



Manuel Utilisateur

Wave Angel

SOMMAIRE

GÉNÉRAL

Contenu de l’emballage	3
Important	3
Votre produit en quelques mots	4

FONCTION WAVE ANGEL

Les ondes démasquées	5
Remarques et suggestions	5

FONCTIONS RÉVEIL / AUBE

Activation et réglages de base	6
--------------------------------------	---

FONCTION RADIO FM

Réglages et écoute	7
--------------------------	---

FONCTIONS AMBIANCE / LISEUSE

Pour une ambiance douce	8
Pour la lecture	8

FONCTIONS RELAX / ENDORMISSEMENT

Simulateur de crépuscule	9
Stimulateur de cohérence cardiaque	9
La cohérence cardiaque en deux mots	10
WAVE ANGEL et la cohérence cardiaque	11

RÉGLAGES AVANCÉS

Accès aux différents menus	12
Réglage de l’heure	13
Réglage REVEIL / AUBE	14
Réglage LISEUSE / AMBIANCE	15
Réglage RELAX / ENDORMISSEMENT	16
Réglage WAVE-ANGEL	17
Analyseur de champs électromagnétiques	18

FOIRE AUX QUESTIONS	19
----------------------------------	-----------

Contenu de l'emballage



Important !

Nous vous remercions de la confiance que vous nous témoignez en choisissant notre produit. Nous espérons qu'il deviendra votre petit ange du quotidien pour de nombreuses années.

Avant toute utilisation, veuillez commencer par lire attentivement cette notice.

Votre Wave Angel en quelques mots

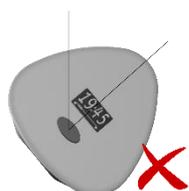
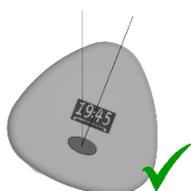
Grâce à son système Rot'Action intelligent, votre nouveau compagnon WAVE ANGEL s'utilise plus facilement qu'aucun autre. Inclinez-le pour le régler, ou posez-le sur son côté droit ou gauche pour démarrer les fonctions souhaitées !

Vous souhaitez prendre quelques minutes pour vous apaiser, ou glisser vers le sommeil ? Tournez-le en position  et profitez de son stimulateur de cohérence cardiaque ou de son simulateur de crépuscule.

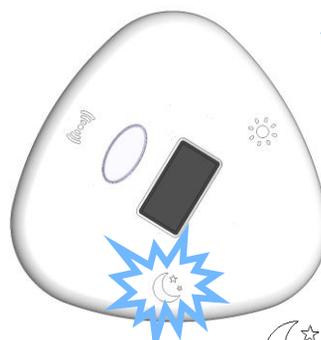
Envie de lumière pour lire ou pour vous détendre ? Tournez-le en position  et appréciez sa lumière. Vous pouvez aussi profiter de la radio pendant ce moment.

Votre WAVE ANGEL donne l'heure, permet de vous réveiller dans les meilleures conditions possibles grâce à son simulateur d'aube, et dispose de deux alarmes, configurables pour chaque jour de la semaine. Il vous offre aussi la possibilité de vous aider à maîtriser les niveaux de champ autour de vous, grâce à son analyse continue des champs électromagnétiques, convertie en affichage lumineux. Autant que possible, essayez de vous offrir un environnement optimisé pour le sommeil !

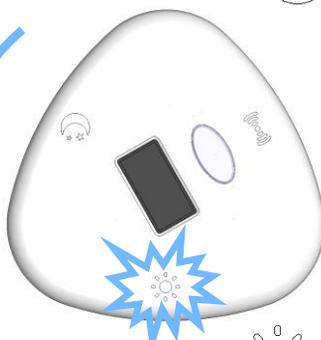
Pour commander l'appareil, inclinez-le de façon modérée, tout en le gardant assez vertical.



Position standard 



Position sommeil 



Position lumière 

FONCTION WAVE ANGEL

Les ondes démasquées...

La fonction WAVE ANGEL est la fonction affichée par l'appareil dans sa position . Elle vous indique à chaque instant le niveau de champ à proximité de l'appareil, afin de garder à l'esprit d'éteindre ou d'éloigner vos appareils nomades pour la nuit.

Lorsque les champs électromagnétiques sont très faibles, le WAVE ANGEL s'illumine en vert, tandis qu'à mesure que les champs augmentent, l'illumination s'accroît vers un rouge plus lumineux.

Un chronogramme affiche en permanence l'historique des dernières secondes écoulées.

Dans le cas où l'environnement contient un niveau de champ permanent non négligeable (par ex. à proximité d'une antenne relais GSM), il est possible d'ajuster la sensibilité du produit. Cette opération est décrite dans le paragraphe sur les réglages avancés.

Remarques et suggestions :

- Il est conseillé de placer le WAVE ANGEL sur la table de chevet ou à la tête du lit pour que le niveau de champ mesuré soit au plus proche de celui reçu par votre cerveau lors du sommeil.
- A défaut de pouvoir contrôler les émetteurs extérieurs à votre habitat, vous pouvez toujours contrôler vos propres émetteurs (box internet, WiFi, Bluetooth, ordinateurs portables, smartphones, etc). Vous pouvez aussi utiliser le mode d'analyse poussé (voir page 18) pour vous aider à positionner vos émetteurs dans votre habitation.
- Le WAVE ANGEL calcule un niveau de champ électromagnétique à titre indicatif, mais ne se substitue en aucun cas à un appareil de laboratoire calibré.



Position 



Chronogramme RF

FONCTIONS REVEIL / AUBE

Le réveil fonctionne quelle que soit la position de l'appareil mais sa programmation ne se fait que dans la position standard (logo ☀️🌙). Un appui simple sur la touche amène au menu de réglage du réveil.

Lorsque le symbole **--:--** est affiché, cela signifie que l'alarme concernée n'est pas activée. Lorsque le symbole clignote, il suffit d'incliner le WAVE ANGEL vers la droite pour activer l'alarme. De même, l'incliner vers la gauche la désactivera.

Un appui sur la touche permet alors de valider et de passer au réglage de l'heure de réveil désirée. Comme précédemment, on ajuste l'heure et les minutes du réveil en inclinant le produit à droite ou à gauche, et en validant avec la touche centrale.

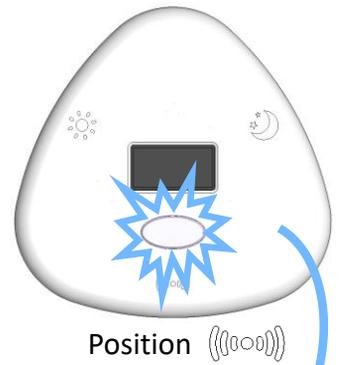
Après le réglage des heures et minutes de l'alarme, un appui sur la touche amène au réglage des jours où l'alarme est active. Ces jours sont indiqués dans le symbole **□□□□□□** où chaque case correspond à un jour de la semaine. Le week-end est matérialisé par les deux cases les plus à droite.

Inclinez l'appareil pour activer ou désactiver le jour indiqué par la flèche, et passez au jour suivant en appuyant sur la touche.

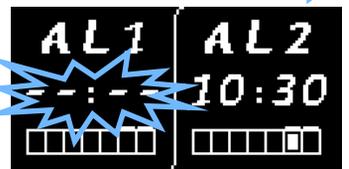
Cette façon de procéder s'applique à l'alarme 1 (AL1), puis à l'alarme 2 (AL2) de la même façon.

Lorsque le WAVE ANGEL affiche l'heure, des petits symboles dans les coins inférieurs indiquent qu'une alarme s'activera dans les heures à venir.

Lorsqu'une alarme vous réveille, vous pouvez soit l'éteindre complètement par un appui long sur la touche, soit prolonger votre repos de quelques minutes par un ou plusieurs appuis courts (+5 min par appui). Pendant la phase de simulation d'aube, un appui court ou long annuleront l'alarme à venir.



Position ☀️🌙



Incliner à droite pour activer



Touche centrale pour valider



lundi dimanche



FONCTIONS RADIO FM

La radio FM peut être écoutée en position standard (symbole ) dans le menu dédié, ou bien en position lumière (symbole ) dans les menus où elle est activée. Elle est aussi démarrée par l'alarme lorsque c'est le type de réveil choisi. Six stations peuvent être mémorisées.

La sélection d'une station mémorisée, tout comme la recherche d'une nouvelle fréquence ou le réglage du volume se font uniquement dans la position standard (symbole )). Deux appuis consécutifs sur la touche centrale amènent au menu RADIO FM, et la démarrent, sans limite de durée.

Ensuite, des appuis sur la touche centrale permettent de régler successivement : la mémoire utilisée (1 à 6), la fréquence écoutée (en MHz), ainsi que le volume d'écoute (15 niveaux).

Lorsque la fréquence est ajustée, elle est automatiquement mémorisée dans la mémoire affichée (FM – 3 dans l'exemple ci-contre).

Lorsque le volume est ajusté, il est automatiquement mémorisé, et c'est ce volume qui sera également utilisé dans les menus de lumière (symbole )), ainsi que pour le radio-réveil.

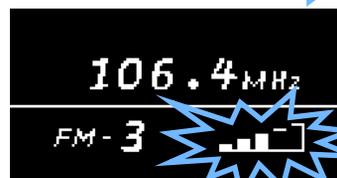
Les stations disposant d'un signal RDS suffisamment fort auront leur nom de station affiché, à la place de la fréquence.



Touche centrale pour modifier



Incliner pour ajuster
Touche centrale vers volume



Incliner pour ajuster
Touche centrale vers fréquence



Incliner pour ajuster
Touche centrale vers mémoires

FONCTIONS AMBIANCE / LISEUSE

Lorsque votre WAVE ANGEL est basculé en position lumière , il démarrera l'un des quatre modes d'animation lumineuse :

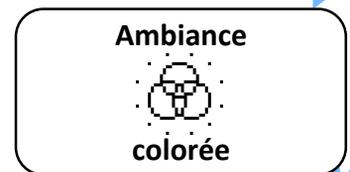
- Ambiance
- Ambiance + FM
- Liseuse
- Liseuse + FM



C'est le dernier mode utilisé qui redémarrera. Un appui sur la touche centrale activera successivement les différents modes. Certains des paramètres, comme la durée de l'animation, sont configurables dans les réglages avancés.

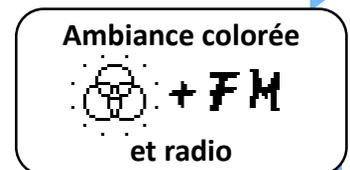


Mode ambiance colorée



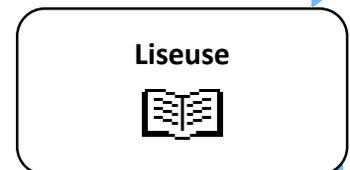
Touche centrale pour mode suivant

Mode ambiance colorée avec radio



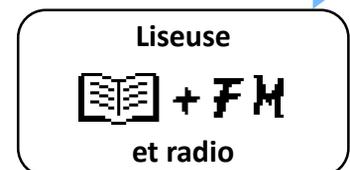
Touche centrale pour mode suivant

Mode liseuse



Touche centrale pour mode suivant

Mode liseuse avec radio



Touche centrale pour mode suivant

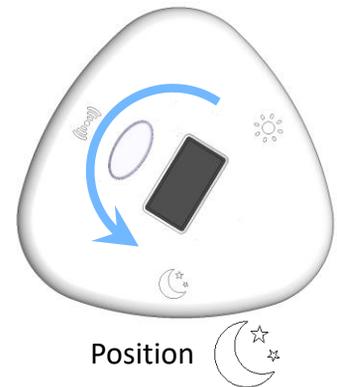
FONCTIONS RELAX / ENDORMISSEMENT

Lorsque votre WAVE ANGEL est basculé en position sommeil , il démarrera l'un des deux modes d'aide à l'endormissement :

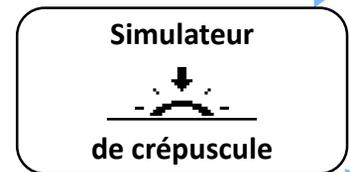
- Simulateur de crépuscule
- Stimulateur de cohérence cardiaque

C'est le dernier mode utilisé qui sera démarré. Un appui sur la touche centrale passera successivement d'un mode à l'autre.

Un certain nombre de paramètres, notamment pour le stimulateur de cohérence cardiaque, sont configurables dans les réglages avancés.

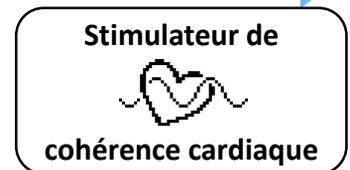


Simulateur de crépuscule 



Touche centrale pour mode suivant

Stimulateur de cohérence cardiaque 



Touche centrale pour mode suivant

La fonction crépuscule de votre WAVE ANGEL vous guide vers le sommeil à la manière d'un coucher de soleil naturel. Partant d'une lumière colorée, il s'éteindra progressivement, en passant par les teintes naturelles du crépuscule. Si vous le souhaitez, il sera accompagné de sons naturels s'atténuant progressivement.

Le stimulateur de cohérence cardiaque est un véritable outil de relaxation et d'aide à l'endormissement. Vous trouverez tous les détails pour une utilisation optimale au chapitre des réglages avancés.

La cohérence cardiaque en deux mots

Principes de la cohérence cardiaque

La cohérence cardiaque est un état d'équilibre physiologique, physique, mental et émotionnel, qui peut s'induire par de simples exercices volontaires. Notre cœur ne bat pas de façon régulière, et le stress, la suractivité, l'inquiétude, sont autant de facteurs aboutissant à des variations du rythme cardiaque irrégulières et incohérentes. A l'inverse, lorsque notre corps se trouve en état de cohérence cardiaque, les variations du rythme cardiaque sont régulières et harmonieuses.

Cet état est connu et pratiqué depuis des milliers d'années, dans diverses activités comme la méditation, la relaxation, le yoga, et bien d'autres encore. Son explication scientifique est, quant à elle, beaucoup plus récente. Favoriser une respiration consciente rythmée va favoriser le système parasympathique, qui fonctionne comme un tranquillisant naturel du système nerveux, et va induire un sommeil de qualité.

Pour faire simple, cette respiration consciente va consister en un cycle inspiration et expiration de 5+5 secondes, pendant plusieurs minutes. Cet exercice va placer notre corps dans l'état de cohérence cardiaque, avec ses effets bénéfiques pour plusieurs heures. Aussi, cet exercice peut être réalisé à plusieurs reprises dans la journée.



WAVE ANGEL et la cohérence cardiaque

Cohérence cardiaque et sommeil

Lorsque le stress, l'angoisse, les idées qui défilent, ou toutes autres choses vous empêchent de vous détendre, il est alors impossible de trouver le sommeil. S'offrir quelques instants de pause et entrer en cohérence cardiaque est assurément l'un des meilleurs remèdes aux problèmes d'endormissement.

Tournez votre WAVE ANGEL en position  et synchronisez votre respiration sur sa lumière et sa mélodie. Inspirez lorsque la lumière augmente, expirez lorsque la lumière diminue. Mobilisez votre attention sur votre respiration. Petit à petit avant la fin de l'exercice, la lumière et la mélodie s'atténueront, puis le stimulateur s'arrêtera.

Au moment du coucher, le rythme respiratoire est plus élevé qu'au repos. Aussi pour vous emmener progressivement vers le rythme optimal de 10 secondes par inspiration/expiration, le WAVE ANGEL offre la possibilité de débuter l'exercice sur un rythme plus rapide, par exemple à 3+3 secondes par cycle. Vous pouvez ajuster chaque durée afin de coller au mieux à votre besoin. Si au début de la pratique le cycle de 5+5 secondes est trop lent pour vous, vous pouvez le raccourcir afin de vous familiariser avec la méthode. Vous pouvez également diminuer le temps d'inspiration et allonger le temps d'expiration, par exemple 4+6 secondes afin de favoriser la relaxation. A l'inverse, un réglage à 6+4 secondes aura plutôt un effet stimulant.

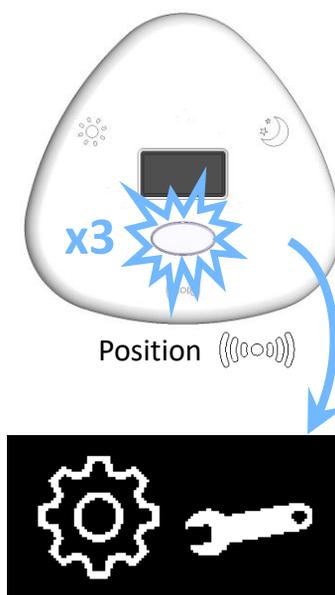
Vous pouvez également choisir parmi 3 teintes de lumières : bleue, verte ou rouge. La lumière bleue serait plutôt à éviter pour favoriser l'endormissement tandis que la lumière rouge traversera plus facilement vos paupières, vous permettant de pratiquer l'exercice de relaxation les yeux fermés. Afin de ne pas déranger, le niveau de lumière peut être réduit ou supprimé.



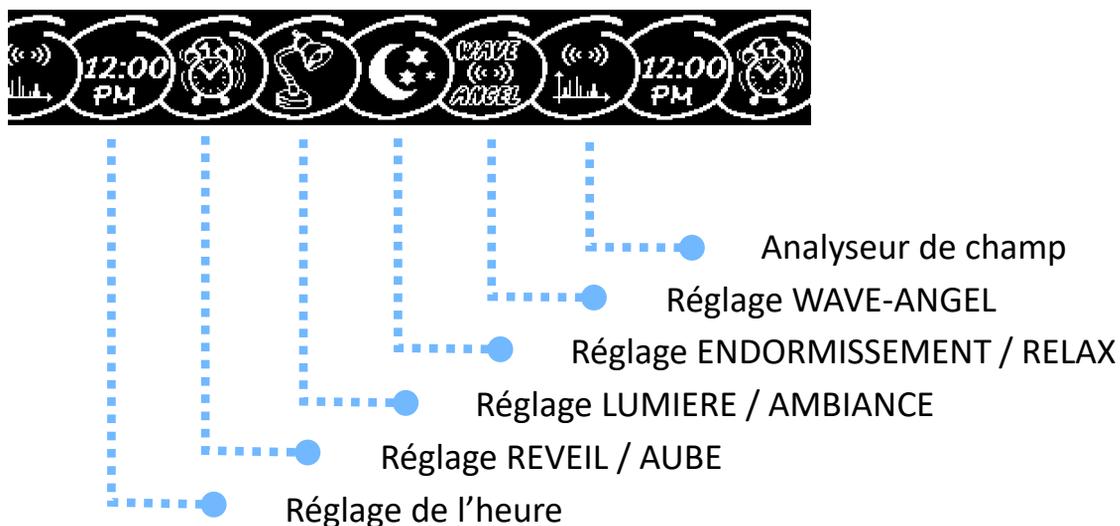
RÉGLAGES AVANCÉS

Votre WAVE ANGEL a été conçu pour être le plus simple possible à l'utilisation. Cela a été réalisé grâce à la combinaison d'une touche unique et du système intelligent Rot'Action. Au quotidien, pas d'actions compliquées, pas de combinaisons de touches à retenir. Tout est simple !

Néanmoins, votre WAVE ANGEL vous offre la possibilité de nombreux réglages avancés, décrits dans les pages suivantes. Pour y accéder, appuyez trois fois sur la touche centrale jusqu'à l'apparition du logo ci-contre.



Vous entrez alors dans les différents menus, que vous sélectionnez en inclinant votre WAVE ANGEL vers la droite ou vers la gauche :



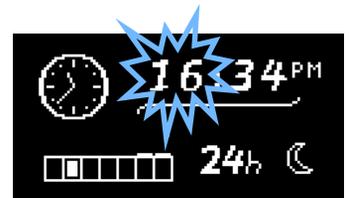
Dans chacun des menus, vous naviguez d'un paramètre à l'autre en appuyant sur la touche centrale, et vous l'ajustez en inclinant votre WAVE ANGEL vers la droite ou vers la gauche. A tout moment, vous pouvez sortir du menu réglage par un appui long sur la touche centrale, ou en attendant une vingtaine de secondes.

RÉGLAGES AVANCÉS



Réglage de l'heure

Comme pour chacun des menus, vous naviguez d'un paramètre à l'autre en appuyant sur la touche centrale, et vous l'ajustez en inclinant votre WAVE ANGEL vers la droite ou la gauche. A tout moment, vous pouvez sortir du menu réglage par un appui long sur la touche centrale, ou en patientant une vingtaine de secondes.



Incliner pour ajuster
Touche centrale vers suivant



Incliner pour ajuster
Touche centrale vers suivant

...

Vous devez réajuster l'heure à chaque fois que votre WAVE ANGEL est débranché du secteur plus de quelques minutes. Si une alarme est activée, une coupure de courant sera indiquée par de brefs flashes lumineux pour attirer l'attention sur le fait que l'heure est dérégulée.



Réglage des heures



Réglage des minutes



lundi dimanche

Réglage du jour (important pour la prise en compte des alarmes quotidiennes)



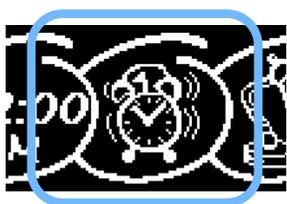
Format d'affichage de l'heure 10:00^{PM} ou 22:00



nuit noire

Fonction « nuit noire » : à la nuit tombée, extinction complète de l'écran et des lumières pour une parfaite obscurité. Une tape permet l'affichage de l'heure pour quelques instants.

RÉGLAGES AVANCÉS



Réglage REVEIL / AUBE

Comme pour chacun des menus, vous naviguez d'un paramètre à l'autre en appuyant sur la touche centrale, et vous l'ajustez en inclinant votre WAVE ANGEL vers la droite ou la gauche. A tout moment, vous pouvez sortir du menu réglage par un appui long sur la touche centrale, ou en patientant une vingtaine de secondes.



Incliner pour ajuster
Touche centrale vers suivant



Incliner pour ajuster
Touche centrale vers suivant

...

Dans ce menu, vous ajustez les paramètres des alarmes (AL1 et AL2) et du simulateur d'aube. Celui-ci créera progressivement une lumière naturelle aux couleurs du lever de soleil, avec des sons issus de la nature pour un réveil tout en douceur. La simulation d'aube débutera avant l'heure de l'alarme.

Alarmes (AL1 et AL2)



Réglage du mode de réveil désiré (FM, mélodie, ou sons naturels), du volume correspondant, ainsi que de la durée pendant laquelle l'alarme sera activée.

- FM : la radio prend le relais sur les sons d'aube
- Mélodie : c'est un jingle qui est joué
- Aube 0-1-2 : ce sont les sons joués pendant l'aube qui sont prolongés, soit à l'identique (0), soit avec ajout d'un son de réveil (1), soit avec ajout d'un son original (2)

Simulateur d'aube



Réglages du simulateur d'aube :

- Durée d'aube (0 min pour désactiver la fonction)
- Pas de sons, son 1, son 2, ...
- Volume du son d'ambiance

RÉGLAGES AVANCÉS



● Réglage LISEUSE / AMBIANCE

Comme pour chacun des menus, vous naviguez d'un paramètre à l'autre en appuyant sur la touche centrale, et vous l'ajustez en inclinant votre WAVE ANGEL vers la droite ou la gauche. A tout moment, vous pouvez sortir du menu réglage par un appui long sur la touche centrale, ou en patientant une vingtaine de secondes.



...

Dans ce menu, vous ajustez les paramètres des modes liseuse et ambiance. Le premier fournit une lumière blanche puissante pour lire, tandis que le second crée une ambiance colorée animée.

Liseuse



Réglage de la durée pendant laquelle la liseuse sera allumée

Ambiance



Réglage de la durée de l'ambiance lumineuse



Réglage de la vitesse de variation des couleurs : lente, moyenne, rapide

RÉGLAGES AVANCÉS



Réglage RELAX / ENDORMISSEMENT

Comme pour chacun des menus, vous naviguez d'un paramètre à l'autre en appuyant sur la touche centrale, et vous l'ajustez en inclinant votre WAVE ANGEL vers la droite ou la gauche. A tout moment, vous pouvez sortir du menu réglage par un appui long sur la touche centrale, ou en patientant une vingtaine de secondes.

Dans ce menu, vous ajustez les paramètres des modes utilisés pour la relaxation et pour l'aide à l'endormissement.

Cohérence cardiaque

10'

Réglage de la durée du stimulateur

R/V/B/R/V/B/☒

Réglage de la teinte* : rouge (R), verte (V), bleue (B), puis (R), (V), (B) à luminosité réduite, ou sans lumière



Réglage du son d'accompagnement et du volume (aucun son / son simple / mélodie)

Début ▶ 3"/3"

Réglage du rythme respiratoire au début de la séance (par ex. 3" inspiration et 3" expiration), et du rythme final (5" / 5" conseillé). Transition progressive durant les 2 premières minutes.

Fin ■ 5"/5"

Crépuscule

30'

Réglage de la durée du simulateur de crépuscule



Réglage du son d'accompagnement :

- pas de son, son 1, son 2, ...
- volume du son d'accompagnement



Incliner pour ajuster
Touche centrale vers suivant

...



Incliner pour ajuster
Touche centrale vers suivant

* La couleur rouge est conseillée pour l'endormissement, tandis que la lumière bleue est à éviter.

RÉGLAGES AVANCÉS



Réglage WAVE ANGEL

Comme pour chacun des menus, vous naviguez d'un paramètre à l'autre en appuyant sur la touche centrale, et vous l'ajustez en inclinant votre WAVE ANGEL vers la droite ou la gauche. A tout moment, vous pouvez sortir du menu réglage par un appui long sur la touche centrale, ou en patientant une vingtaine de secondes.



Dans ce menu, vous ajustez les paramètres de l'analyseur de champs électromagnétiques (fonction WAVE ANGEL). Vous pouvez ajuster la sensibilité de la mesure si des champs externes, sur lesquels vous n'avez aucun contrôle, sont présents dans votre environnement. C'est le cas par exemple d'antennes relais GSM à proximité. Dans un environnement sans ondes, la flèche peut être positionnée sur 'max', tout en obtenant un 'score' (valeur affichée en haut à droite) de 0. Si ce n'est pas le cas, déplacer la flèche vers la gauche jusqu'à obtenir un score de 0.

ON / OFF

Marche / Arrêt de la fonction WAVE ANGEL



Réglage de la sensibilité de l'analyseur. Idéalement sur 'max' si l'environnement contient peu d'ondes



Ce « score » (de 0 à 8) est le résultat de la mesure en temps réel. Plus le score est bas, moins il y a d'ondes dans votre environnement.

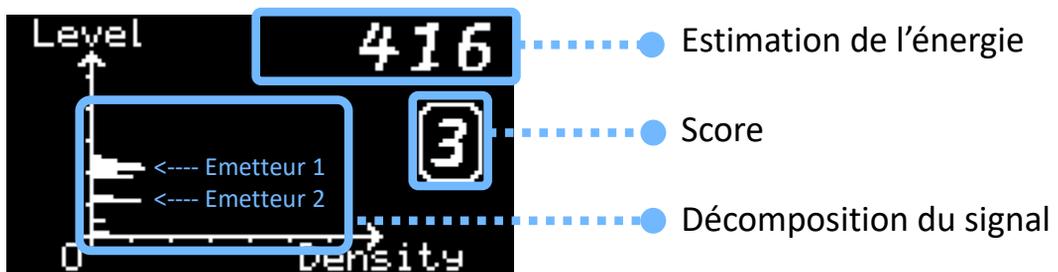
RÉGLAGES AVANCÉS



● Analyseur de champs électromagnétiques

L'analyseur de champs électromagnétiques est une fonction 'expert' de votre WAVE ANGEL. Il pourra vous aider à identifier les différents champs radiofréquences présents dans votre environnement, et à optimiser l'emplacement des appareils dans votre logement. Remplacez l'adaptateur secteur par une simple powerbank (batterie externe, non fournie*), et vous pourrez vous déplacer sans contraintes !

L'analyseur n'indique pas précisément le type de champ mesuré, mais le graphique affiché 10 fois par seconde vous permet de discerner les différents émetteurs. C'est en se déplaçant, et donc en s'approchant et en s'éloignant des différentes sources d'émission, que l'on peut les identifier.



(plus de détails expliqués sur le site internet)

Les appareils communément rencontrés dans les habitations susceptibles de générer des champs électromagnétiques sont : la box internet, le téléphone portable, la tablette et tout autre objet connecté, le téléphone sans fil DECT, le four micro-onde, etc.

Nous avons souvent la possibilité d'optimiser l'emplacement de ces appareils, afin de nous procurer un espace réservé au sommeil le plus sain possible. Il suffit de quelques mètres seulement pour diminuer de façon importante le niveau de champ reçu à un endroit donné.



FOIRE AUX QUESTIONS



Est-ce que mon WAVE ANGEL génère des ondes lorsqu'il est branché ?

⇒ Non ! Le niveau de champ émis par l'appareil est un million de fois plus faible que celui d'un téléphone portable.

Est-ce que je peux utiliser mon WAVE ANGEL avec un autre adaptateur secteur ou un autre câble ?

⇒ Le fonctionnement optimal n'est garanti qu'avec les éléments fournis. Cependant, il est également possible d'alimenter l'appareil avec une batterie externe (powerbank), disponible en option sur le site www.wave-angel.fr. Compte tenu de la puissance des LEDs en cas d'éclairage maximum, il est déconseillé de se brancher à un port USB d'ordinateur. Cela pourrait l'endommager.

Mon WAVE ANGEL est toujours allumé en rouge. Que faire ?

⇒ Il y a deux types d'appareils qui génèrent des ondes autour de vous : ceux que vous pouvez contrôler (votre box internet, vos téléphones, etc.) et ceux que vous ne pouvez pas contrôler (antennes relais GSM, box des voisins, etc.). Si la lumière rouge est due à des champs sur lesquels vous n'avez pas la possibilité d'agir, vous pourrez toujours diminuer la sensibilité de votre WAVE ANGEL afin de vous affranchir des champs les plus forts.

Mon WAVE ANGEL est allumé en rouge. Est-ce grave ?

⇒ A priori, tous les appareils qui nous entourent respectent des normes d'émission d'ondes électromagnétiques. Les antennes relais GSM sont également soumises à des normes et des contrôles. Néanmoins, il est difficile d'annoncer un seuil de dangerosité, faute de recul. Pour preuve, les différents pays de l'UE ont des seuils réglementaires différents ! Le principe de précaution devrait pousser chacun à réduire son exposition aux ondes, notamment au moment du sommeil.

⇒ En cas de doute sur les niveaux reçus dans votre habitat, vous pouvez demander une étude gratuite par l'Agence nationale des fréquences (ANFR)

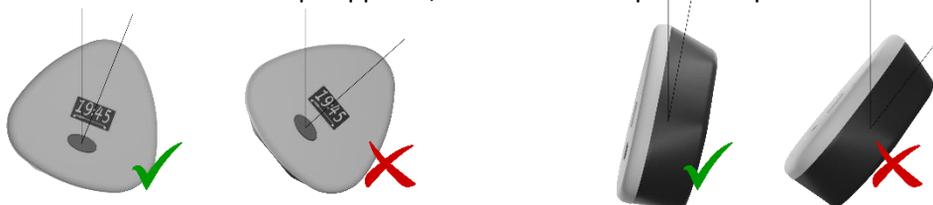
<https://www.economie.gouv.fr/particuliers/mesures-ondes-electromagnetiques>

Mon WAVE ANGEL clignote toutes les 5 secondes

⇒ C'est normal. Dans certains modes, la luminosité ambiante est mesurée toutes les 5 secondes, afin d'optimiser la puissance d'éclairage, notamment pour ne pas éblouir la nuit. Le clignotement est dû à une courte extinction des LEDs pour une mesure précise.

Mon WAVE ANGEL ne répond pas correctement quand je l'incline vers la droite ou vers la gauche

⇒ Vous inclinez certainement trop l'appareil, ou celui-ci n'est peut-être pas assez vertical.



Spécifications techniques :

Plage de température d'utilisation : 10 – 40°C

Consommation nominale : < 0,3W

Consommation maximale : < 10W

Utiliser avec l'adaptateur secteur et le câble fournis

WAVE ANGEL
Modèle ALIO 2021
17C rue de la Villeneuve
28130 Houx, France
www.wave-angel.fr

