



DREEM®

BY RYTHM

QUICK START GUIDE
GUIDE DE DÉMARRAGE RAPIDE



WHAT'S INCLUDED IN THE BOX CE QUE CONTIENT VOTRE COFFRET

- Dreem Headband
 - Charger & Micro USB Cable
 - Travel Bag
 - Set of Back Sensors
 - Replacement Pads
-
- Bandeau Dreem
 - Chargeur & Câble Micro USB
 - Étui de Voyage
 - Paire de Capteurs Arrières
 - Pads de Remplacement

We are very excited to introduce you to your new sleep companion, **Dreem**.

Rythm was founded in 2014 with a vision to enhance sleep for everyone.

Today, after three years of research and clinical tests, it's finally ready for you.

The next few pages will guide you as you become familiar with the product and join us in our journey to revolutionize sleep for millions.

Thank you for your trust and we can't wait to hear from you.

Nous sommes très heureux de vous présenter votre nouvelle solution de sommeil, **Dreem**. Nous avons fondé Rythm en 2014, avec l'ambition d'améliorer le sommeil de millions de personnes. Aujourd'hui, après trois ans de recherche et de tests cliniques, **Dreem** est enfin prêt. Dans les pages suivantes, vous apprendrez à vous familiariser avec le bandeau et nous rejoindrez dans cette aventure passionnante.

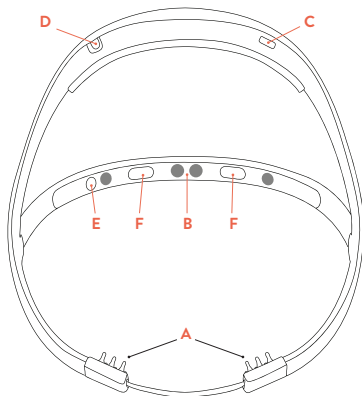
Merci pour votre confiance ! Nous sommes impatients de faire votre connaissance.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'H. Mercier', with a horizontal line drawn underneath it.

Hugo Mercier
CEO Co-Founder, Rythm

GET TO KNOW YOUR DREEM HEADBAND

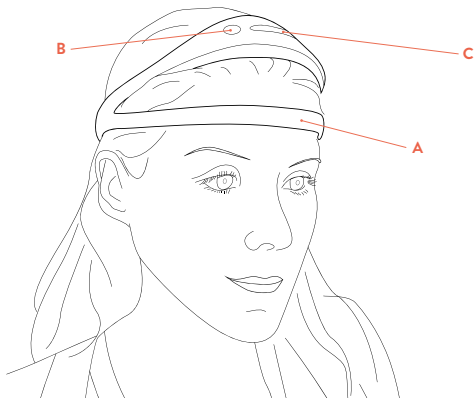
DÉCOUVREZ VOTRE BANDEAU DREEM



- | | | | | | |
|-----------------------|------------------------|-------------------|---------------------|-------------------------|-------------------|
| A Back sensors | B Front sensors | C USB port | D Audio jack | E Pulse oximeter | F Speakers |
| Capteurs arrière | Capteurs avant | Port USB | Port audio | Oxymètre de pouls | Émetteurs de sons |

PUTTING YOUR HEADBAND ON

POSITIONNEZ VOTRE BANDEAU



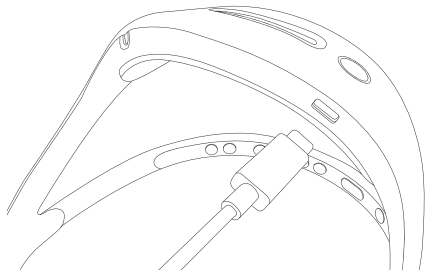
A Front band
Bande frontale

B Power ON/OFF
Bouton Marche/Arrêt

C Touchpad
Touchpad

STEP 1. CHARGE YOUR HEADBAND

ÉTAPE 1. CHARGEZ VOTRE BANDEAU



RED
Needs charging

ROUGE
A besoin d'être chargé

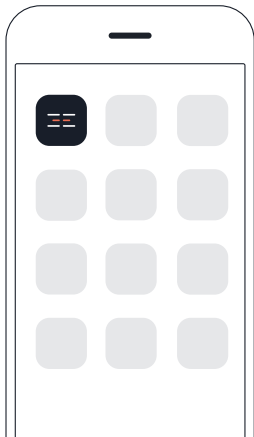


BLUE
Battery charged

BLEU
Batterie chargée

STEP 2. INSTALL THE DREEM APP

ÉTAPE 2. TÉLÉCHARGEZ L'APPLICATION DREEM



DOWNLOAD

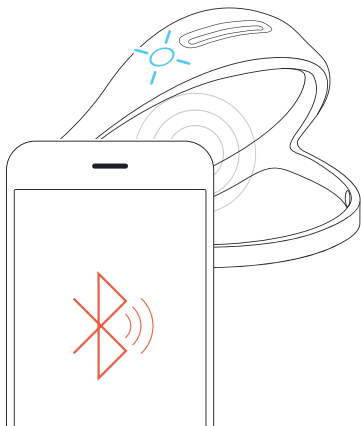
Go to your App Store or Google Play Store and search for **“Dreem: monitor, analyze and enhance your sleep”**.

TÉLÉCHARGEMENT

Rendez-vous sur votre App Store ou Google Play Store et cherchez **“Dreem : mesure, analyse et amélioration du sommeil”**.

STEP 3. FOLLOW SETUP ON YOUR DREEM APP

ÉTAPE 3. SUIVEZ LES INSTRUCTIONS SUR L'APPLICATION DREEM



SET-UP

Launch the Dreem App, create a Dreem account and then follow the first time setup to pair your headband with your app.

PRISE EN MAIN

Lancez l'Application Dreem, créez un compte puis suivez les instructions pour connecter votre bandeau à l'application.

STEP 4. YOU'RE ALL SET ! ÉTAPE 4. VOUS ÊTES PRÊT !



APP TOUR

Discover all our sleep features that help you fall asleep faster, get deeper sleep, and wake up refreshed.

VISITE DE L'APPLICATION

Découvrez les fonctionnalités qui vous aideront à vous endormir plus rapidement, à obtenir un sommeil plus profond et à vous réveiller plus en forme.



LIVE EEG & HEART RATE

See your live EEG and heart rate with the Dreem App.

LIVE EEG & RYTHME CARDIAQUE

Observez votre activité cérébrale et votre rythme cardiaque en temps réel.



GET STARTED WITH A NIGHT OF GOOD SLEEP

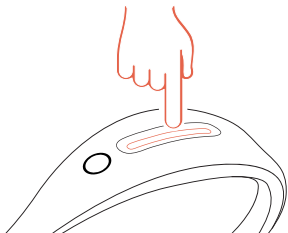
Experience your first night with the Dreem headband.

LANCEZ VOTRE PREMIÈRE NUIT

Utilisez Dreem pour la première fois.

DREEM'S TOUCHPAD PROVIDES ADDED CONVENIENCE

PASSEZ VOUS DE L'APPLICATION GR CE AU TOUCHPAD



LONG TOUCH:

Starts a Sleep Session with the previous settings (features, alarm, volume...)

APPUI LONG :

Démarrez une session de sommeil avec les derniers paramètres utilisés (fonctionnalités, réveil, volume...)

SINGLE TAP:

Starts and stops a sleep feature

SIMPLE APPUI :

Démarrez et arrêtez une fonctionnalité d'endormissement

DOUBLE TAP:

Switches to another sleep feature

DOUBLE APPUI :

Changez de fonctionnalité d'endormissement

SLIDE:

Adjusts the volume of the selected feature

SLIDE :

Augmentez ou diminuez le volume des sons

YOUR HEADBAND IN THE DATA FROM YOUR SLEEP

BRANCHEZ VOTRE BANDEAU POUR OBTENIR



MORNING ROUTINE

Once you're awake, connect your headband to the charger to stop your Sleep Session and view your metrics. They will appear in the Home section of the Dreem App.

AU RÉVEIL

Branchez votre bandeau pour arrêter votre session de sommeil et récupérer vos résultats complets. Ils apparaîtront sur la section Accueil de l'application Dreem.



FIND US AT ANY TIME CONTACTEZ-NOUS À TOUT INSTANT



Information Center on your Dreem app

Centre d'Information depuis votre application Dreem



Go to support.dreem.com

Aller à support.dreem.com



facebook.com/dreemrhythm



[@dreemrhythm](https://twitter.com/dreemrhythm)