

WITHINGS

Guide utilisateur Move ECG





VALIDÉ CLINIQUEMENT

Move ECG

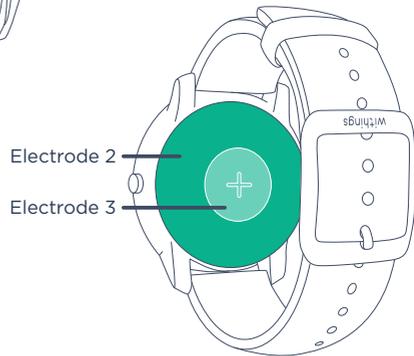
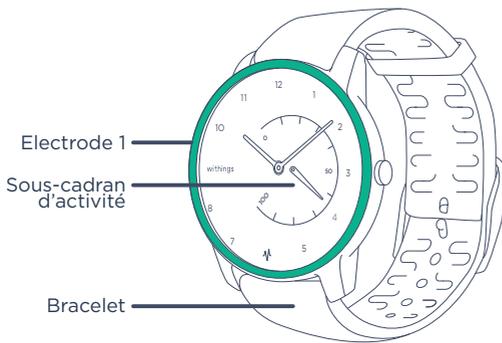
Montre connectée - suivi d'activité & ECG

- Électrocardiogramme de précision médicale à votre poignet en 30 secondes
- Détection instantanée de la fibrillation auriculaire dans l'application
- Pas de recharge (pile CR2430 incluse), jusqu'à 12 mois d'autonomie
- Suivi automatique de la marche, la course, la natation, le vélo
- Score de sommeil, phases de sommeil léger et profond, alarme silencieuse et Smart Wake-Up
- Sauvegarde et partage des données avec le médecin
- Mesure des montées d'escaliers avec l'altimètre pour une meilleure santé
- Synchronisation automatique en Bluetooth LE
- Progression et données disponibles à tout moment dans l'application gratuite Health Mate (iOS & Android™)
- Stockage de données illimité

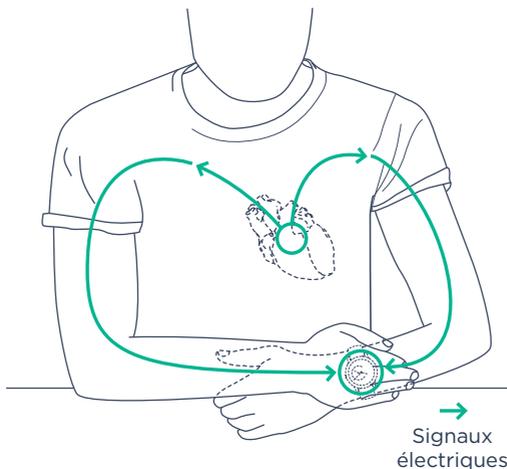
Table des matières

1. Présentation
2. Premiers pas
3. Un électrocardiogramme n'importe où, n'importe quand
 - a. Quand faut-il effectuer un enregistrement ?
 - b. Comment enregistrer un ECG
 - c. Résultats dans l'application Health Mate
 - d. Envoi des données au médecin
4. Suivi d'activité
 - a. Mode entraînement
 - b. GPS Connecté
 - c. Altimètre
5. Score de sommeil et Smart Wake-up
6. Changer de bracelet
7. Aide-mémoire

1. Présentation



En plaçant sa main opposée sur la montre, l'utilisateur crée un circuit électrique fermé avec ses bras et sa poitrine, permettant l'enregistrement d'un ECG à une dérivation.



2. Premiers pas

N°1

MONDIAL

WITHINGS A CRÉÉ LA PREMIÈRE MONTRE
ANALOGIQUE CAPABLE D'ENREGISTRER UN ECG

Withings Move ECG est la première montre analogique au monde capable d'enregistrer un électrocardiogramme de précision médicale à la demande pour détecter la fibrillation auriculaire (FA).

Une personne sur quatre dans l'Union Européenne ou aux États-Unis sera victime de fibrillation auriculaire au cours de sa vie.

La fibrillation auriculaire peut survenir à tout moment et se manifester de manière irrégulière, ce qui entraîne un sous-diagnostic.

Move ECG fournit un enregistrement médical capital, disponible partout et à tout moment.

De plus, vous pouvez agir pour améliorer votre santé cardiovasculaire globale grâce à un suivi continu de l'activité et du sommeil.

Installation

Move ECG se connecte à l'application Health Mate, disponible sur iOS et Android™.

L'application vous permet de gérer les aspects clés de votre santé grâce à des informations détaillées, comme votre électrocardiogramme, le nombre de pas, le sommeil, les montées d'escaliers, l'historique de vos activités et des conseils personnalisés.

Rendez-vous sur le site go.withings.com depuis votre smartphone ou tablette et suivez les instructions pour installer l'application Health Mate. Dans l'application, suivez les instructions pour installer Move ECG depuis le menu Appareils > Move ECG > Installation.

Il est nécessaire d'activer le Bluetooth sur votre smartphone afin que celui-ci puisse détecter l'appareil. Une fois connectée en Bluetooth, Move ECG pourra synchroniser automatiquement vos données.



3. Un
électrocardiogramme
n'importe où,
n'importe quand

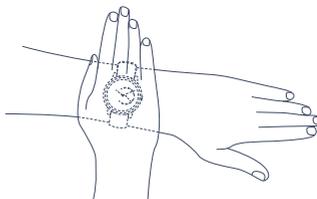
a. Quand faut-il effectuer un enregistrement ?

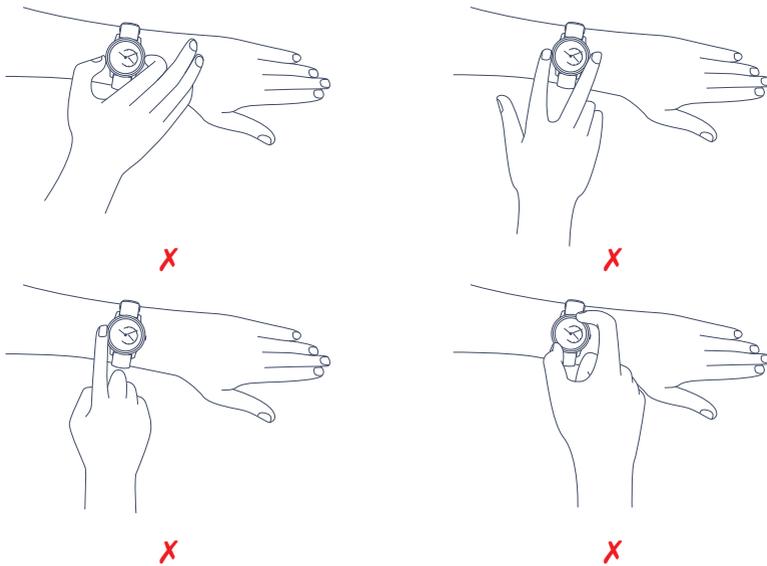
Vous pouvez enregistrer votre ECG de manière systématique (en utilisant les rappels de l'application Health Mate par exemple) ou si vous sentez que vous éprouvez des symptômes (par exemple, un rythme cardiaque rapide ou irrégulier).

C'est là tout l'intérêt de pouvoir enregistrer un ECG à votre poignet, à tout moment de la journée, 24h/24, en 30 secondes, d'une simple pression sur un bouton. Move ECG dispose d'une autonomie de 12 mois : vous avez la quasi-certitude de ne manquer aucun épisode.

b. Comment enregistrer un ECG

Pressez le bouton latéral et placez vos doigts sur la lunette (l'anneau métallique autour du cadran) pendant 30 secondes. Restez immobile, ne bougez pas, ne parlez pas et détendez-vous : le mieux est de vous asseoir ou de placer votre bras sur votre jambe. Essayez de ne pas





contracter les muscles de vos bras et de vos mains. La montre vibre lorsque l'enregistrement est terminé.

Il y a deux façons d'enregistrer un ECG avec Move ECG :

1. Si vous avez votre téléphone avec vous : ouvrez l'application Health Mate et pressez une fois le bouton latéral de la montre. Elle lancera le module ECG Live View dans l'application. Vous pourrez alors découvrir votre signal ECG en temps réel sur l'écran de votre smartphone.
2. Si vous n'avez pas votre téléphone avec vous : vous pouvez toujours enregistrer un ECG sans votre téléphone, d'un simple geste sur la montre. Le module ECG de l'application Health Mate affichera vos résultats la prochaine fois que vous ouvrirez l'application.

c. Résultats dans l'application Health Mate

Rythme sinusal normal

Un rythme sinusal signifie que votre cœur bat de façon régulière.

Fibrillation auriculaire

La fibrillation auriculaire survient lorsque les deux cavités supérieures du cœur bougent de façon anarchique au lieu de pomper le sang régulièrement.

L'onde P de l'ECG disparaît et est remplacée par une ligne de base saillante. Le complexe QRS se produit à des intervalles « irrégulièrement irréguliers ».

Non concluant

Un résultat non concluant signifie que l'enregistrement ne peut pas être classé. Cela peut se produire pour de nombreuses raisons : les bras ont bougé pendant l'enregistrement, les muscles des bras ou des mains se sont contractés, la montre n'est pas suffisamment serrée autour du poignet, les doigts ne touchent pas l'anneau métallique...

Certaines conditions spécifiques, comme un pacemaker ou des variations anatomiques, peuvent empêcher un petit pourcentage d'utilisateurs d'avoir un signal suffisamment clair pour produire un bon enregistrement.



Rythme sinusal normal



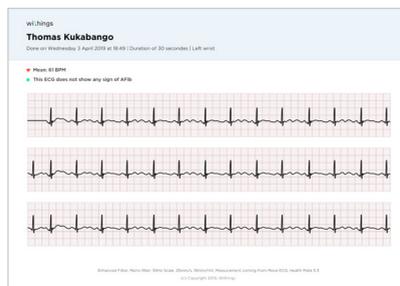
Fibrillation auriculaire



Non concluant

d. Envoi des données au médecin

Une fois que vos résultats apparaissent dans l'application Health Mate, vous pouvez les envoyer à votre médecin ou à votre professionnel de la santé en touchant simplement sur « Envoyer un PDF ». Un document de précision médicale au format PDF sera mis à la disposition de votre spécialiste pour l'aider à poser un diagnostic.



4. Suivi d'activité

Move ECG est un traqueur d'activité complet qui reconnaît automatiquement les activités comme la marche, la course et la natation.

Move ECG peut également détecter plus de 30 activités supplémentaires, dont le tennis, le basket-ball et la danse. Si vous participez à un sport qui n'est pas la marche, la course ou la natation, l'application vous demandera de confirmer votre sport pour que vous puissiez l'attribuer manuellement. La montre apprendra ensuite à détecter automatiquement ces activités en fonction de vos mouvements.

Pour découvrir plus d'options, connectez-vous simplement à l'application Health Mate, où vous pouvez facilement consulter votre historique et vos progrès à tout moment.

a. Mode entraînement

Yoga, volley-ball, boxe, ski ou hockey sur glace, Move ECG suit jusqu'à 30 activités. Appuyez sur le bouton et maintenez-le enfoncé pour commencer votre entraînement. À son issue, retrouvez le résumé de votre entraînement dans l'application Health Mate pour assigner ou confirmer l'activité que vous avez pratiquée. L'aperçu vous montrera la durée, les calories brûlées et l'altitude de votre session.

b. GPS Connecté

Lorsque vous participez à une activité qui implique une distance parcourue et que vous avez votre smartphone à proximité, le GPS Connecté vous permet de suivre l'itinéraire que vous avez couvert sur une carte dans Health Mate. De plus, vous verrez d'autres paramètres d'entraînement, comme votre allure et la distance, qu'il s'agisse de marche, course ou vélo. Ces mesures seront affichées en temps réel pendant l'entraînement sur votre téléphone.

Pour utiliser le GPS connecté, Move ECG doit être connectée via Bluetooth. Il est également nécessaire d'activer la localisation sur votre smartphone.

c. Altimètre

Move ECG est dotée d'un altimètre intégré pour mesurer les escaliers gravis et vous motiver à améliorer votre santé.

Dans l'application Health Mate, vous trouverez le nombre d'escaliers que vous avez montés.

5. Score de sommeil et Smart Wake-up

La qualité du sommeil est un facteur clé dans le développement d'un mode de vie sain. Nous croyons que si vous comprenez votre sommeil, vous pouvez être en mesure de l'améliorer. Move ECG vous donne une vue d'ensemble de vos habitudes de sommeil.

Move ECG analyse automatiquement votre sommeil, ainsi que les différents paramètres qui peuvent affecter sa qualité et sa quantité. Ces paramètres incluent :

- Répartition de votre nuit : temps passé éveillé, durée du cycle de sommeil léger, durée du cycle de sommeil profond
- Durée de sommeil
- Score de sommeil
- Nombre de réveils
- Régularité du sommeil

Chaque matin, lorsque vous vous réveillez avec votre score de sommeil dans l'application Health Mate, vous pouvez en apprendre davantage sur les paramètres qui influent sur votre sommeil, afin de savoir comment améliorer vos nuits et votre bien-être général.

Le score de sommeil est un moyen très simple et intuitif de comprendre comment vous avez dormi. Chaque nuit est évaluée, et le meilleur score possible est de 100 points.

Récupération des données de sommeil et réglage de Smart Wake-Up

Vous pouvez retrouver et analyser les données de votre sommeil mesurées par Move ECG dans l'application Health Mate, pour mieux comprendre et améliorer vos nuits.

Smart Wake-Up est une fonction qui vous réveille au meilleur moment de votre cycle de sommeil. Réglez simplement un intervalle avant l'heure de votre réveil, et Move ECG vous réveillera avec une vibration silencieuse pendant cet intervalle, lorsque votre sommeil est le plus léger.

Pour régler l'alarme et Smart Wake-Up, rendez-vous dans le menu Appareils et sélectionnez Alarme.

Faites défiler vers le haut ou vers le bas pour régler l'heure de l'alarme, puis agrandissez ou réduisez la bulle Smart Wake-Up pour régler la fenêtre dans laquelle vous souhaitez vous réveiller.



6. Changer de bracelet

- Vous pouvez facilement changer le bracelet de votre ECG Move grâce aux barrettes à dégagement rapide sur lesquelles il est fixé.
- Move ECG est livrée avec un bracelet en silicone, mais vous pouvez l'accessoiriser avec un large choix de bracelets colorés en silicone et en cuir, disponibles sur notre boutique en ligne.
- Move ECG est conçue pour des bracelets d'une largeur de 18 mm.

7. Aide-mémoire

- La fibrillation auriculaire (FA) est l'une des principales maladies cardiovasculaires.
- La FA peut survenir à tout moment et se manifester de façon irrégulière, ce qui la rend difficile à diagnostiquer.
- La FA peut être détectée à l'aide d'un électrocardiogramme, qui enregistre les signaux électriques des battements de votre cœur.
- Withings Move ECG est la première montre analogique au monde capable d'enregistrer un électrocardiogramme de précision médicale à la demande pour détecter la fibrillation auriculaire.
- En 30 secondes, un retour sur la détection de FA vous est fait dans l'application Health Mate.
- Move ECG suit également l'activité, l'élévation et le sommeil.

WITHINGS