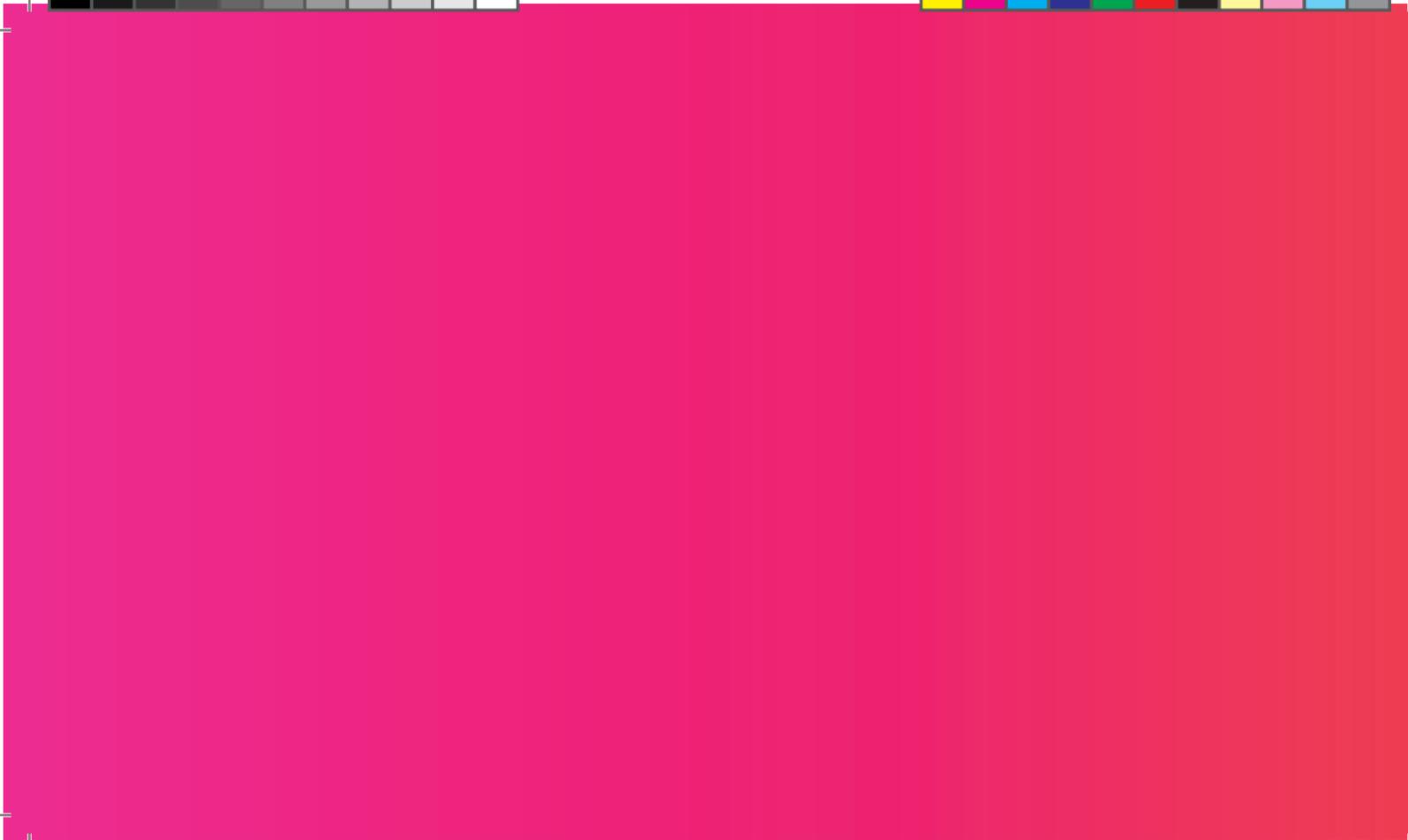




dreem<sup>2</sup>



Product Information / Informations produit





# Contents

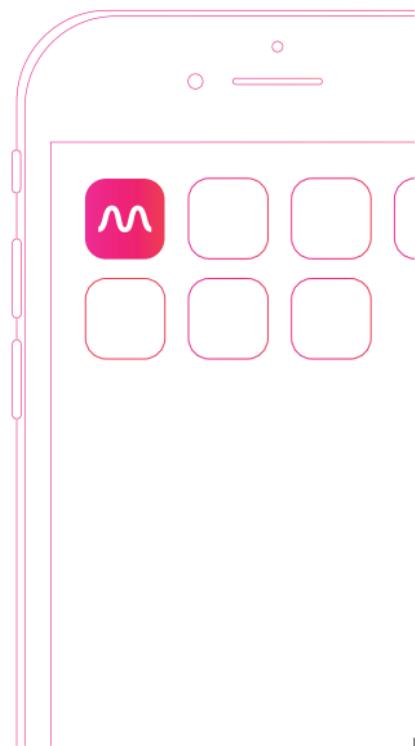
First steps...	04
What's in the box?	05
Headband's components	06
Charging your headband	07
How to position your headband	08
The adjustment strips	09
Headband's maintenance	10
Need help?	11
<b>Français</b>	<b>13</b>



# First steps...

1. Read this Product Information booklet.
2. Download the Dreem app onto your smartphone. Available for free on the App Store (iOS) or Google Play (Android).
3. Open the app and follow the instructions.

Note: Your headband will go through an automatic update which can last up to 30 minutes.

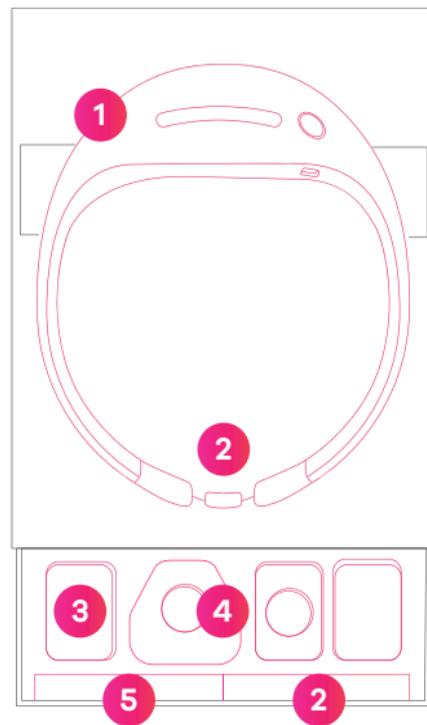




# What's in the box?

1. Headband
2. Adjustment strips (sizes S, M and L)\*
3. Charger
4. Adaptors (EU, US, UK)
5. USB cable

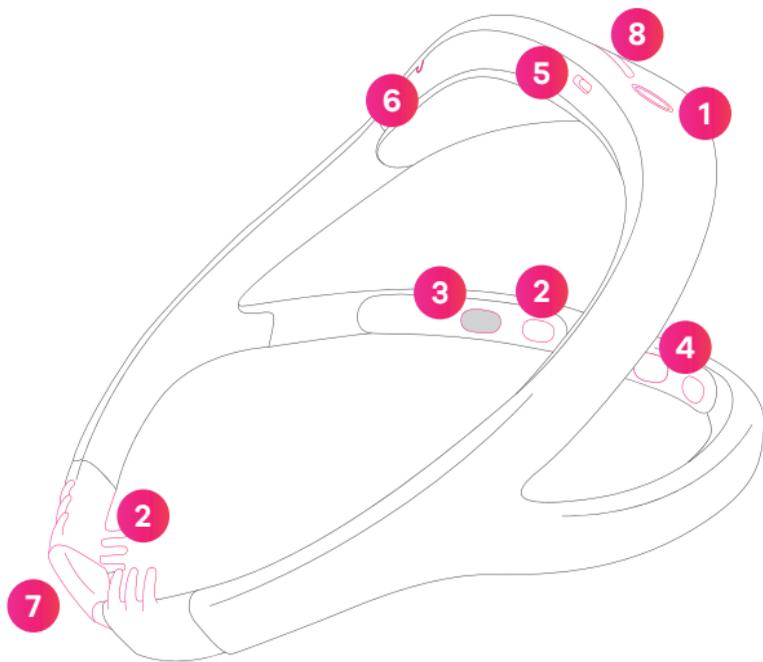
\*An adjustment strip (size M) is already in position on the headband.





# Components

1. Power button
2. Brain activity sensors (EEG)
3. Cardio sensor (pulse oximeter)
4. Speaker (bone conduction)
5. Charging plug
6. Audio jack (3.5mm)
7. Adjustment strip
8. Touchpad\*

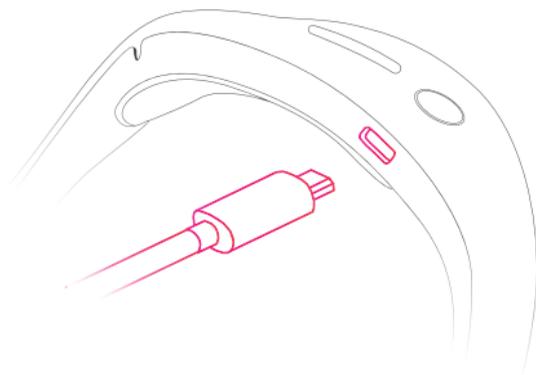


\*Tactile zone that allows you to interact directly with the headband without using the app.



# Charging

1. Choose the adaptor plug you need and attach it to the charger cable.
2. Plug in your headband. When the indicator light becomes blue and stops flashing, your headband is charged enough for your next night.



 A Dreem charging dock is also available for wireless charging.

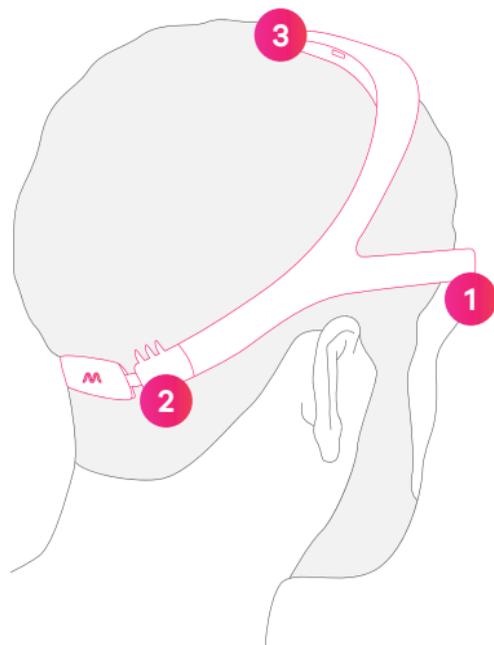


# Positioning

1. Place the front band (the thin part of the headband with the sensors) against the middle of your forehead.
2. Place the back sensors (situated either side of the elastic) against your scalp.
3. Gently pull the top arch back while making sure that the front band stays against the middle of your forehead.



If you have long hair, we recommend placing the back of the headband under your hair to ensure the signal quality of the back sensors.



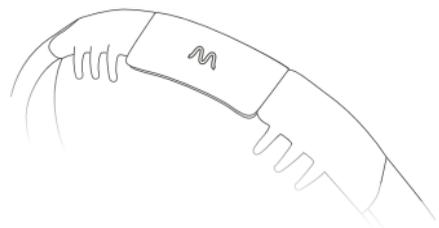
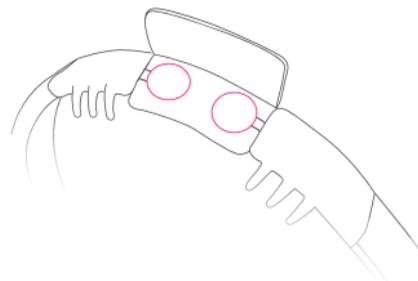


# Adjustment strips

You can adjust the size of your headband if it's too tight or moves when you shake your head. There are 3 sizes of adjustment strips: S, M and L. By default, the M adjustment strip is already on your headband.

## How to attach an adjustment strip:

Open the adjustment strip and place the headband's two velcro dots face to face inside it (see diagram). Then close the adjustment strip.





# Maintenance

After the first use, we recommend you use a soft, damp cloth to clean the interior of the headband.

## **After that:**

You can clean the sensors of your headband from time to time to ensure good signal quality.

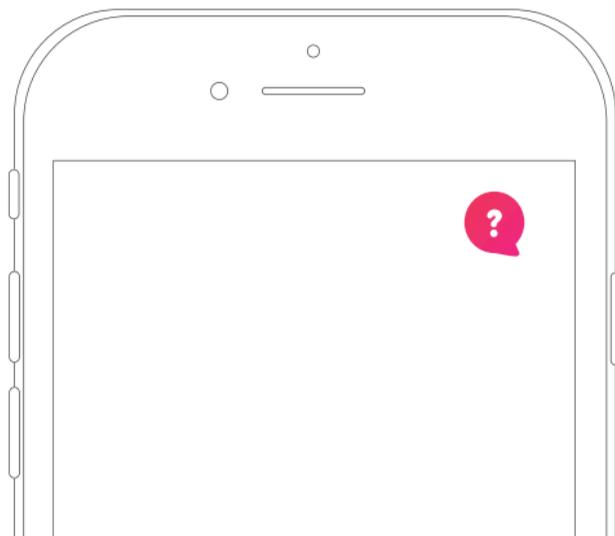
If you travel with the headband, make sure to carefully position it in your luggage so it doesn't get squashed out of shape.

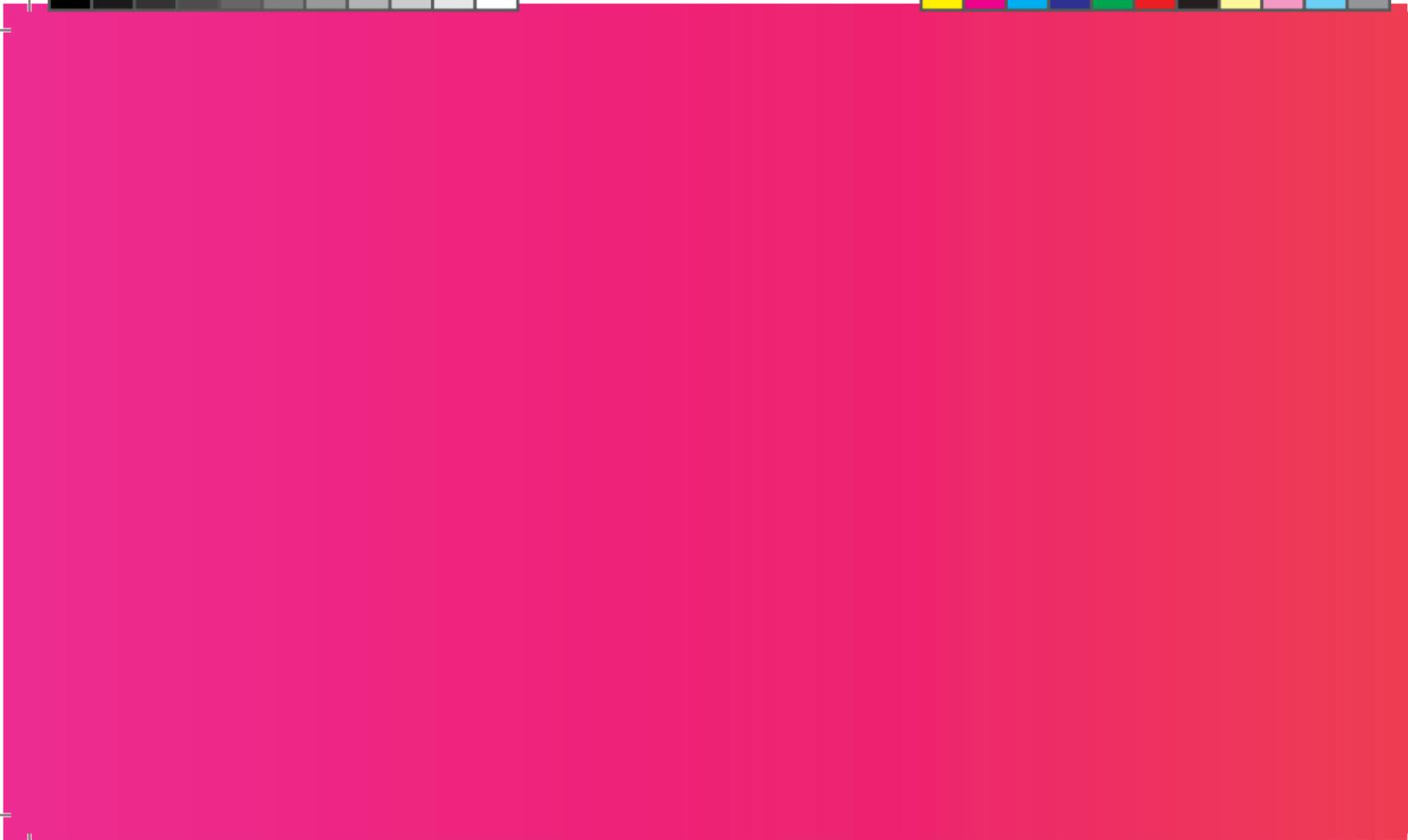


# We're here for you

Questions on how to start or use your headband? Head to our Information Center via [the Dreem app](#) or at [support.dreem.com](https://support.dreem.com).

Alternatively, our team are available at [support@dreem.com](mailto:support@dreem.com) to answer any questions you may have.







# Sommaire

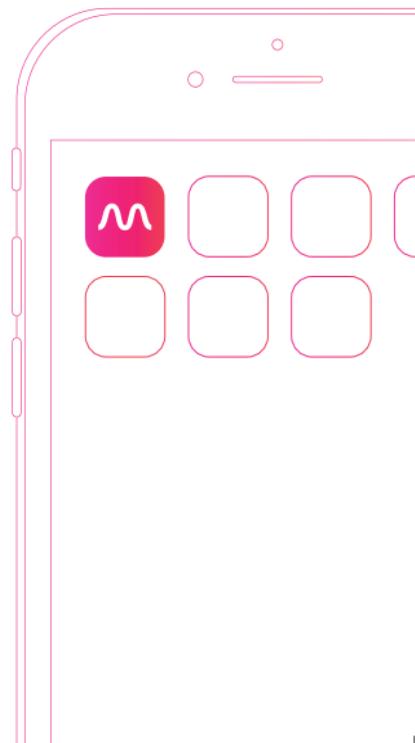
Premiers pas...	14
Contenu de la boîte	15
Composants de votre bandeau	16
Chargement du bandeau	17
Positionnement sur la tête	18
Ajusteurs d'élastique	19
Entretien du bandeau	20
Besoin d'aide ?	21



# Premiers pas...

1. Consultez ce livret d'information.
2. Téléchargez l'application Dreem sur votre smartphone. Elle est gratuite et disponible sur l'App Store (iOS) ou sur Google Play (Android).
3. Ouvrez l'application et laissez-vous guider !

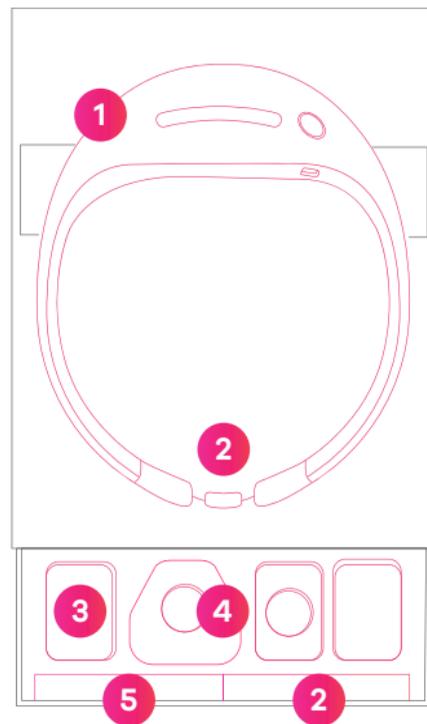
Nb : Votre bandeau va passer par une étape de mise à jour qui pourra durer jusqu'à 30 minutes.



# Contenu de la boîte

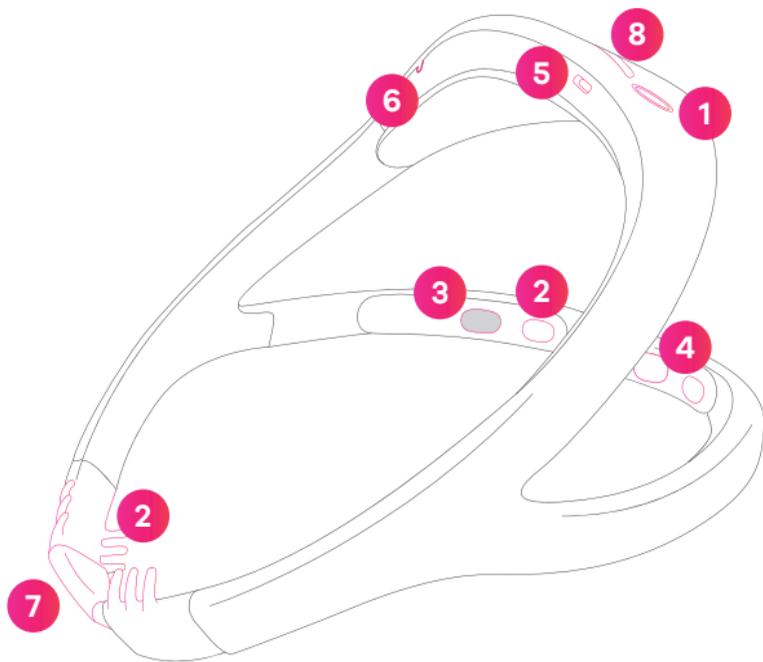
1. Bandeau
2. Ajusteurs d'élastique (tailles S, M et L)\*
3. Chargeur
4. Adaptateurs (EU, US, UK)
5. Câble USB

\*L'ajusteur de taille M est déjà positionné par défaut sur le bandeau.



# Composants

1. Bouton Marche/Arrêt
2. Capteurs d'activité cérébrale (EEG)
3. Capteur cardio (pulse oxymètre)
4. Haut-parleur (conduction osseuse)
5. Prise de chargement
6. Prise audio (Jack 3.5)
7. Ajusteur d'élastique
8. Touchpad\*

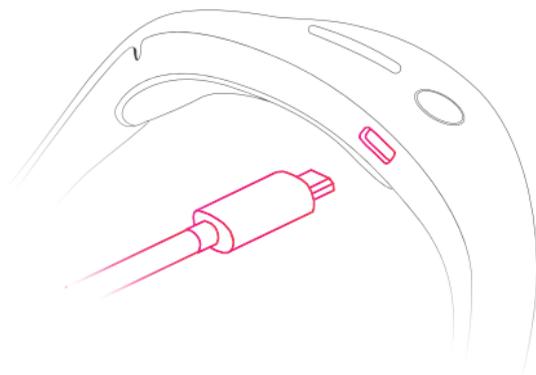


\*Zone tactile permettant d'interagir directement avec le bandeau sans passer par l'app.



# Chargement

1. Choisissez l'adaptateur qui convient et assemblez-le au chargeur.
2. Branchez votre bandeau. Lorsque l'indicateur lumineux devient bleu fixe, c'est que votre bandeau est suffisamment chargé pour la nuit à venir.



Il existe également un dock de chargement Drem pour charger le bandeau sans fil.

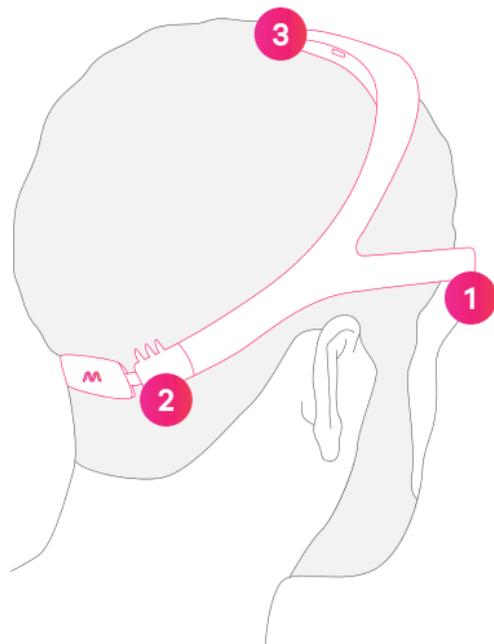


# Positionnement

1. Placez la bande frontale (partie fine du bandeau, avec capteurs) au milieu du front.
2. Placez les capteurs arrières (situés de part et d'autre de l'élastique) au contact de votre cuir chevelu.
3. Tirez légèrement l'arche supérieure vers l'arrière, tout en vous assurant que la bande frontale reste bien au milieu de votre front.



Si vous avez les cheveux longs, nous vous conseillons de placer le bandeau sous vos cheveux pour favoriser la qualité du signal des capteurs arrière.



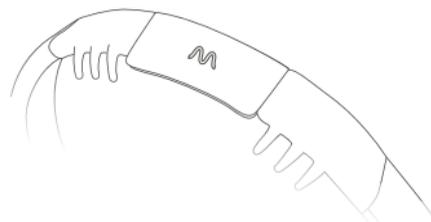
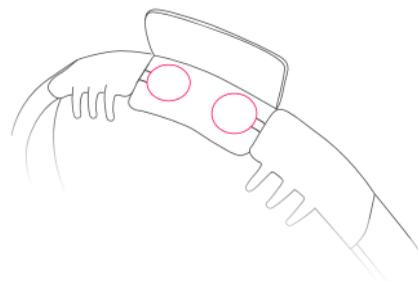


# Ajusteurs d'élastique

Vous pouvez changer l'ajusteur de votre bandeau si ce dernier est trop serré, ou s'il bouge lorsque vous secouez la tête. Il existe trois tailles d'ajusteurs : S, M et L. Par défaut, votre bandeau est équipé de l'ajusteur de taille M.

## Comment fixer un ajusteur :

Ouvrez l'ajusteur et placez les deux pastilles d'élastique face à face sur le scratch intérieur (voir dessin). Refermez ensuite l'ajusteur.





# Entretien du bandeau

Avant la première utilisation, nous vous recommandons d'utiliser un chiffon doux humidifié pour nettoyer la partie intérieure du bandeau.

## **Pour la suite :**

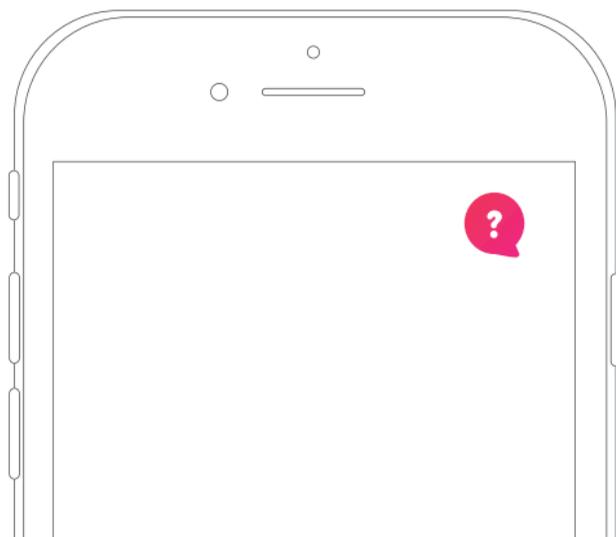
Vous pouvez nettoyer de temps en temps les capteurs de votre bandeau : vous favoriserez ainsi la qualité de votre signal. Si vous transportez le bandeau lors de vos voyages, faites attention à bien le positionner dans vos bagages afin de ne pas le déformer.



# Nous sommes à vos côtés

Des questions sur comment démarrer et utiliser votre bandeau ? Rendez-vous sur notre Centre d'Information depuis l'[application Dreem](#) ou sur [support.dreem.com](https://support.dreem.com).

Notre équipe est également à votre disposition à l'adresse [support@dreem.com](mailto:support@dreem.com) pour répondre à toutes vos questions.





www.dreem.com



@dreem\_official



@dreem.sleep



@dreemofficial



