficheur pour l'allumer pendant quelques secondes.

Écoute de la radio ou de votre musique préférée



Conseil : Lorsque la radio ou la musique est activée, vous pouvez également l'éteindre en tapotant une fois sur le dessus de la lampe de repos et de réveil connectée. Tous les programmes actifs seront arrêtés. Les alarmes définies resteront actives.

Radio



Vous pouvez écouter la radio FM avec la lampe de repos et de réveil connectée. Si vous avez réglé la fonction radio dans l'assistant de configuration, il indique la station de radio choisie. Vous pouvez modifier manuellement la station de radio en modifiant la fréquence FM.

Conseil : Assurez-vous que l'antenne est complètement déroulée et déplacez-la jusqu'à obtenir une réception radio optimale.



Vous pouvez prérégler 5 stations radio. Vous pouvez définir manuellement la fréquence FM entre chaque station de radio présélectionnée. Appuyez sur l'icône de présélection des stations de radio, puis appuyez longuement sur l'icône de la flèche double pour accéder automatiquement à la station de radio suivante. Pour enregistrer la fréquence radio, appuyez sur l'icône coche.



Après avoir réglé une station de radio, vous pouvez facilement ajouter une autre station de radio présélectionnée en sélectionnant l'icône de bascule. Avec ce processus, vous pouvez programmer 5 stations de radio.



Réglez le volume de votre choix. Pour enregistrer le réglage du volume, appuyez sur l'icône coche.

Musique via une entrée auxiliaire (AUX)



Vous pouvez utiliser la lampe de repos et de réveil connectée comme haut-parleur en branchant un appareil de lecture de musique (par exemple, votre téléphone portable) sur l'entrée AUX.

Remarque : Vous ne pouvez pas être réveillé par la musique provenant d'un appareil connecté à la prise AUX.

Si le son n'est pas suffisamment fort et que vous avez réglé la lampe de repos et de réveil connectée sur le volume maximum, augmentez le volume de l'appareil de lecture de musique.

Si le son est trop fort ou en cas de distorsion lorsque le volume de la lampe de repos et de réveil connectée est faible, baissez le volume de votre appareil de lecture de musique.

Remarque : Maintenez l'icône note de musique enfoncée pour activer/désactiver le son dans le menu. Vous pouvez aussi désactiver le son en appuyant sur le dessus de l'appareil.

Remarque : Vous avez besoin d'un câble AUX pour connecter la lampe de repos et de réveil à un appareil de lecture de musique.



Programmes de détente



L'appareil propose deux programmes de détente pour vous relaxer avant de vous endormir.



Vous pouvez aussi désactiver le programme de détente en tapotant sur le dessus de l'appareil.

Simulation du coucher du soleil



Pendant la simulation de coucher de soleil, l'intensité de la lumière diminue progressivement, sa couleur allant du jaune vif au rouge doux, en passant par l'orange chaud. Vous pouvez régler la durée de la simulation de coucher de soleil et l'intensité lumineuse initiale de la simulation de coucher de soleil.

Vous pouvez également sélectionner un son qui s'estompe au cours de la simulation de coucher de soleil. Vous pouvez régler la source sonore et le volume de départ. Vous pouvez choisir un son naturel, la radio ou aucun son. Vous pouvez aussi écouter votre propre musique en branchant un appareil de lecture audio sur la prise AUX.

RelaxBreathe



RelaxBreathe utilise la technique de respiration abdominale pour le programme de respiration. Vous pouvez choisir l'un des programmes de respiration, guidés par la lumière ou le son. L'association des exercices de respiration abdominale et du guidage par la lampe de repos et de réveil connectée vous permet de vous détendre et de vous relaxer.



Vous pouvez sélectionner l'un des sept programmes de relaxation avec des rythmes de respiration prédéfinis. Chaque programme de relaxation a un rythme de respiration différent. Le programme « 4 respirations » est prédéfini sur 4 respirations par minute. Le programme « 5 respirations » est prédéfini sur 5 respirations par minute. Chaque programme suivant possède une respiration supplémentaire par minute. Le dernier programme (10 respirations) est prédéfini sur 10 respirations par minute.



Vous pouvez choisir d'être guidé par la lumière ou le son pendant le programme de relaxation sélectionné. Suivez la lumière ou le son lorsque vous inspirez et expirez.

- Lorsque vous êtes guidé par la lumière, inspirez lorsque l'intensité lumineuse augmente. Entre les deux légers clignotements, retenez votre respiration. Expirez lentement lorsque l'intensité lumineuse diminue.
- Lorsque vous êtes guidé par le son, inspirez lorsque l'intensité du bruit des vagues augmente. Lorsque le son s'interrompt, retenez votre respiration. Expirez lentement lorsque l'intensité du bruit des vagues diminue.

Suivez le rythme de votre choix à l'aide de la lumière ou du son pour plus de détente. Vous pouvez même le faire les yeux fermés.

Remarque : Vous pouvez trouver une vidéo d'instructions pour RelaxBreathe dans l'application et sur le site Web de Philips.

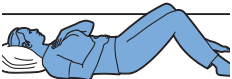
Respiration abdominale pour la relaxation

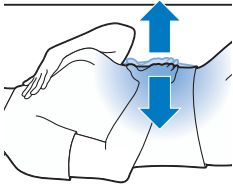
La respiration abdominale est l'exercice de respiration le plus efficace pour la relaxation. Lorsque vous respirez par le ventre, le diaphragme est automatiquement tiré vers le bas. Cela étire les poumons et vous permet d'inspirer profondément.

Attention : Si vous ressentez une gêne à tout moment pendant cet exercice de respiration, recommencez à respirer normalement.

Comment respirer par le ventre

- 1 Installez-vous confortablement sur le dos.
- 2 Inspirez par le nez et expirez par le nez ou la bouche.





3 Placez une main sur le ventre et l'autre sur la poitrine.

Vous devez voir la main placée sur le ventre monter avec chaque inspiration et descendre avec chaque expiration. La main sur la poitrine ne doit se déplacer que légèrement.

4 La respiration devrait uniquement venir du ventre. Essayez de faire en sorte que votre expiration soit plus longue que votre inspiration, car cela peut vous détendre rapidement.

Remarque : La fonction RelaxBreathe de l'appareil peut vous guider pendant l'exercice de respiration abdominale.

Fonction Heure du coucher



Vous pouvez mesurer le temps que vous passez au lit en appuyant pendant environ 2 secondes sur le dessus de l'appareil avant de vous endormir pour activer la fonction Heure du coucher. Vous pouvez également activer la fonction Heure du coucher dans le menu de détente. Vous pouvez également activer la fonction Heure du coucher en appuyant sur « commencer le suivi » dans l'application SleepMapper.



Une icône lune apparaît sur l'afficheur de l'appareil pour indiquer que le suivi de l'heure du coucher a commencé. Vous trouverez plus d'informations sur la fonction Heure du coucher dans l'application.

Charge du téléphone portable

Vous pouvez utiliser le port (voir 'Description générale') USB pour charger votre smartphone (max. 1 000 mA).

Nettoyage et rangement

- Nettoyez l'appareil avec un chiffon doux et sec.
- N'utilisez pas de produits de nettoyage ou de tampons abrasifs ni de solvants tels que l'alcool, l'acétone, etc., car cela pourrait endommager la surface de l'appareil.
- Si vous ne comptez pas utiliser l'appareil pendant une période prolongée, débranchez l'adaptateur de la prise secteur et rangez l'appareil dans un endroit sûr et sec, où il ne risque pas d'être écrasé, bousculé ni endommagé.
- N'enroulez pas le cordon autour de l'appareil pour le ranger.

Recyclage



- Ce symbole signifie que ce produit ne doit pas être jeté avec les déchets ménagers (2012/19/EU).
- Respectez les réglementations de votre pays concernant la collecte séparée des appareils électriques et électroniques. La mise au rebut appropriée des piles permet de protéger l'environnement et la santé.

Pièces de rechange et accessoires

- Cet appareil ne possède aucune pièce réparable par l'utilisateur.
- La source de lumière de ce luminaire n'est pas remplaçable. Lorsqu'elle atteint sa fin de vie, le luminaire complet doit être remplacé.
- Pour acheter des accessoires ou des pièces de rechange, consultez le site Web www.shop.philips.com/service ou rendez-vous chez votre revendeur Philips. Vous pouvez également communiquer avec le Service Consommateurs Philips de votre pays (consultez le dépliant de garantie internationale pour obtenir les coordonnées).

Les accessoires suivants sont disponibles :

- Adaptateur HF20 version UE : code 4222 039 6746 1
- Adaptateur HF20 version UK : code 4222 039 6748 1

Dépannage

Cette rubrique récapitule les problèmes les plus courants que vous pouvez rencontrer avec l'appareil. Si vous ne parvenez pas à résoudre le problème à l'aide des informations ci-dessous, rendez-vous sur le site www.philips.com/support et consultez la liste de questions fréquemment posées ou contactez le Service Consommateurs Philips de votre pays.

Dépannage de la connectivité

Problème	Solution
Je ne parviens pas à télécharger l'application sur mon smartphone.	L'application est disponible pour les smartphones Android et iOS. Elle n'est pas disponible pour les téléphones Windows.
Je ne parviens pas à connecter ma lampe de réveil à mon réseau Wi-Fi domestique, que dois-je faire ?	<p>Si vous n'arrivez pas à connecter la lampe de réveil à votre réseau Wi-Fi domestique et que l'icône du mode point d'accès clignote (📶), vous avez peut-être l'un des problèmes suivants :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mot de passe incorrect. Vérifiez que vous avez entré le mot de passe Wi-Fi correct et réessayez. 2. Votre routeur est-il compatible avec une connexion à la lampe de réveil ? Votre routeur doit disposer d'une bande de 2,4 GHz pour communiquer avec l'appareil. Lors de la première configuration, assurez-vous que votre smartphone et l'appareil sont tous les deux connectés au même réseau Wi-Fi 2,4 GHz, sinon vous ne pourrez pas les connecter l'un à l'autre. L'appareil ne peut pas se connecter à un réseau 5 Ghz. Déconnectez temporairement le réseau 5 Ghz pour connecter l'appareil au réseau 2,4 Ghz. Vous pouvez ensuite réactiver le réseau 5 Ghz. 3. Vérifiez la puissance du signal de la connexion Wi-Fi. Si le signal est faible, l'appareil ne peut pas se connecter correctement. Rapprochez l'appareil du routeur pour disposer d'un bon signal Wi-Fi. 4. Si le problème ne concerne pas les étapes précédentes, contactez le Service Consommateurs Philips de votre pays.

Problème**Solution**

La connexion de ma lampe de repos et de réveil à un réseau Wi-Fi invité ne fonctionne pas.

Sur un réseau Wi-Fi invité, différents appareils (par exemple, votre smartphone et la lampe de repos et de réveil connectée) ne sont généralement pas autorisés à communiquer l'un avec l'autre. Vous pourrez voir l'icône du mode point d'accès clignoter (📶) sur l'afficheur de l'appareil. Si vous voulez modifier ce réglage sur votre propre réseau Wi-Fi invité, activez la fonction universal Plug-and-Play (uPnP) sur votre routeur.

Je ne parviens pas à utiliser l'application pour définir des alarmes ou contrôler la lampe de repos et de réveil connectée.

Tout d'abord, vérifiez si votre lampe de repos et de réveil est connectée à un réseau Wi-Fi. Si vous avez terminé la configuration Wi-Fi via l'application SleepMapper de Philips et que votre appareil est connecté à un réseau Wi-Fi spécifique, vous devriez voir un symbole Wi-Fi allumé sur l'afficheur de l'appareil 📶.

Tout d'abord, vérifiez si la fonction Wi-Fi est activée sur le smartphone et le routeur. Si l'icône Wi-Fi désactivé apparaît 🚫 sur l'afficheur de l'appareil, activez d'abord (voir 'Wi-Fi') la connexion Wi-Fi.

- Votre smartphone pourrait s'être reconnecté à un réseau Wi-Fi différent. Assurez-vous que le smartphone et l'appareil sont connectés au même réseau Wi-Fi domestique.

Si vous voyez l'icône de problème de connexion Wi-Fi 🚫, vous avez peut-être l'un des problèmes suivants.

1. Vérifiez les paramètres de votre réseau Wi-Fi domestique sur le routeur. Il est possible que la fonction universal Plug-and-Play (uPnP) ne soit pas activée sur votre routeur. Activez cette fonction sur le routeur.
2. Vérifiez la puissance du signal de la connexion Wi-Fi. Si le signal est faible, l'appareil ne peut pas se connecter correctement. Rapprochez l'appareil du routeur pour disposer d'un bon signal Wi-Fi.
3. Vous pourriez avoir changé le mot de passe du réseau Wi-Fi domestique ou installé un nouveau routeur (voir 'Configuration Wi-Fi facile').

Comment supprimer mes paramètres Wi-Fi personnels et mes alarmes de la lampe de repos et de réveil connectée ?

Rétablissez les réglages par défaut en enfonçant l'extrémité d'un trombone dans le bouton de réinitialisation situé à l'arrière de l'appareil (voir 'Description générale').

Je souhaite connecter mon nouveau smartphone à ma lampe de repos et de réveil. Que dois-je faire ?

Veillez réinstaller l'application sur votre nouveau smartphone. Indiquez dans l'application que vous avez déjà installé la lampe de repos et de réveil connectée et suivez les instructions dans l'application.

Dépannage général**Problème****Solution**

L'icône de l'afficheur ou le voyant de l'appareil ne répond pas lorsque j'essaie de régler différentes fonctions.

Rétablissez les réglages par défaut en enfonçant l'extrémité d'un trombone dans le bouton de réinitialisation situé à l'arrière de l'appareil (voir 'Description générale'). Vérifiez si cela résout le problème. Si l'appareil ne fonctionne toujours pas, contactez le Service Consommateurs Philips de votre pays. Veuillez noter que tous les paramètres personnels (réglage de l'alarme, etc.) seront supprimés en rétablissant les réglages par défaut.

Problème**Solution**

La lampe ne s'allume pas lorsque l'alarme se déclenche.

Le niveau de luminosité est peut-être trop faible. Augmentez le niveau d'intensité lumineuse dans votre profil de réveil.

Vous avez peut-être désactivé la fonction d'alarme. L'icône d'alarme est visible sur l'afficheur lorsque l'alarme est active (voir 'Réglage du profil de réveil').

La lampe ne s'allume pas immédiatement lorsque je l'allume.

La lampe peut prendre 1 à 5 secondes pour s'allumer, selon le niveau d'intensité lumineuse sélectionné.

Il n'y a aucun son lorsque l'alarme se déclenche.

Le niveau sonore est peut-être trop bas. Pour régler un niveau sonore plus élevé, augmentez le volume du son de réveil dans votre profil de réveil.

Lorsque vous avez programmé une alarme, vous verrez tout d'abord la lumière de la courbe de réveil. La sonnerie d'alarme ne se déclenche qu'à l'heure d'alarme réglée. Vous pouvez modifier la durée de la courbe de la lumière de réveil.

Si vous avez sélectionné la radio FM comme sonnerie d'alarme, allumez la radio FM après avoir désactivé l'alarme pour vérifier si elle fonctionne. Vérifiez si la radio FM est correctement réglée sur une station de radio. Si nécessaire, ajustez la fréquence. Si la radio ne fonctionne toujours pas, contactez le Service Consommateurs Philips de votre pays.

La radio FM ne fonctionne pas ou émet un crépitement.

Vérifiez si la radio FM est correctement réglée sur une station de radio. Si nécessaire, ajustez la fréquence.

Déplacez l'antenne. Vérifiez que vous avez complètement déroulé l'antenne.


Le signal d'émission est peut-être faible. Réglez la fréquence et/ou déplacez l'antenne. Vérifiez que vous avez complètement déroulé l'antenne.

L'alarme s'est déclenchée hier, mais pas aujourd'hui.

Vous avez peut-être désactivé la fonction d'alarme ou uniquement réglé l'alarme pour un jour. L'icône d'alarme est visible sur l'afficheur lorsque l'alarme doit se déclencher dans les 24 heures.

Dans l'application SleepMapper de Philips, vous avez plusieurs options de réglage d'alarme ; il est possible que l'alarme n'ait pas été réglée correctement. Vérifiez si vous avez réglé l'alarme correctement dans l'application. Assurez-vous que votre appareil et l'application sont connectés au même réseau Wi-Fi domestique lors du réglage de l'alarme.

J'ai voulu utiliser la fonction de répétition, mais l'alarme ne s'est pas déclenchée à nouveau au bout de 9 minutes.

Vous avez peut-être appuyé accidentellement sur l'icône de désactivation de l'alarme sur l'afficheur . Cela désactive l'alarme pendant une journée. Appuyez sur le dessus de l'appareil pour répéter l'alarme (voir 'Répétition').

Problème	Solution
La lumière me réveille trop tôt ou trop tard.	Vous avez peut-être choisi un niveau d'intensité lumineuse qui ne vous convient pas. Essayez un niveau d'intensité lumineuse plus faible si vous vous réveillez trop tôt ou plus élevé si vous vous réveillez trop tard. Vous pouvez aussi modifier la durée de la courbe de réveil. Si l'intensité lumineuse n'est pas suffisamment basse, placez l'appareil plus loin du lit. Si l'intensité lumineuse n'est pas assez élevée pour vous réveiller, veillez à ce que la lumière émise par l'appareil ne soit pas occultée par un objet et à ce que l'appareil soit proche.
Je ne parviens pas à activer ou désactiver l'éclairage nocturne.	Veillez à appuyer au bon endroit (dessus ou arrière) sur l'appareil.
Je ne parviens pas à diffuser de la musique via USB.	La connexion USB est réservée à la charge de votre téléphone portable. Vous n'êtes pas en mesure de diffuser de la musique avec la lampe de repos et de réveil connectée.
L'entrée AUX ne fonctionne pas correctement.	Essayez de régler le volume de votre smartphone plus haut ou plus bas. Si nécessaire, ajustez également le niveau de volume sur l'appareil.
Subitement, l'appareil émet un signal sonore.	L'alarme de secours s'est déclenchée. Cela peut se produire jusqu'à 8 heures après le débranchement de l'alimentation et lorsque l'heure d'alarme réglée est atteinte. La sonnerie d'alarme s'arrête automatiquement au bout d'environ 1 minute. Vous pouvez également arrêter la sonnerie d'alarme immédiatement si vous allumez l'appareil pendant un bref instant. Afin d'éviter que l'alarme de secours se déclenche lorsque l'alimentation est déconnectée (p. ex. pendant le rangement), désactivez les alarmes avant la mise hors tension.

Caractéristiques techniques

Modèle	HF367X
Tension d'entrée nominale de l'adaptateur	100-240 V CA
Fréquence d'entrée nominale de l'adaptateur	50/60 Hz
Puissance hors charge de l'adaptateur	< 0,1 W
Tension de sortie nominale de l'adaptateur	24 V CC
Puissance de sortie nominale de l'adaptateur	18 W
Consommation moyenne de l'appareil en veille (Conditions : toutes les fonctions suspendues, scénario de lumière ambiante : jour 12 h 300 lux, nuit 12 h 0 lux)	<ul style="list-style-type: none"> - Wi-Fi activé et afficheur à luminosité maximale < 2 W - Wi-Fi désactivé et afficheur à luminosité maximale < 1 W - Wi-Fi désactivé et afficheur à luminosité minimale < 0,5 W
Port de charge USB	5 V, 1 000 mA

84 Français

Sensibilité AUX	280 mV
Émission lumineuse nominale (niveau 1-25)	1 - 350 lux à 45 cm (1 - 350* lux à 17,7 po) en fonction du modèle

Couleur de la lumière nominale (niveau 1-25)	1 500-2 800 K
--	---------------

Caractéristiques physiques

Dimensions (hauteur x largeur x profondeur)	22,5 x 22,0 x 12,0 cm (8,8 x 8,7 x 4,7 po)
---	--

Poids de l'unité principale / adaptateur	Env. 0,77 kg (27,2 oz) / 0,14 kg (4,9 oz)
--	---

Adaptateur de longueur du cordon	150 cm (4,9 pieds)
----------------------------------	--------------------

Classification

Unité principale	Luminaires électriques portables
------------------	----------------------------------

Adaptateur	Alimentation classe II
------------	------------------------

Mode de fonctionnement	Continu
------------------------	---------

Conditions de fonctionnement

Température	+5 °C à +35 °C (41 °F à 95 °F)
-------------	--------------------------------

Humidité relative	15 à 90 % (sans condensation)
-------------------	-------------------------------

Conditions de stockage

Température	-20 °C à +50 °C (-4 °F à +122 °F)
-------------	-----------------------------------

Humidité relative	15 à 90 % (sans condensation)
-------------------	-------------------------------

Capteurs AmbiTrack

Capteur de luminosité	0 lux à 2 500 lux
-----------------------	-------------------

Capteur de température	0 °C à +50 °C (32 °F à +122 °F)
------------------------	---------------------------------

Capteur d'humidité	0 à 100 % (taux d'humidité relative)
--------------------	--------------------------------------

Capteur de pression sonore	30 dBA à 70 dBA
----------------------------	-----------------

FM

Fréquence de fonctionnement	87,5 MHz à 108,0 MHz
-----------------------------	----------------------

Wi-Fi

Fréquence de fonctionnement (canal 1-13)	2 412 MHz à 2 472 MHz
--	-----------------------

Type de modulation	IEEE 802.11b, 802.11g, 802.11n (20 MHz)
--------------------	---

Puissance de sortie RF	Max. 20 dBm
------------------------	-------------



>75% recycled paper
>75% papier recyclé