



**Guide de démarrage rapide**

# Guide de démarrage rapide

**Félicitations pour l'achat de vos lunettes de luminothérapie Propeaq** Le présent manuel vous aidera à configurer vos lunettes ainsi que l'appli correspondante. Vous pouvez commander ces lunettes manuellement afin de combattre la dépression saisonnière, de contrer les effets du travail posté ou simplement de refaire le plein d'énergie. L'appli gratuite Propeaq vous aidera en outre à prévenir le jetlag ou à vous préparer à des prestations sportives de haut niveau.

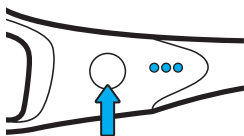
## Avant usage

Avant d'utiliser les lunettes, veuillez faire charger la batterie :

1. Branchez le connecteur micro-USB sur les lunettes.
2. Connectez l'autre extrémité directement sur un PC ou dans une prise électrique au moyen de l'adaptateur correspondant.
3. Faites charger les lunettes jusqu'à ce que l'indicateur de batterie (situé à côté du bouton de marche/arrêt) signale que la batterie est complètement chargée. ●●●

## Contenu de l'emballage

Propeaq est fourni dans un set complet avec des adaptateurs internationaux, un chiffon microfibre, différentes lentilles et une monture élégante à LED intégrées. Sur l'intérieur de la monture, vous trouverez le bouton de marche/arrêt multifonctionnel, l'indicateur de batterie et le port micro-USB.



Power button

# Les verres de lunettes

## Utilisation des verres

Utilisez les verres **bleu clair** en combinaison avec la luminothérapie lorsqu'une lumière bleue est prescrite.

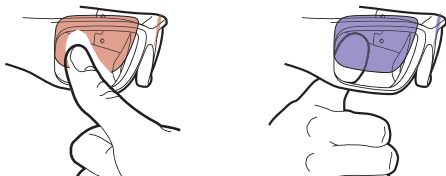


Utilisez les verres **rouges** lorsque l'appli Propeaq vous recommande celles-ci, la nuit ou pour simuler l'obscurité. Portez-les avant d'aller dormir ou aux moments où vous ne devez pas rester éveillé (le matin ou le soir). Vous pouvez également utiliser les verres rouges afin de pallier la lumière bleue des écrans numériques le soir ou la nuit.

Utilisez les verres **bleu foncé** comme des lunettes solaires classiques, les jours de soleil, lorsque la lumière est trop vive.

Toutes les verres possèdent un filtre anti-UV. Les verres bleu foncé sont conçues pour utiliser les lunettes Propeaq comme des lunettes solaires.

Pour changer les verres, appuyez sur celles-ci de l'extérieur vers l'intérieur. Placez votre pouce sur le côté externe du verre et appuyez précautionneusement dessus pour la déloger de la monture. Pour insérer un nouveau verre, pressez le côté du verre situé vers le centre contre l'intérieur des lunettes, et appuyez précautionneusement vers l'extérieur de la monture, jusqu'à ce que vous entendiez un déclic.



# Avant de commencer

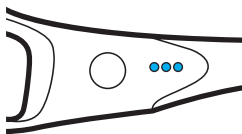
## La batterie

Une fois les lunettes activées, les voyants situés à côté du bouton de marche/arrêt indiquent l'état de la batterie. Afin de maximiser la durée de vie de la batterie, nous vous conseillons de désactiver les lunettes lorsque vous ne les utilisez pas. Les températures extrêmement froides peuvent avoir un impact négatifs sur la durée de vie de la batterie. Afin de maximiser la durée de vie de la batterie par temps froid, vous pouvez conserver les lunettes à un endroit chaud, ou les y placer avant usage.

Rechargez les lunettes Propeaq la nuit, de manière à pouvoir bénéficier de leurs bienfaits en journée.

## Indicateur de batterie

- Bat 100% - 70%
- Bat 70% - 30%
- Bat 30% - 5%
- Bat 5% - 0%



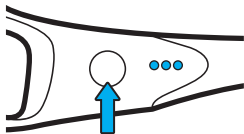
## Utilisation de l'appli Propeaq

1. Téléchargez l'appli Propeaq sur l'App Store (iOS) ou Google Play (Android).
2. Suivez la procédure affichée dans l'appli ou décrite dans le manuel détaillé disponible sur [propeaq.com/support](http://propeaq.com/support), en commençant par l'étape ①



# Utilisation manuelle de Propeaq

Lisez dans le tableau comment utiliser les lunettes Propeaq manuellement.



Fonction	Action	Résultat
<b>Activer les lunettes en mode veille</b>	Appuyer sur le bouton de marche/arrêt pendant deux à trois secondes	Pendant trois secondes, les lunettes affichent le niveau de la batterie, puis un voyant clignotant : les lunettes se trouvent en mode veille
<b>Allumer les LED des lunettes</b>	Appuyer deux fois brièvement sur le bouton de marche/arrêt alors que les lunettes se trouvent en mode veille	Les LED s'allument
<b>Éteindre les LED des lunettes</b>	Appuyer deux fois brièvement sur le bouton de marche/arrêt	Les LED s'éteignent, les lunettes repassent en mode veille
<b>Connecter les lunettes à un smartphone</b>	Appuyer sur le bouton de marche/arrêt pendant huit secondes alors que les lunettes se trouvent en mode veille	Tous les voyants situés à côté du bouton de marche/arrêt (indicateur de batterie) clignotent trois fois ; le voyant au centre continue à clignoter. En cas d'échec : le voyant de gauche continue à clignoter. Réessayer d'établir la connexion.
<b>Contrôler le niveau de la batterie</b>	Appuyer une fois sur le bouton de marche/arrêt alors que les lunettes se trouvent en mode veille	Indication du niveau de batterie pendant trois secondes
<b>Désactiver les lunettes</b>	Appuyer sur le bouton de marche/arrêt pendant deux à trois secondes	Toutes les LED s'éteignent complètement et les lunettes se coupent

Propeaq est un dispositif multifonction et une solution complète au service de votre santé, en voyage ou à la maison. Vous pouvez utiliser Propeaq manuellement pour gagner en **énergie**, **lutter contre la dépression saisonnière**, mieux dormir ou contrer les effets négatifs d'un **travail posté**. Avec l'appli, vous pouvez utiliser Propeaq pour **prévenir un jetlag** ou **planifier une prestation**.

Pour en savoir plus à propos de Propeaq, surfez sur [www.propeaq.com](http://www.propeaq.com).

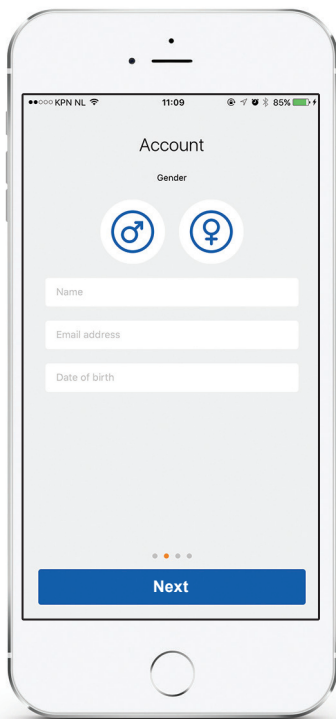


## Aide

Rendez-vous sur [propeaq.com/support](http://propeaq.com/support) pour obtenir un manuel complet, des vidéos d'instructions et d'autres documents pertinents. Vous y trouverez aussi de plus amples informations pour utiliser correctement vos lunettes Propeaq.

# Appli

## Données personnelles



Ajoutez vos données personnelles à l'aide des trois premiers écrans. Veillez à ce que celles-ci soient correctes. L'appli utilise ces données à des fins de calcul.

# Appli

## Établir la connexion

2

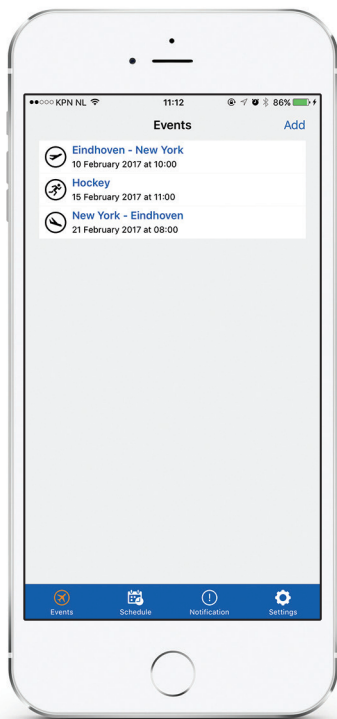



Connectez les lunettes à votre smartphone en maintenant le bouton de marche/arrêt situé à l'intérieur des lunettes enfoncé pendant huit secondes dès que l'appli vous y invite.



# Appli

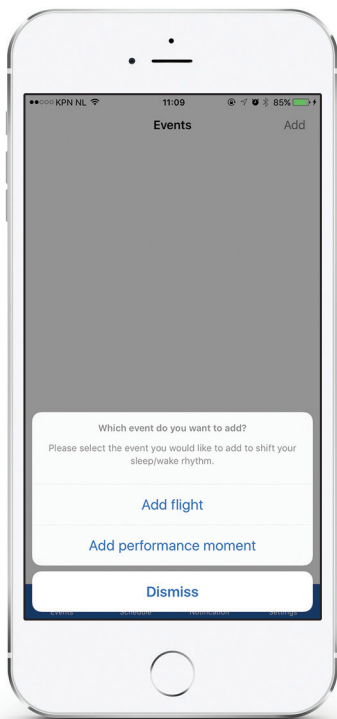
## Planifier votre activité



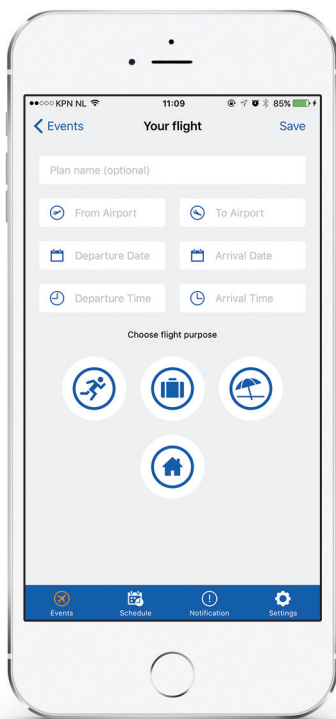
Impression d'événements planifiés. Planifiez un nouvel événement à l'aide de la touche « ajouter » ou  pour Android.

# Appli

## Ajouter une activité



Ajoutez votre vol ou le moment de votre prestation (sportive).

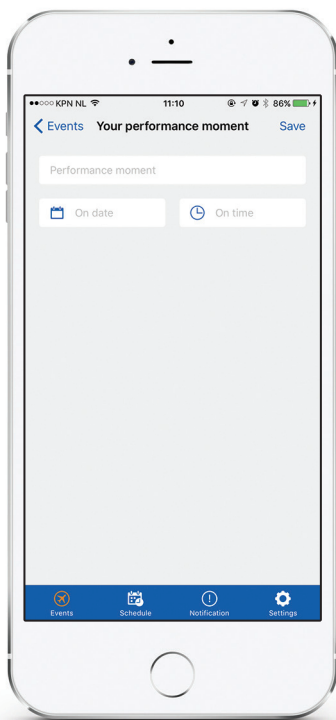


Ajoutez les informations relatives au vol et le but de ce vol. Ajoutez ensuite les données de votre vol de retour ou d'un vol ultérieur.

But du vol :  Sport  Affaires  Vacances  Maison

# Appli

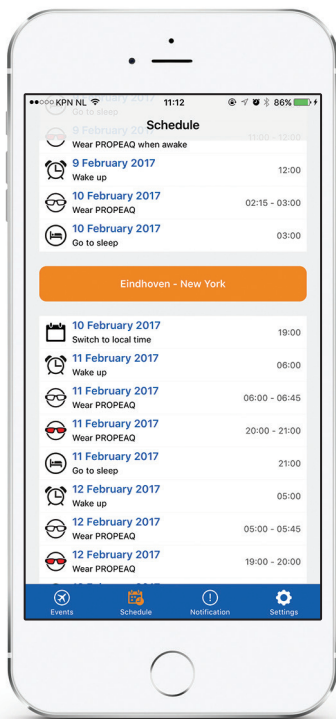
## Ajouter une prestation



Ajoutez le moment de la prestation  
Pour les athlètes professionnels, pour être au top de ses performances à des heures irrégulières.

# Appli

## Schéma des activités



Impression d'un schéma d'activités



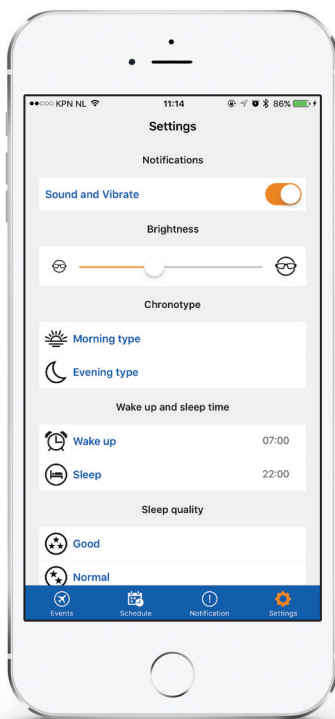
Allumez les lunettes Propeaq et enflez-les.  
Appuyez sur « start light », et les LED situées au-dessus des  
lunettes s'allument.

# Appli

## Exemple de message de fin



Appuyez sur « stop light » pour éteindre la lumière.  
Pour éteindre les lunettes, maintenez le bouton de marche/arrêt enfoncé pendant deux à trois secondes.



Sélectionnez ou adaptez les paramètres



# Avertissement

## **Avertissement**

N'utilisez pas le dispositif de luminothérapie plus longtemps que prescrit dans l'appli ou indiqué sur notre site web [www.propeaq.com](http://www.propeaq.com).

N'utilisez pas le dispositif de luminothérapie sur la route ou dans d'autres circonstances où une bonne visibilité est requise. N'utilisez pas les lunettes dans un environnement humide ou mouillé.

## **Clause de non-responsabilité**

Les informations contenues dans le présent document sont susceptibles d'être modifiées sans avis préalable et ne sont pas constitutives d'une quelconque obligation chez le vendeur. Aucune garantie ni responsabilité, explicite ou implicite, n'est accordée concernant la qualité, l'exactitude ou l'adéquation du présent document à un usage déterminé. Toute responsabilité de quelque nature que ce soit découlant de l'utilisation de ce produit est exclue. Le fabricant ne peut en aucun cas être tenu pour responsable de tout dommage direct, indirect, spécial, accessoire ou consécutif découlant de l'utilisation ou de l'incapacité à utiliser le présent produit ou sa documentation, même si l'utilisateur a été avisé de la possibilité d'un tel dommage. Le contenu du présent document est protégé par la législation sur les droits d'auteur. Tous droits réservés. Aucune partie du présent manuel ne peut être reproduite ou communiquée, de quelque manière ou à quelque fin que ce soit, sans autorisation expresse écrite. Les noms de produits cités dans le présent document le sont uniquement à des fins d'identification. Toutes les marques commerciales et dénominations de produits mentionnées dans le présent document sont la propriété déposée de leurs propriétaires respectifs.



**PROPEAQ**

PREMIUM LIGHT GLASSES

Performance · Anti jet lag · Energy · Sleep

Designed by Chrono Eyewear in the Netherlands.  
Dutch Electronics inside. Assembled in China.

[www.propeaq.com](http://www.propeaq.com)