



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.

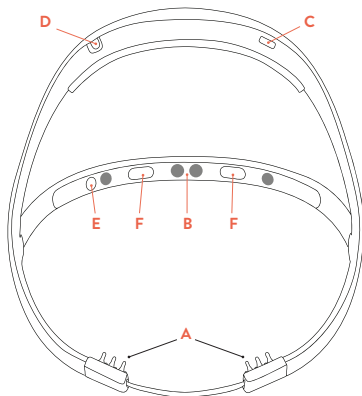
A handwritten signature in black ink, appearing to read 'H. Mercier', with a horizontal line underneath it.

**Hugo Mercier**

CEO Co-Founder, Rythm

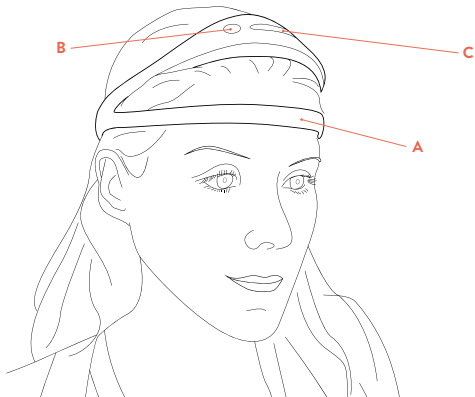
# GET TO KNOW YOUR DREEM HEADBAND

## DÉCOUVREZ VOTRE BANDEAU DREEM



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

# PUTTING YOUR HEADBAND ON POSITIONNEZ VOTRE BANDEAU

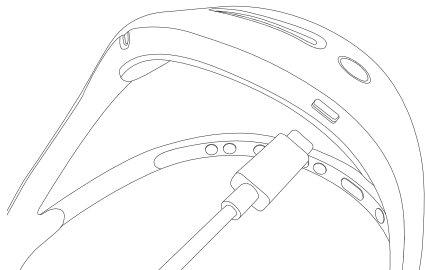


**A** Front band  
Bande frontale

**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

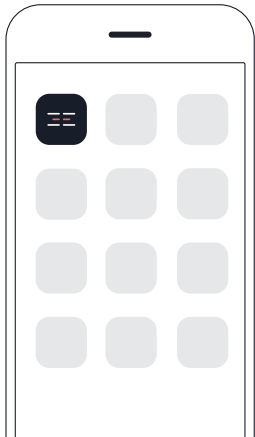


**BLUE**  
Battery charged

**BLEU**  
Batterie chargée

## STEP 2. INSTALL THE DREEM APP

### ÉTAPE 2. TÉLÉCHARGEZ L'APPLICATION DREEM



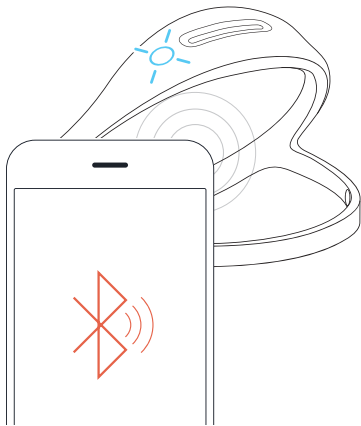
#### **DOWNLOAD**

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

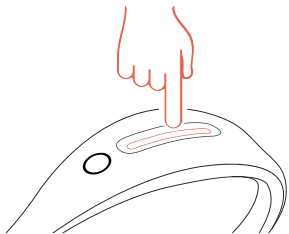
Experience your first night with the Dreem headband.

### 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](https://support.dreem.com)

Aller à [support.dreem.com](https://support.dreem.com)



[facebook.com/dreemrhythm](https://facebook.com/dreemrhythm)



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