



Chers amis,
Si cette fiche d'information vous a plu, merci de la faire connaître à vos amis en m'envoyant leur adresse électronique à

PViennois@IF-IDA.Com.

Je leur ferai parvenir les prochaines fiches de votre part.

Conformément à la loi anti-Spam et à la Netiquette, chacun peut à tout instant, se désinscrire de cette liste de distribution après quoi il ne pourra plus être réinscrit que par lui-même.

Chaque fiche traitera d'un petit sujet concernant l'amélioration de l'habitat et plus particulièrement de la Domotique. Le but est de découvrir progressivement les possibilités offertes par ce merveilleux outil et les bénéfices qu'il peut nous apporter. Les points forts en sont le confort, la sécurité l'écologie et les économies.

Les adresses que vous me confierez resteront strictement confidentielles. Pas d'adressage barbare où chacun voit l'adresse de tout le monde, pas de divulgation de liste à des fins publicitaires, vos adresses seront en de bonnes mains. Je vous remercie par avance de me faire connaître à vos amis.

Très cordialement,

Pierre VIENNOIS

Puis-je utiliser ma webcam pour surveiller ma maison à distance ? La réponse est « Oui », il est possible d'utiliser une webcam pour obtenir des images de chez soi via Internet. Il faut cependant tenir compte de deux éléments de taille : -1- il doit y avoir un ordinateur présent à 1m environ de l'endroit où vous souhaitez implanter votre webcam, c'est en effet une limitation de l'USB ; -2- vous devrez acquérir un logiciel pour « servir » le flux vidéo sur Internet.

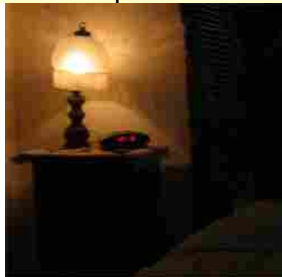
Pierre VIENNOIS

[Pour inscrire vos amis, envoyez moi leurs adresses sur un simple mail à Pierre.Viennois@IF-IDA.com ou par tout autre moyen à votre convenance.](mailto:PViennois@IF-IDA.Com)

La Domotique au service de la santé

Vous en rêviez, la Domotique l'a fait !

Nous avons tous connu, un jour ou l'autre, ces pénibles réveils où, surpris par la sonnerie, nous quittons notre rêve prématurément. Généralement, s'en suivent des événements, tous plus désagréables les uns que les autres, réglés comme papier à musique dans un enchaînement sans faille : la lumière trop soudaine qui nous éblouit, notre orteil qui rencontre précipitamment le pied du lit, le café qui coule en dehors de la tasse, parfois la liste est longue ! Il y a des jours comme ça ! Et l'on se dit que c'est encore une de ces journées maudites qui vient de commencer ! Et si l'on pouvait trouver un réveil qui n'interrompt pas



nos rêves ? Toutes les dernières études sont unanimes, le réveil brutal, dans des phases de sommeil non appropriées et particulièrement durant la phase du sommeil paradoxal (le sommeil des rêves) a un effet néfaste sur la santé. Pour prendre la mesure de dégâts, je vous propose de lire l'excellent livre de David SERVAN SCHREIBER, « Guérir » (notamment vers la page 123 où il décrit le phénomène). Que peut faire pour nous la Domotique ? Rien de plus simple pour l'ordinateur qui gère votre

maison, que d'allumer votre lampe de chevet très progressivement avant de mettre en marche, à l'heure convenue, votre musique favorite. Pour rendre le système encore plus efficace, vous aurez pris soin d'équiper votre lampe de chevet d'une ampoule à « Lumière du jour » que l'on trouve chez tous les bons marchands pour une somme très raisonnable. Court extrait du livre du docteur Servan Schreiber « Vos yeux, même fermés sont très sensible à ce signal qui est le déclencheur du réveil pour toutes les espèces animales depuis la nuit des temps. [...] l'hypothalamus reçoit le message qu'il est temps d'organiser une transition hors du



Si le Réveil à Simulation de l'Aube vous tente

sommeil. [...] La sécrétion matinale du cortisol se déclenche, la température du corps entame son ascension journalière ». Et voilà, simple mais efficace, le retour aux sources ! Et la cerise sur le gâteau, c'est que vous pouvez demander à votre ordinateur d'enchaîner à la suite du réveil, l'ouverture des volets, la mise en lumière douce des circulations (escaliers, couloirs, ...) pour vous conduire sans réveiller la maison, la mise en température de la salle de bains pour une toilette douillette, vous pouvez même lui

Demander de mettre la cafetière en route ! Bref, votre journée commence « systématiquement » bien, sans stress, dans la douceur. Pour ce qui est de l'équipement matériel, il suffit d'ajouter dans votre chambre, si vous ne les avez déjà, les quatre modules montrés ci-dessus (dans cette marque ou dans une autre) et un petit programme dans l'ordinateur qui gère la Domotique. Retrouvez le détail de l'explication sur le site www.IF-IDA.Com

N'hésitez pas à poser vos [questions](#), je me ferai un plaisir de vous répondre

IF-IDA – Institut Formatif pour l'Informatique & la Domotique Appliquées

18 allée de l'orée du golf – 38080 L'ISLE D'ABEAU – Tél. 04 74 18 04 19 – Fax 04 74 18 04 19 – GSM 06 86 97 15 13

Visitez notre site <http://www.IF-IDA.Com> ou contactez nous Pierre.Viennois@IF-IDA.Com.

Visitez notre Maison Domotique Témoin sur <http://www.IF-IDA.Com> et jouez avec l'avenir.

Pour vous désinscrire de cette liste de distribution envoyez un message à Unsubscribe@IF-IDA.Com.

Vous recevez cette fiche grâce à Chrystel.Dubois@Wanadoo.fr qui a eu la gentillesse de nous donner votre adresse.

