



QUAND VOUS ÊTES PRÊT·E À VOUS COUCHER

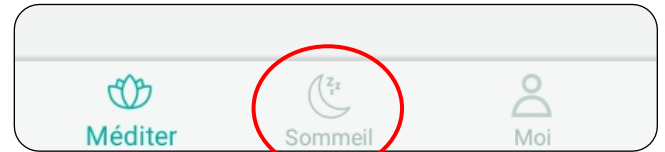
Suivez les étapes ci-dessous lorsque vous êtes prêt·e à commencer à utiliser le bandeau Muse. Assurez-vous que le son de la tablette est coupé pendant les enregistrements.



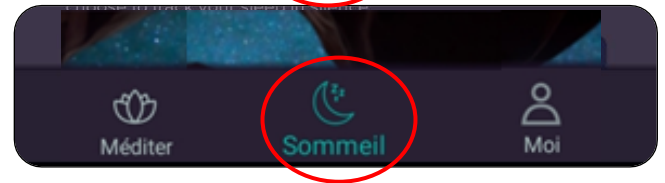
Vidéos de démonstration :

clsa-elcv.ca/fr/sommeil

1. Allumez la tablette (voir page 3) et balayez l'écran vers le haut pour ouvrir l'application Muse.



2. Appuyez sur l'icône « Sommeil » en bas de l'écran (encerclé). Si l'écran est clair, il va s'assombrir et vous devrez à nouveau appuyer sur « Sommeil ».



3. Allumez le module du capteur Muse à l'aide du bouton d'alimentation (où pointe la flèche).



Lorsque le module est activé, des voyants orange s'allument en bas du capteur.

4. Pour vous assurer que le bandeau est connecté à la tablette via la connexion Bluetooth, appuyez sur le symbole Bluetooth en haut à gauche de l'écran de la tablette.



Il indiquera qu'il est connecté (avec un crochet, comme illustré) ou vous proposera de vous connecter. Si vous devez vous connecter, sélectionnez l'appareil dans la liste (le nom commence par MuseS) pour le connecter.

Si vous avez besoin d'aide, contactez-nous :



1-866-999-8303



www.clsa-elcv.ca



info@clsa.elcv.ca

V2.0 (11 avr. 2023)



POSITIONNEMENT DU BANDEAU

5. Assurez-vous que le logo Muse est à l'endroit et que le bouton d'alimentation du capteur est en haut, comme illustré.



6. Pour mettre le bandeau, ouvrez d'abord le fermoir magnétique à l'arrière. Pour ce faire, tordez les deux côtés pour rompre la connexion magnétique.



7. Enroulez le bandeau autour de votre cou sans serrer trop fort et fermez-le à l'avant. Clipsez les aimants ensemble, puis tournez le bandeau de sorte que le module soit à l'avant.



8. Soulevez le module jusqu'à votre front et placez le bandeau derrière vos oreilles. **Si vous portez des lunettes, vous devez les enlever avant de positionner le bandeau.**



9. Ajustez le bandeau de manière à ce que le réceptacle du capteur soit au centre de votre front.

Assurez-vous que le bandeau est suffisamment serré pour ne pas bouger pendant la nuit. Il est important que les capteurs beige soient en contact avec la peau derrière vos oreilles.



Si vous avez les cheveux longs, il est recommandé de les attacher pour assurer un bon ajustement. Évitez de mettre de la crème ou de l'huile.

Si vous avez besoin d'aide, contactez-nous :



1-866-999-8303



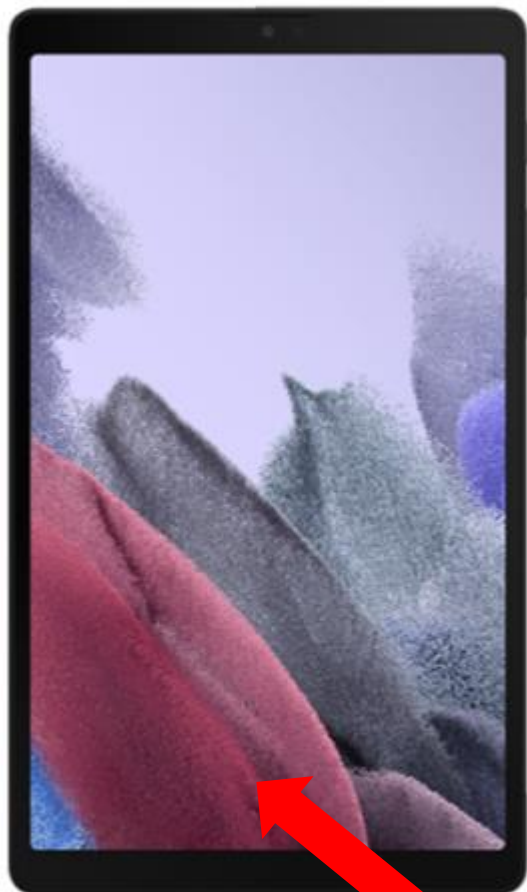
info@clsa.elcv.ca



www.clsa-elcv.ca



GUIDE DE DÉMARRAGE RAPIDE POUR UTILISER LA TABLETTE

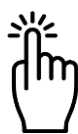


Bouton d'alimentation

- Allumer la tablette : maintenez le bouton enfoncé jusqu'à ce que le logo Samsung apparaisse.
- Éteindre la tablette : maintenez le bouton enfoncé. Sélectionnez « Redémarrer » ou « Éteindre ».

Boutons de contrôle du volume

- Augmenter le volume : maintenez le bouton du haut enfoncé.
- Baisser le volume : maintenez le bouton du bas enfoncé



Appuyer sur l'écran

- Permet de sortir du mode d'économie d'énergie (c'est-à-dire l'écran noir). Ce mode n'affecte pas la collecte de données.

Conseil : Si vous rencontrez des problèmes, redémarrez la tablette à l'aide du bouton d'alimentation.



Défilement vers le haut

- Pour lancer l'application Muse, placez votre doigt près du bas de l'écran et balayez vers le haut.



Navigation

- Touchez l'écran avec votre doigt pour vous déplacer vers le haut ou vers le bas.

Si vous avez besoin d'aide, contactez-nous :



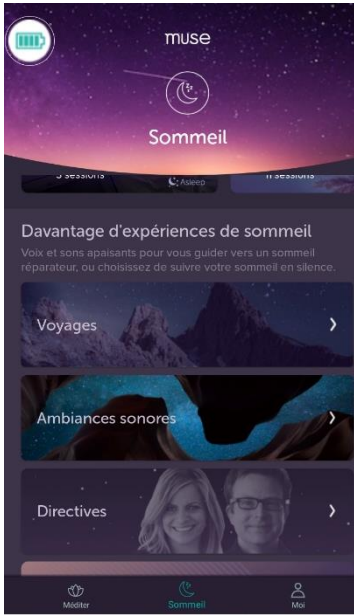
1-866-999-8303



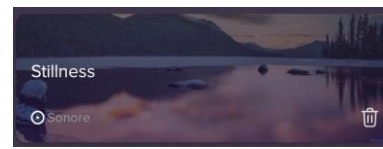
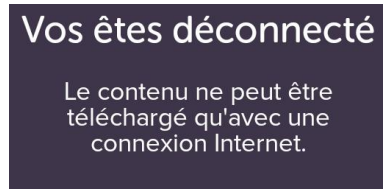
www.clsa-elcv.ca



info@clsa.elcv.ca

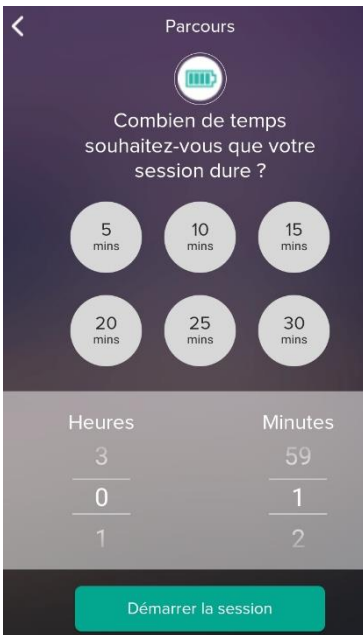


10. À l'écran, faites défiler vers le bas pour trouver la section « Davantage d'expériences de sommeil ». Appuyez sur l'élément « Ambiances sonores ».

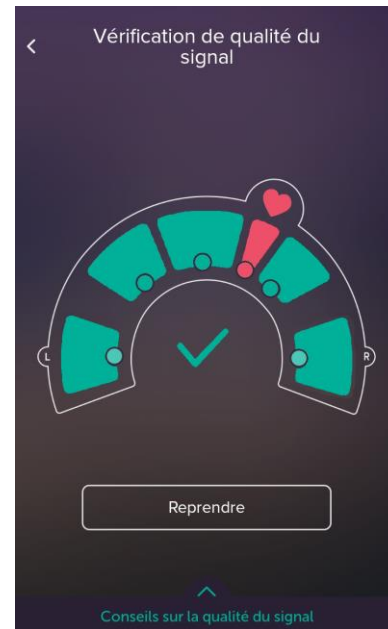


11. Sélectionnez « Stillness » dans la liste « Sleep Soundscapes ». Cliquez sur le bouton « Lecture ».

Si le message « Vous êtes hors ligne » apparaît, défilez l'écran vers le bas pour sélectionner « Stillness » dans la liste.



12. Réglez la minuterie sur 3 heures, puis sélectionnez « Démarrer la session ». Si vous entendez de la musique, **veuillez couper le volume sur la tablette à l'aide des boutons sur le côté.**



13. L'application va maintenant effectuer une **vérification du capteur**. Cet écran confirme que la vérification est réussie.

Une fois la vérification du capteur réussie, la session commencera à enregistrer.



Gardez la tablette près de vous. Laissez-la branchée toute la nuit.

Avant de vous allonger, vérifiez une dernière fois que le bandeau est bien placé. S'il s'est déconnecté de la tablette pendant la configuration, l'application vous invitera à répéter la vérification du capteur. Ajustez le bandeau si nécessaire. Si vous ne voyez pas de message vous invitant à répéter la vérification du capteur, vous êtes prêt-e à vous endormir. Effectuez les étapes 14 à 17 à votre réveil le lendemain matin.

**GARDEZ LA TABLETTE
BRANCHÉE PENDANT LA
NUIT LORS DE SON
UTILISATION**



L'écran de la tablette peut rester allumé. Vous pouvez fermer le couvercle de l'étui pendant la nuit.

La tablette n'a pas besoin d'être juste à côté de vous pendant que vous dormez. Elle doit seulement se trouver dans la même pièce.

Si vous avez besoin d'aide, contactez-nous :



1-866-999-8303



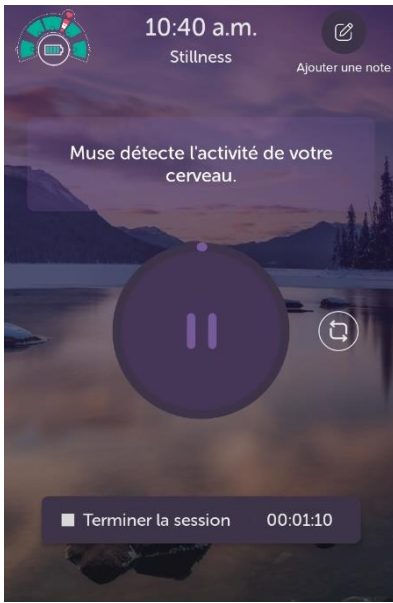
www.clsa-elcv.ca



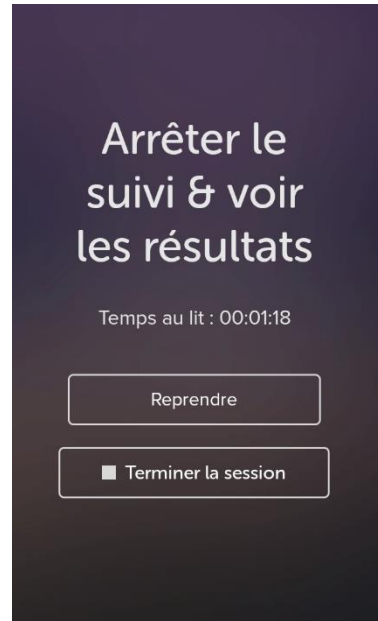
info@clsa.elcv.ca



AU RÉVEIL



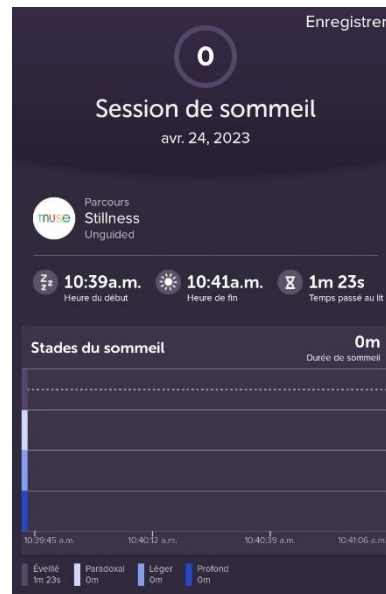
14. Peu importe la durée, la session se poursuivra jusqu'à ce que vous la terminiez en cliquant sur « Terminer la session ».



15. Sélectionner « Terminer la session ».



16. Sélectionnez « Passer au suivant ».



17. Sélectionnez « Enregistrer » situé dans le coin supérieur droit. La session est maintenant terminée. Vous pouvez retirer le bandeau.

Les données s'enregistrent même si le bouton « Enregistrer » n'apparaît pas ou si vous oubliez de le cliquer.



N'oubliez pas de porter le bandeau trois nuits de suite.





DÉPANNAGE

Si la vérification des capteurs est longue ou échoue, vérifiez que tous les capteurs sont en contact avec votre peau. Les capteurs à côté de vos oreilles doivent toujours être en contact avec votre peau et vos cheveux ne doivent pas les bloquer. Le capteur avant doit être au centre de votre front et le bouton d'alimentation doit être en haut.

Si vous constatez que la tablette s'est déconnectée du bandeau, reportez-vous à l'étape 4 pour rétablir la connexion.

Si vous vous levez pendant la nuit, vérifiez que la session est toujours en cours. Vous verrez une notification si la connexion a été perdue. Reconnectez-vous au besoin (étape 13).

Si vous voyez que la session est terminée, Démarrez-la à nouveau (étapes 10 à 13).

Vous pouvez serrer/desserrer le bandeau en ajustant la sangle située à l'arrière, près du fermoir magnétique. Si vous avez de la difficulté, vous pouvez retirer le bandeau, l'ajuster et répéter les étapes 5 à 9.

RETOURNER LES MONITEURS DE SOMMEIL

Après avoir porté l'ActiGraph pendant au moins 7 jours et le bandeau pendant 3 nuits, suivez les **instructions de retour** pour retourner les moniteurs à l'ÉLCV.

If you require assistance, please contact us:



1-866-999-8303



www.clsa-elcv.ca



info@clsa.elcv.ca



Branchez le bandeau et la tablette tous les jours pour les recharger.

RECHARGE DU BANDEAU ET DE LA TABLETTE

Chaque matin, lorsque vous vous réveillez, suivez les étapes ci-dessous après avoir retiré le bandeau et arrêté l'application sur la tablette.

1. Branchez le câble de recharge dans la tablette (le port de recharge est situé au bas de la tablette).

Port de recharge de la
tablette



2. Branchez le câble de recharge dans le port du module Muse.



Port de
recharge du
module Muse

3. Branchez les deux câbles dans l'adaptateur.



4. Branchez l'adaptateur dans le mur. Vous devrez peut-être déplier les broches de la fiche si elles ont été repliées (voir photo).



Laissez les deux appareils sur la charge toute la journée.

Si vous avez besoin d'aide, contactez-nous :



1-866-999-8303



www.clsa-elcv.ca



info@clsa.elcv.ca