

Sommaire

Premiers Pas

Conseils d'utilisation et d'entretien	1
Associer à un téléphone EMUI	2
Associer avec un téléphone Android	3
Associer à un iPhone	3
Connexion à des écouteurs Bluetooth	4
Boutons et opérations tactiles	5
Cartes de fonctionnalités personnalisées	7

Gestion de la tension artérielle (TA)

Mesures individuelles de la pression artérielle	8
Mesure ambulatoire de la pression artérielle (MAPA)	14
Meilleur moment pour mesurer la tension artérielle et les précautions	16
Les résultats de la mesure de la tension artérielle sont chaque fois différents	17
La tension artérielle mesurée à la maison est différente de celle mesurée à l'hôpital	17

Santé cardiaque

Mesure du rythme cardiaque	19
Mesure de l'ECG	21
Analyse d'arythmie d'onde de pouls	23

Gestion de la santé

Suivi du sommeil	25
Suivi de la respiration pendant le sommeil	25
Application Stay Fit	26
Anneaux d'activité	28
Trèfles Santé	29
Mesure de la SpO2	30
Calendrier menstruel	31

Assistant

HUAWEI Assistant·TODAY	33
Appels vocaux par Bluetooth	33
Gestion des messages	34
Assistant vocal	35
Gestion des applications	36
Paramétrage du cadran de montre	37
Personnalisation des cadrans de montre	37
Galerie des cadrans de montres	38

Plus de cadrans de montres	39
Contrôle de la musique	39
Obturateur à distance	40
Configurer un code PIN	41
Trouver votre téléphone à l'aide de votre montre	41
Recherche de votre montre par votre téléphone	42
Affichage et luminosité	42
Recharger	43
Mises à jour	44
Définition du niveau de résistance à l'eau et à la poussière et description du scénario d'utilisation des dispositifs à porter	44

M'entraîner

Commencer un entraînement	48
Personnalisation des cartes de données d'entraînement	49
Course avec Compagnon Intelligent	50
Personnaliser des programmes de course à pied	50
Historiques d'entraînements	51
Consultez votre statut d'exercices physiques	52
Détection automatique d'entraînement	52
Trajet de retour	52

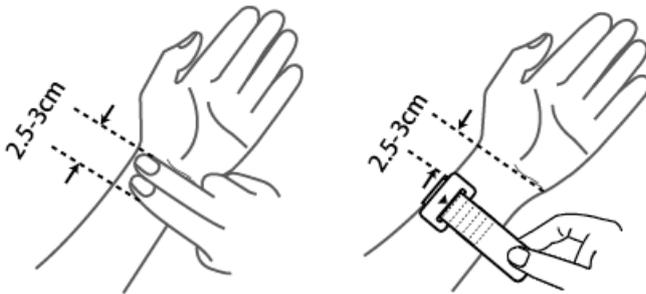
Premiers Pas

Conseils d'utilisation et d'entretien

Port de la montre

Mesurez la circonférence de votre poignet et choisissez un bracelet-poche à air 2-en-1 qui vous convient.

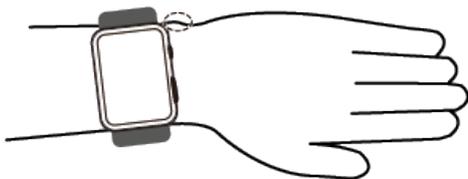
- 1 Utilisez le ruban de mesure souple pour l'enrouler autour de votre poignet à environ deux largeurs de doigt au-dessus du bord de votre paume de main.
- 2 Tirez le bout du ruban à travers la boucle de tête jusqu'à ce qu'il soit bien fixé à votre poignet, sans être trop serré. Relevez la longueur indiquée par la flèche.



- 3 En fonction de la longueur, sélectionnez le bracelet-poche à air approprié.

Portez la montre.

Assurez-vous ce qu'un bord du boîtier de la montre repose légèrement au-dessus de l'os de votre poignet, de sorte que la montre repose à plat au milieu de l'arrière de votre poignet. Veuillez éviter de porter la montre directement sur l'os du poignet ou trop loin de celui-ci.



- i** Veuillez ne pas fixer de film protecteur au dos de votre montre, car elle possède des capteurs. Le blocage des capteurs, sous quelque forme que ce soit, entraînera des mesures inexactes, voire l'impossibilité de mesurer vos données de santé, telles que la fréquence cardiaque, l'ECG, le niveau d'oxygène dans le sang et le sommeil.

Entretien de la montre

- Avant de procéder au nettoyage ou à l'entretien, veuillez à déconnecter la montre de son chargeur.
- La montre est étanche pour un usage quotidien et ne doit pas être portée sous la douche, dans un bain, à la nage ou dans un sauna, ni dans aucune autre condition similaire.
- La montre peut empêcher l'infiltration de la poussière dans les environnements quotidiens tels que les salons, les bureaux, les laboratoires, les ateliers de l'industrie légère et les

entrepôts. Toutefois, elle ne doit pas être portée dans des environnements fortement poussiéreux.

- Il est recommandé de nettoyer votre montre chaque semaine, en essuyant ses surfaces et celles du bracelet-poche à air avec un chiffon doux ou un tissu humide. Évitez de la nettoyer à l'eau, afin d'empêcher tout liquide ou toute eau de pénétrer dans la poche à air par la buse d'air et d'endommager l'appareil.
- Gardez la montre et la peau de votre poignet propres et sèches. Veillez à essuyer toute trace de transpiration après les séances d'entraînement.
 -  N'utilisez pas de produits chimiques forts, de détergents agressifs ou de désinfectants pour nettoyer la montre ou ses accessoires, afin d'éviter d'endommager ou de corroder votre appareil et ses accessoires.
 - N'utilisez pas d'objets métalliques tranchants (tels qu'une bille de nettoyage en fil d'acier) pour nettoyer le port de charge, car cela pourrait rayer la peinture et endommager le port de charge.
 - N'utilisez pas de solvants organiques (tels que du désinfectant pour les mains, de l'eau savonneuse ou d'autres solvants acides ou alcalins) pour nettoyer la montre. Si ces produits ne sont pas complètement rincés, ils peuvent former un dépôt sur le bracelet et irriter votre peau. Assurez-vous que la montre soit complètement sèche avant de la remettre au poignet.
 - Si le bracelet est taché par quelque chose de difficile à rincer, vous pouvez le nettoyer à l'aide d'une brosse douce humide.

Associer à un téléphone EMUI

- 1 Installez l'application **Huawei Santé** ().
Si vous avez déjà installé **Huawei Santé**, allez à **Moi > Rechercher des mises à jour** et mettez-la à jour à la dernière version.
- 2 Allez à **Huawei Santé > Moi > Se connecter avec le Compte HUAWEI**. Si vous ne possédez pas de Compte HUAWEI, veuillez d'abord en créer un et vous y connecter ensuite.
 -  Nous vous recommandons d'utiliser un compte adulte pour la connexion, afin d'assurer une association et une connexion réussis entre votre dispositif à porter et votre téléphone.
- 3 Allumez votre dispositif à porter, sélectionnez une langue et commencez l'association.
- 4 Placez votre dispositif à porter près de votre téléphone. Dans l'application **Huawei Santé**, touchez  dans le coin supérieur droit, puis touchez **Ajouter un appareil**. Sélectionnez votre dispositif à porter et touchez **ASSOCIER**. Vous pouvez aussi toucher **Scanner** et initier l'association en scannant le QR code qui s'affiche sur votre dispositif à porter.
- 5 Lorsque le message **Synchronisation Bluetooth des messages** apparaît sur l'écran **Huawei Santé**, touchez **Accepter**.

- 6 Lorsque la demande d'association apparaît sur votre dispositif à porter, touchez ✓ et suivez les instructions à l'écran sur votre téléphone pour terminer l'association.
- 7 Pour garantir une expérience optimale avec les notifications push, assurez-vous que les paramètres de notifications sur votre téléphone sont corrects.

Associer avec un téléphone Android

- 1 Installez l'application **Huawei Santé** ().
Si vous avez déjà installé **Huawei Santé**, allez dans **Moi > Rechercher des mises à jour** et mettez-la à jour à sa dernière version.
- 2 Allez dans **Huawei Santé > Moi > Se connecter avec le Compte HUAWEI**. Si vous ne possédez pas de Compte HUAWEI, veuillez d'abord en créer un et vous y connecter ensuite.
 -  Il est recommandé d'utiliser un compte adulte pour se connecter, afin d'assurer la réussite de l'association et de la connexion entre votre dispositif à porter et votre téléphone.
- 3 Allumez votre dispositif à porter, sélectionnez une langue et commencez l'association.
- 4 Placez votre dispositif à porter près de votre téléphone. Dans l'application **Huawei Santé**, touchez  dans le coin supérieur droit, puis **Ajouter un appareil**. Sélectionnez votre dispositif à porter et touchez **ASSOCIER**. Vous pouvez aussi toucher **Scanner** et initier l'association en scannant le QR code qui s'affiche sur votre dispositif à porter.
- 5 Lorsque la demande d'association apparaît sur votre dispositif à porter, touchez ✓ et suivez les instructions à l'écran sur votre téléphone pour terminer l'association.
- 6 Touchez **Paramètres** et complétez les paramètres de protection de la connexion à la montre, afin d'assurer une connexion plus stable entre votre appareil et **Huawei Santé**. Vous bénéficierez ainsi d'une meilleure expérience avec les notifications push de nouveaux messages et d'appels entrants provenant de votre téléphone.
- 7 Pour garantir une expérience optimale avec les notifications push, vérifiez que les paramètres de notifications sur votre téléphone sont corrects.

Associer à un iPhone

- 1 Installez l'application **HUAWEI Santé** ().
Si vous avez déjà installé l'application, mettez-la à jour à sa dernière version.
Si vous n'avez pas encore installé l'application, accédez à l'**App Store** de votre téléphone et recherchez **HUAWEI Santé** pour télécharger et installer l'application.
- 2 Allez à **HUAWEI Santé > Moi > Se connecter avec le Compte HUAWEI**. Si vous ne possédez pas de Compte HUAWEI, veuillez d'abord en créer un et vous y connecter ensuite.

 Nous vous recommandons d'utiliser un compte adulte pour la connexion, afin d'assurer une association et une connexion réussis entre votre dispositif à porter et votre téléphone.

- 3 Allumez votre dispositif à porter, sélectionnez une langue et commencez l'association.
- 4 Placez votre dispositif à porter près de votre téléphone. Dans l'application **HUAWEI Santé**, touchez  dans le coin supérieur droit, puis touchez **Ajouter un appareil**. Sélectionnez votre dispositif à porter et touchez **ASSOCIER**. Vous pouvez également toucher **Scanner** pour initier l'association en scannant le QR code qui s'affiche sur votre dispositif à porter.
- 5 Lorsque la demande d'association apparaît sur votre dispositif à porter, touchez . Lorsqu'une fenêtre contextuelle apparaît dans **HUAWEI Santé** demandant une association Bluetooth, touchez **Associer**. Une autre fenêtre contextuelle apparaîtra, vous demandant si vous souhaitez autoriser l'appareil portable à afficher les notifications de votre téléphone. Touchez **Autoriser** et suivez les instructions à l'écran.
- 6 Attendez quelques secondes que **HUAWEI Santé** affiche un message indiquant que l'association a réussi. Si l'association échoue, accédez à **Paramètres > Bluetooth** sur votre téléphone, connectez-vous au dispositif correspondant et réessayez l'association.
- 7 Laissez **HUAWEI Santé** en cours d'exécution en arrière-plan (donc ne faites pas glisser vers le haut pour fermer l'application), pour assurer une connexion plus stable entre votre dispositif et **HUAWEI Santé**. Cela permettra une meilleure expérience avec les notifications push de nouveaux messages et d'appels entrants à partir de votre téléphone.
- 8 Pour une expérience optimale avec les notifications push, reportez-vous à ce lien pour les paramètres de notifications corrects sur votre téléphone.

Connexion à des écouteurs Bluetooth

Vous pouvez utiliser vos écouteurs Bluetooth pour écouter de la musique et de l'audio après les avoir connectés à votre montre.

Via les paramètres du système de la montre

- 1 Associez votre montre à l'application **Huawei Santé** et mettez vos écouteurs Bluetooth en mode d'association.
- 2 Entrez dans la liste des applications installées et passez à **Paramètres > Bluetooth**.
- 3 Sélectionnez les écouteurs Bluetooth cibles et établissez la connexion en suivant les invites.

Via l'application de musique installée sur la montre

- 1 Associez votre montre à l'application **Huawei Santé** et mettez vos écouteurs Bluetooth en mode d'association.
- 2 Accédez à la liste des applications installées sur votre montre, sélectionnez **Musique**, touchez  dans le coin inférieur droit de l'écran de lecture de musique, et passez à **Canal audio > Associer**.

- 3** Sélectionnez les écouteurs Bluetooth cibles et établissez la connexion en suivant les invites.

Boutons et opérations tactiles

L'écran tactile coloré du dispositif prend en charge un certain nombre d'opérations tactiles, telles que le fait de glisser vers le haut, vers le bas, vers la gauche et vers la droite, le fait de toucher et maintenir le bouton enfoncé.

Bouton Haut

Opération	Fonctionnalité
Faire pivoter	<ul style="list-style-type: none"> • En mode Grille : Fait un zoom avant ou arrière sur les icônes et les noms des applications dans la liste des applications installées. • En mode Liste : Fait défiler vers le haut et vers le bas sur l'écran de la liste des applications installées et l'écran des informations. • Dans une application : Fait défiler l'écran vers le haut et vers le bas. <p> Pour passer en mode Grille ou Liste, accédez à Paramètres > Cadran & accueil > Lanceur.</p>
Appuyer une fois	<ul style="list-style-type: none"> • Lorsque l'écran est éteint : Permet d'allumer l'écran. • Lorsque l'écran d'accueil est affiché : Ouvre l'écran de la liste des applications installées. • Lorsqu'un autre écran est affiché : Revient à l'écran d'accueil. • Coupe le son des appels entrants par Bluetooth.
Appuyer deux fois	Lorsque l'écran est allumé : Vous permet d'accéder à l'écran des tâches récentes pour voir toutes les applications en cours d'exécution.
Appuyer et maintenir enfoncé	<ul style="list-style-type: none"> • Allume la montre. • Vous permet d'accéder à l'écran de redémarrage/d'arrêt. • Vous permet de forcer le redémarrage de la montre en appuyant sur le bouton pendant au moins 12 secondes.

Bouton Bas

Opération	Fonctionnalité
Appuyer une fois	Lance une mesure de pression artérielle individuelle par défaut. Vous pouvez aussi personnaliser les fonctions du Bouton Bas, en suivant les étapes ci-dessous : 1 Appuyez sur le Bouton Haut pour accéder à la liste des applications installées et allez dans Paramètres > Bouton Bas . 2 Sélectionnez une application pour votre réglage personnalisé. Une fois que vous avez terminé, revenez à l'écran d'accueil et appuyez sur le Bouton Bas pour ouvrir l'application.
Appuyer et maintenir enfoncé	Permet d'activer l'assistant vocal.

Raccourcis

Opération	Fonctionnalité
Appuyer simultanément sur les Boutons Haut et Bas	Prend une capture d'écran et l'envoie dans la galerie de votre téléphone.

Opérations tactiles

Opération	Fonctionnalité
Toucher	Permet de choisir et de confirmer.
Toucher et maintenir enfoncé	Sur l'écran d'accueil : Permet de changer de cadran de la montre. Sur une carte de fonctionnalité de la montre : Permet d'accéder à l'écran de gestion de la carte.
Faire glisser vers le haut	Sur l'écran d'accueil : Permet d'afficher les notifications.
Faire glisser vers le bas	Sur l'écran d'accueil : Permet d'ouvrir le menu des raccourcis et la barre d'état. <ul style="list-style-type: none"> • Vous pouvez activer ou désactiver Ne pas déranger et Sommeil à partir du menu des raccourcis. • Vous pouvez afficher le niveau de batterie restant et l'état de la connexion Bluetooth dans la barre d'état.
Faire glisser vers la gauche	Sur l'écran d'accueil : Permet d'accéder aux cartes des fonctionnalités personnalisées.

Opération	Fonctionnalité
Faire glisser vers la droite	Sur l'écran d'accueil : Permet d'accéder à l'écran HUAWEI Assistant·TODAY. Sur l'écran de n'importe quelle application : Permet de revenir à l'écran précédent.

Éteindre l'écran

- Abaissez ou faites pivoter votre poignet vers l'extérieur, ou utilisez votre paume de la main pour recouvrir l'écran.
- La montre se mettra automatiquement en veille s'il n'y a pas d'opération pendant un certain temps.

Allumer l'écran

- Appuyer sur le Bouton Haut une fois pour activer l'écran.
- Levez votre poignet pour activer l'écran.

Cette fonctionnalité est activée par défaut. Pour la désactiver, ouvrez l'application **Huawei Santé** et accédez à l'écran des détails du dispositif, touchez **Paramètres de l'appareil**, puis désactiver **Lever pour activer**.

Cartes de fonctionnalités personnalisées

Faites glisser vers la gauche sur l'écran d'accueil du dispositif, parcourez le menu et accédez instantanément aux cartes des fonctionnalités, que vous pouvez personnaliser, trier et enregistrer à votre guise.

Ajout de cartes personnalisées

- 1 Accédez à **Paramètres > Gérer les cartes**.
- 2 Touchez  et sélectionnez les cartes que vous souhaitez ajouter, telles que **Sommeil**, **Stress** et **Rythme cardiaque**, selon les choix disponibles sur votre dispositif.
- 3 Faites glisser vers la gauche ou vers la droite sur l'écran d'accueil du dispositif pour afficher les cartes ajoutées.

Déplacer/supprimer des cartes

Faites glisser la gauche sur l'écran d'accueil du dispositif et maintenez enfoncée n'importe quelle carte pour accéder à l'écran de modification de la carte. Ensuite, touchez et maintenez

une carte, et vous pouvez soit la déplacer vers sa nouvelle position, soit toucher , puis **Supprimer** pour la supprimer.

Gestion de la tension artérielle (TA)

Mesures individuelles de la pression artérielle

La prise régulière de la tension artérielle peut vous aider à mieux gérer votre santé.

-  Ce produit peut être utilisé comme référence pour la mesure de la tension artérielle, mais les données et les résultats ne doivent pas servir de base à un diagnostic médical.
- Si vous vous sentez mal à l'aise pendant une mesure en raison du gonflage excessif de la poche à air ou pour d'autres raisons, vous pouvez annuler la mesure immédiatement pour dégonfler cette poche à air ou détacher le bracelet pour mettre fin à la mesure.
- Pour éviter de vous blesser le bras, ne gardez pas l'appareil gonflé pendant une longue période lorsque vous le portez.
- Si la poche à air se gonfle à 300 mmHg (40 kPa) ou à une pression supérieure mais ne se dégonfle pas automatiquement, détachez votre bracelet.

Précautions

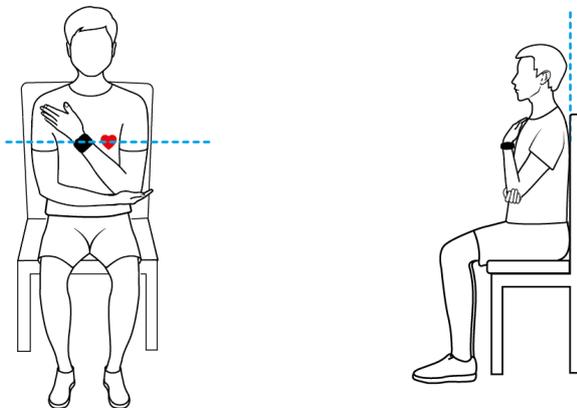
Pour garantir une précision optimale des mesures, il convient de s'assurer que les conditions suivantes sont remplies :

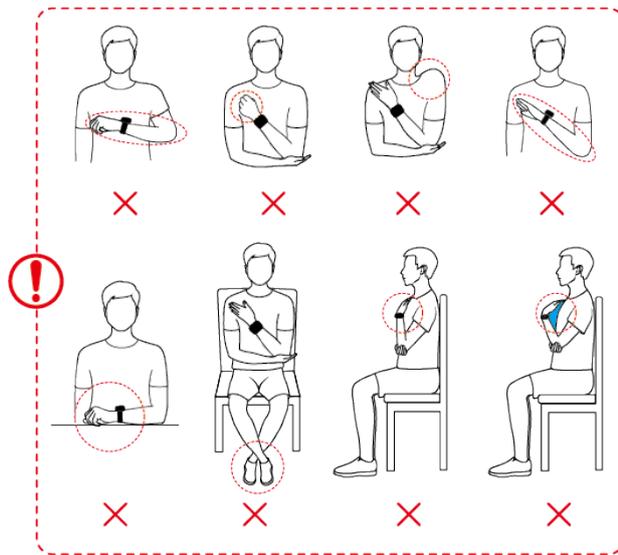
- Vérifiez que vous avez choisi le bracelet-poche à air 2-en-1 qui vous convient, que l'appareil est bien ajusté et correctement fixé à votre poignet et que vous gardez la bonne position pendant toute la durée de la mesure.
- Il est recommandé que vous preniez vos mesures de tension artérielle à peu près à la même heure chaque jour, car la tension artérielle varie naturellement au cours de la journée et de la nuit.
- Évitez de prendre des mesures immédiatement après avoir fumé, bu des boissons alcoolisées, consommé des aliments ou des boissons contenant de la caféine, pris une douche/un bain ou fait de l'exercice. Au lieu de cela, attendez au moins 30 minutes avant de prendre une mesure.
- Après être allé aux toilettes, attendez au moins 10 minutes avant de mesurer votre tension artérielle.
- Ne prenez pas de mesures dans l'heure qui suit un repas.
- Évitez de prendre des mesures à des températures extrêmes ou dans des environnements qui changent rapidement.
- Évitez de prendre des mesures lorsque votre corps est soumis à un stress ou à une pression.
- Évitez de prendre des mesures dans un véhicule en mouvement.
- Évitez d'étirer ou de plier le bracelet-poche à air avec force.
- Évitez de mesurer votre tension artérielle lorsque vous êtes stressé ou que vous ressentez des émotions négatives. Faites une pause de 5 minutes avant une mesure, pour permettre à votre corps de se détendre naturellement.

- Prenez une mesure dans un environnement calme, durant laquelle vous vous absteniez de parler, de plier les doigts ou de bouger le corps ou les bras.
- Patientez environ 1 à 2 minutes entre deux mesures consécutives de la tension artérielle, afin de permettre à vos artères de revenir à l'état de base dans lequel elles se trouvaient avant la mesure précédente.

Mesure de la tension artérielle

- 1** Vérifiez que l'appareil est bien ajusté et correctement fixé à votre poignet. S'il s'agit de votre première mesure de la tension artérielle avec l'appareil, vous pouvez obtenir des conseils en touchant **Guide de mesure** et en scannant le QR code affiché sur l'écran de l'appareil.
- 2** Appuyez sur le bouton Haut pour accéder à la liste des applications et sélectionnez **Tension artérielle**. S'il s'agit de votre première mesure de tension artérielle avec l'appareil, touchez **Suivant**.
Si vous avez défini le bouton Bas comme raccourci vers les mesures de la tension artérielle, vous pouvez ensuite appuyer sur ce bouton pour accéder à l'écran de mesure.
- 3** Sélectionnez un intervalle correspondant à la circonférence de votre poignet et passez à **Suivant** > **Suivant**.
- 4** Assurez-vous que le bras qui porte la montre soit stable, avec le coude plié et la paume de la main tournée vers la poitrine. Votre poignet et votre paume de main doivent être naturellement détendus. Tenez ce coude avec l'autre paume de main, de façon que la montre soit au niveau de votre cœur, sans pour autant appuyer sur votre poitrine. Gardez les deux pieds à plat sur le sol. Évitez de croiser vos jambes.





5 Sur l'écran de mesure, touchez **Mesurer**. Vérifiez le résultat une fois la mesure terminée. Vous pouvez également appuyer deux fois sur le bouton Bas de l'écran du cadran de la montre pour lancer immédiatement une mesure.

- Si les résultats des mesures ne s'affichent pas normalement :

Tableau 2-1 Le résultat de la mesure peut être inexact

Scénario d'Erreur	Icône Affichée	Causes Possibles	Solution
Impossibilité de garder une position appropriée pour la mesure de la tension artérielle		La montre n'était pas au niveau du cœur, en raison d'une mauvaise position.	Prenez une autre mesure en adoptant la bonne position, comme indiqué dans la figure ci-dessus.
Impossibilité de rester immobile et stable		La mesure a été prise dans un véhicule en mouvement ou un ascenseur.	Évitez de mesurer votre tension artérielle avec ce produit lorsque vous n'êtes pas immobile ou stable.
Mesures après l'exercice		Des exercices d'intensité moyenne ou élevée ont été effectués avant la mesure.	Faites une pause d'une demi-heure avant d'effectuer une autre mesure.
Bracelet mal fixé		Le bracelet n'a pas été correctement attaché.	Fixez le bracelet et prenez une autre mesure.

Scénario d'Erreur	Icône Affichée	Causes Possibles	Solution
Rythme cardiaque irrégulier		<ul style="list-style-type: none"> • La présence de fibrillation atriale ou de battements prématurés a conduit à des résultats inexacts. • La mesure a été effectuée dans un véhicule en mouvement ou pendant que vous vous déplacez. 	<ul style="list-style-type: none"> • Faites une pause d'une demi-heure avant d'effectuer une autre mesure ou d'effectuer plusieurs mesures et de calculer la moyenne. • Évitez de mesurer votre tension avec ce produit lorsque vous vous déplacez ou que vous ne pouvez pas rester immobile ou stable.

Tableau 2-2 Un message d'erreur s'affiche pendant la mesure

Scénario d'Erreur	Causes Possibles	Solution
Qualité du signal médiocre	La montre était appuyée contre votre poitrine, votre corps a bougé ou vous avez émis un sifflement pendant la mesure.	Évitez d'appuyer la montre contre votre poitrine. Restez immobile et respirez normalement.
Impossibilité de rester immobile	Vous avez bougé votre bras ou vos doigts, ou avez parlé pendant la mesure.	Restez immobile et évitez de parler ou de bouger vos bras ou vos doigts.
Rythme cardiaque irrégulier	Un rythme cardiaque irrégulier a été détecté pendant la mesure.	Patientez environ 1 à 2 minutes avant de prendre une autre mesure. Si vous recevez ce message plusieurs fois, demandez une assistance médicale.

Scénario d'Erreur	Causes Possibles	Solution
Erreur de gonflage de la poche à air	La poche à air a été soit mal installée, ou alors la poche à air, la pompe ou le tuyau d'air sont endommagés.	Vérifiez si la poche à air est correctement installée. Vérifiez si la poche à air, la pompe ou le tuyau d'air sont endommagés. Si c'est le cas, remplacez le composant défectueux dans les meilleurs délais.
Montre non portée	La montre n'a pas été portée de façon appropriée lors de la mesure.	Suivez les instructions pour vous assurer que la montre est bien ajustée et correctement fixée.
Batterie faible	Le niveau de la batterie de la montre était trop bas.	Chargez votre montre et réessayez lorsque le niveau de la batterie est suffisant.
Aucune poche à air installée	La poche à air n'est pas installée sur le bracelet.	Sélectionnez un bracelet-poche à air 2-en-1 qui vous convient en fonction de la circonférence de votre poignet, et installez-le correctement. Si aucune poche à air n'est installée, vous continuerez à recevoir un message vous rappelant d'en installer une, et ce rappel ne peut pas être désactivé. En outre, l'absence de poche à air peut entraîner la pénétration de poussière, de boue ou de liquide dans votre montre et affecter votre utilisation des fonctionnalités de la montre. Si une poche à air a été installée mais que vous recevez toujours ce rappel, apportez votre montre à un centre technique pour inspection.

Scénario d'Erreur	Causes Possibles	Solution
Poche à air inadaptée	La poche à air installée ne correspond pas à la circonférence du poignet définie. Cela signifie soit que la poche à air a été mal installée, soit que la circonférence du poignet sélectionnée dans l'application de mesure de la tension artérielle est incorrecte.	Mesurez la circonférence de votre poignet comme indiqué dans la section Démarrage, installez un bracelet-poche à air adapté et passez à Tension artérielle > Paramètres > Circonférence du poignet pour sélectionner la circonférence de votre poignet.
Dégonflage anormal	La poche à air s'est dégonflée lentement une fois la mesure terminée.	Retirez immédiatement votre montre et nettoyez l'entrée et la sortie d'air comme indiqué dans la section solution pour gérer un dégonflage lent .
Gonflage trop lent	Le gonflage a pris trop de temps pendant la mesure.	Retirez immédiatement votre montre, attendez que la poche à air soit complètement dégonflée et reprenez la mesure. Si l'erreur se produit plusieurs fois, contactez un centre technique pour réparation de l'appareil.
Tension anormalement élevée	La tension était trop élevée pendant la mesure.	N'appuyez pas sur la poche à air ou le bracelet pendant la mesure.

- Solution pour gérer un dégonflage lent :
Retirez le court bracelet (la partie avec la boucle), puis secouez la montre deux ou trois fois en orientant le port de connexion vers le bas. Si du liquide sort du port de connexion, utilisez un tissu ou un chiffon propre pour l'essuyer. Attachez ensuite le court bracelet au boîtier de la montre et attendez environ 2 à 4 heures avant de prendre une nouvelle mesure, pour vérifier si le problème est résolu. Si le problème persiste après 24 heures, contactez un centre technique.

Autres paramètres

Faites glisser l'écran des résultats de mesure vers le haut, puis :

- Touchez **Historique** pour afficher les données historiques.

- Touchez **Paramètres** pour définir la circonférence de votre poignet, l'unité de mesure et d'autres informations.
- Touchez **Invité** pour accéder au mode de mesure de l'invité.

Visualisation des données de stress dans l'application Huawei Santé :

- 1 Passez sur l'application **Huawei Santé** > **Santé** > **Tension artérielle** pour accéder à l'écran des détails de la tension artérielle.
- 2 Touchez  dans le coin supérieur droit, puis **Toutes les données** pour afficher tout l'historique de mesures.
- 3 Sélectionnez un historique et touchez  dans le coin supérieur droit, puis **Détails**, pour afficher la durée de mesure et la source des données.

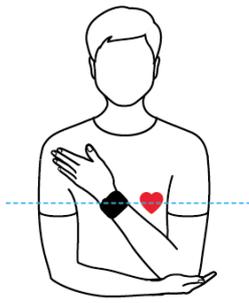
Mesure ambulatoire de la pression artérielle (MAPA)

Cette fonctionnalité mesure la pression artérielle à des intervalles prédéfinis sur une durée de 24 heures. Les relevés de tension artérielle sont analysés par méthodologies statistiques pour générer des graphiques de tendances, qui indiquent les fluctuations et les tendances de cette dernière.

-  Ce produit peut être utilisé comme référence dans la pratique clinique, mais les résultats de mesure ne doivent pas servir de base à un diagnostic médical.

Lancement d'un forfait MAPA

- 1 Ouvrez la liste des applications installées sur votre appareil, puis passez à **MAPA** > **Commencer le programme**. S'il s'agit de votre première mesure de tension artérielle avec l'appareil, touchez **Suivant** et suivez les instructions à l'écran pour compléter la circonférence du poignet et d'autres paramètres.
- 2 Si le forfait recommandé vous convient, passez à **Activer** > **Continuer**.
 -  Pour modifier le forfait, touchez **Modifier** et définissez **Fréquence de nuit**, **Fréquence de nuit** puis **Mode de jour** en fonction de vos besoins. Touchez ensuite **Commencer le programme**.
 - Il est recommandé de régler l'intervalle de rappel de 15 à 30 minutes pendant la journée, lorsque vous êtes éveillé. Après avoir reçu un rappel, préparez-vous à la mesure et adoptez la bonne position.
 - Il est recommandé de définir l'intervalle de rappel à 30 minutes durant la nuit, pendant que vous dormez. La montre effectuera les mesures automatiquement.
- 3 Assurez-vous que le bras qui porte la montre soit stable, avec le coude plié et la paume de la main tournée vers la poitrine. Votre poignet et votre paume de main doivent être naturellement détendus. Tenez ce coude avec l'autre paume de main, de façon que la montre soit au niveau de votre cœur, sans pour autant appuyer sur votre poitrine.



- i** La montre se gonfle automatiquement et effectue des mesures durant votre sommeil, sans que vous ayez à adopter la bonne position.

4 Sur l'écran de mesure, touchez **Mesurer**. Vérifiez le résultat une fois la mesure terminée.

5 Lorsque votre montre vibre pour vous notifier de la prochaine mesure à effectuer, touchez-la **Commencer** et adoptez la position appropriée.

Pour mettre fin au forfait actuel, ouvrez la liste des applications installées sur votre appareil, puis passez à **MAPA > Terminer le programme**.

- i** • Les études médicales recommandent d'utiliser la MAPA pendant au moins 24 heures, avec au moins une mesure par heure. Les relevés valides doivent représenter au moins 70 % du total des mesures, soit au moins 20 relevés diurnes et 7 relevés nocturnes.
- **Mode de jour** est réglé sur **Mesure manuelle** par défaut. Lorsqu'elle est réglée sur **Démarrage automatique**, la montre commence automatiquement une mesure après un compte à rebours de 8 s à partir du moment où le rappel se déclenche, sans que vous ayez à toucher **Mesurer**.
- Pour régler la montre **Mode de jour** pendant un forfait MAPA efficace, naviguez vers **MAPA** l'écran d'accueil de l'application, faites glisser vers le haut pour accéder à **Plus** l'écran, et passez à **Programme de suivi > Mode de jour**. Toutefois, vous devrez mettre fin au forfait actuel si vous souhaitez changer la durée du plan et la fréquence de suivi.
- Évitez de prendre des mesures de la tension artérielle pendant la conduite.
- L'utilisation de la MAPA affecte la fonctionnalité de détection de la respiration pendant le sommeil et le Suivi du rythme cardiaque pendant le sommeil.

Visualisation d'un rapport MAPA

Sur votre montre :

1 Utilisez l'une des méthodes suivantes pour accéder à **MAPA** l'écran de mesure :

- Accédez à la liste des applications de l'appareil puis touchez **MAPA**.
- Faites glisser l'écran d'accueil de l'appareil vers la gauche pour trouver la carte de tension artérielle, puis touchez l'icône MAPA en bas de l'écran.

2 Faites glisser l'écran vers le haut pour afficher votre courbe de tension artérielle, et touchez **Historique** pour afficher toutes les données mesurées. Faites glisser à nouveau

vers le haut pour accéder à **Indicateurs clés**, où vous pouvez toucher **Plus** pour afficher les données détaillées de chaque indicateur.

Sur votre téléphone :

- 1** Passez sur l'application **Huawei Santé** > **Santé** > **Tension artérielle** pour accéder à l'écran des détails de la tension artérielle.
- 2** Touchez **Jour**, **Semaine** ou **Mois** pour afficher le graphique de tendance correspondant et les données de tension artérielle moyenne.
- 3** Faites glisser l'écran vers le haut et touchez la **Suivi automatique de la tension artérielle** carte pour afficher ou supprimer tout l'historique des données MAPA.
- 4** Sélectionnez un historique de données pour afficher des détails, tels que la tension artérielle moyenne et la tendance de ce plan spécifique.

Meilleur moment pour mesurer la tension artérielle et les précautions

- Le meilleur moment pour mesurer la tension artérielle est 1 heure après le lever le matin (après être allé aux toilettes et avant de prendre votre petit déjeuner et de faire des activités intenses) ou avant d'aller au lit le soir.
- Mesurez votre tension artérielle à la même heure chaque jour. Les résultats de mesure peuvent varier en fonction de l'heure de la journée.
- Attendez au moins 30 minutes après avoir fumé, bu de l'alcool, du café ou du thé noir, pris un bain ou réalisé une activité physique avant de mesurer.
- Attendez 10 minutes après vous être rendu aux toilettes avant de mesurer.
- N'effectuez pas de mesure dans l'heure qui suit un repas.
- N'effectuez pas de mesure dans un endroit où la température est trop basse ou trop élevée ou dans un environnement trop changeant.
- N'effectuez pas de mesure lorsque vous êtes debout ou allongé.
- N'effectuez pas de mesure lorsque votre corps est sous pression.
- N'effectuez pas de mesure dans un véhicule en mouvement.
- Ne faites pas usage de la force afin d'étirer ou de plier la sangle ou la poche à air.
- Reposez-vous pendant 5 minutes avant une mesure et gardez votre corps naturellement détendu jusqu'à ce que la mesure soit terminée. N'effectuez pas la mesure lorsque vous vous sentez émotif ou stressé.
- Effectuez une mesure dans un environnement calme. Ne parlez pas, ne pliez pas les doigts et ne bougez pas votre corps ou vos bras pendant la mesure.
- Reposez votre poignet pendant 1 à 2 minutes avant d'effectuer la mesure suivante. Pendant cette période, vos artères reviendront à leur état d'avant la mesure de la tension artérielle.

Les résultats de la mesure de la tension artérielle sont chaque fois différents

- **La tension artérielle varie en fonction du moment de mesure.**

La tension artérielle fluctue tout au long de la journée.

Pour gérer correctement la tension artérielle, nous vous recommandons de mesurer cette dernière à la même heure chaque jour.

- **La tension artérielle fluctue dans les situations suivantes :**

- Dans l'heure qui suit un repas
- Après un passage aux toilettes
- Après avoir bu de l'alcool ou ingéré de la caféine
- Ne pas rester silencieux pendant la mesure
- Après avoir fumé
- Dans des situations de stress
- Après un bain
- Dans un environnement trop froid ou trop chaud, ou soumis à des changements radicaux
- Après un exercice physique

- **Les résultats de mesure peuvent être affectés si des mesures de longue durée provoquent une stase sanguine.**

Lors de la mesure, le poignet est compressé par la poche à air, ce qui peut entraîner un ralentissement du flux sanguin vers vos doigts et provoquer une stase sanguine. Dans ce cas, enlevez votre montre, levez le bras en l'air et ouvrez et refermez votre poing environ 15 fois.

La tension artérielle mesurée à la maison est différente de celle mesurée à l'hôpital

- **Si la tension artérielle mesurée à domicile est inférieure à celle mesurée à l'hôpital, les causes possibles sont les suivantes :**

- **Vous vous sentez plus stressé à l'hôpital, ce qui entraîne une tension artérielle plus élevée qu'elle ne devrait l'être.**

Vous avez l'esprit plus tranquille et votre corps est plus détendu à la maison, ce qui entraîne parfois une tension artérielle inférieure à celle mesurée à l'hôpital.

- **Les résultats de mesure seront inférieurs si la position de mesure est au-dessus du cœur.**

Les résultats de mesure peuvent être inférieurs si votre poignet est au-dessus de votre cœur pendant la mesure.

- **Si la tension artérielle mesurée à domicile est supérieure à celle mesurée à l'hôpital, les causes possibles sont les suivantes :**

- **Si vous prenez des médicaments antihypertenseurs, votre tension artérielle augmentera une fois que les effets des médicaments se seront dissipés.**
Les effets des médicaments antihypertenseurs s'estompent quelques heures après la prise des médicaments. Votre tension artérielle augmentera par la suite. Consultez un médecin pour plus d'informations.
- **Les valeurs mesurées peuvent également être plus élevées lorsque la montre n'est pas portée de façon serrée.**
Si la montre est trop lâche sur votre poignet, la pression ne peut pas atteindre les vaisseaux sanguins, ce qui entraîne des résultats de mesure plus élevés que prévu.
- **Une posture de mesure incorrecte peut également entraîner des résultats de mesure plus élevés.**
Des résultats de mesure plus élevés peuvent également résulter d'une position assise jambes croisées, sur un canapé bas ou devant une table basse, d'autres postures exerçant une pression sur votre abdomen ou lorsque la montre est placée en dessous du niveau du cœur.

Santé cardiaque

Mesure du rythme cardiaque

Le suivi continu du rythme cardiaque est activé par défaut, ce qui affiche la courbe de votre rythme cardiaque. Si cette fonctionnalité est désactivée, vous serez invité(e) à visiter l'application **Huawei Santé** et à activer le bouton de **Suivi continu du rythme cardiaque**.

-  Afin d'assurer une précision optimale du suivi, serrez bien le dispositif à une largeur du doigt au-dessus de l'os de votre poignet. Assurez-vous que la montre reste bien fixée à votre poignet pendant les entraînements.

Mesure ponctuelle du rythme cardiaque

- 1 Ouvrez **Huawei Santé**, passez à l'écran des détails de l'appareil, passez à **Suivi santé > Suivi continu du rythme cardiaque**, et désactivez le bouton **Suivi continu du rythme cardiaque**.
- 2 Sur votre montre, ouvrez la liste des applications installées, puis sélectionnez **Rythme cardiaque** () pour initier une mesure ponctuelle.

-  Les mesures du rythme cardiaque peuvent être affectées par certains facteurs externes comme les températures ambiantes basses, les mouvements du bras ou des tatouages sur votre bras.

Suivi continu du rythme cardiaque

Ouvrez **Huawei Santé**, passez à l'écran des détails de l'appareil, passez à **Suivi santé > Suivi continu du rythme cardiaque**, et activez le bouton **Suivi continu du rythme cardiaque**.

Définissez **Mode de contrôle** sur **Intelligent** ou sur **En temps réel**.

- **Intelligent**: Ajuste automatiquement la fréquence des mesures selon votre état d'activité.
- **En temps réel**: Suit votre rythme cardiaque en temps réel, peu importe votre état d'activité.

-  Le suivi en temps réel augmentera la consommation d'énergie de votre dispositif, alors que le suivi Intelligent est plus économe.

Mesure du rythme cardiaque au repos

Le rythme cardiaque au repos, mesuré en battements par minute, renvoie au rythme cardiaque mesuré lorsque vous êtes éveillé(e), mais dans un état calme et reposé. Il s'agit d'un indicateur important de la santé cardiaque. Le meilleur moment pour mesurer votre rythme cardiaque au repos est le matin après votre réveil (mais avant de sortir du lit).

Ouvrez **Huawei Santé**, passez à l'écran des détails de l'appareil, passez à **Suivi santé > Suivi continu du rythme cardiaque**, et activez le bouton **Suivi continu du rythme cardiaque**. Le dispositif à porter mesurera alors automatiquement votre rythme cardiaque au repos.

- Il existe certaines conditions préalables pour que votre rythme cardiaque au repos soit affiché. Des heures de mesures qui ne sont pas optimales peuvent entraîner des écarts ou aucun résultat de mesure de votre rythme cardiaque au repos.

Alertes de rythme cardiaque

Alerte de rythme cardiaque élevé

Ouvrez **Huawei Santé**, passez à l'écran des détails de l'appareil, passez à **Suivi santé > Suivi continu du rythme cardiaque**, activez le bouton **Suivi continu du rythme cardiaque**, et définissez **Alerte de rythme cardiaque élevé** en fonction de vos besoins. Votre dispositif à porter vibre et affiche une alerte lorsque vous êtes au repos, mais votre rythme cardiaque au repos reste supérieur à la limite définie pendant plus de 10 minutes.

Alerte de rythme cardiaque faible

Ouvrez **Huawei Santé**, passez à l'écran des détails de l'appareil, passez à **Suivi santé > Suivi continu du rythme cardiaque**, activez le bouton **Suivi continu du rythme cardiaque**, et définissez **Alerte de rythme cardiaque faible** en fonction de vos besoins. Votre dispositif à porter vibre et affiche une alerte lorsque vous êtes au repos, mais votre rythme cardiaque au repos reste inférieur à la valeur définie pendant plus de 10 minutes.

Mesure du rythme cardiaque pendant un exercice physique

Pendant un entraînement, le dispositif à porter affiche votre rythme cardiaque en temps réel ainsi que votre plage de rythme cardiaque et il vous avertit lorsque votre rythme cardiaque dépasse la limite supérieure prédéfinie. Pour de meilleurs résultats d'entraînement, nous vous conseillons d'utiliser des plages de rythme cardiaque comme guide pour exercice.

- Pour choisir la méthode de calcul des plages de rythme cardiaque, passez à **Huawei Santé > Moi > Paramètres > Paramètres des exercices physiques > Paramètres du rythme cardiaque à l'effort**. Pour vos courses, réglez **Plages de rythme cardiaque** sur **Rythme cardiaque maximum**, **Pourcentage réserve de rythme cardiaque** ou **Pourcentage du seuil lactique**. Pour les autres modes d'entraînement, choisissez soit **Rythme cardiaque maximum** soit **Pourcentage réserve de rythme cardiaque**.

- Si vous sélectionnez **Rythme cardiaque maximum** comme méthode de calcul, vos plages de rythme cardiaque pour différentes intensités d'entraînement (Extrême, Anaérobie, Aérobie, Brûlage des graisses et Échauffement) sont calculées en fonction de votre rythme cardiaque maximal ($RC_{max} = 220 - \text{votre âge}$).
- Si vous sélectionnez **Pourcentage réserve de rythme cardiaque** comme méthode de calcul, vos plages de rythme cardiaque pour différentes intensités d'entraînement (à savoir Anaérobie avancé, Anaérobie de base, Seuil lactique, Aérobie avancé et Aérobie de base) sont calculées en fonction de votre rythme cardiaque de réserve (ou HRR, calculé en soustrayant votre rythme cardiaque au repos de votre rythme cardiaque maximal).
- Lorsque vous débutez un entraînement, vous verrez votre rythme cardiaque en temps réel sur votre dispositif à porter. À la fin de votre entraînement, dans l'écran des résultats de ce

dernier, vous pouvez consulter votre rythme cardiaque moyen, votre rythme cardiaque maximal et vos plages de rythme cardiaque.

- i • Pendant un entraînement, votre rythme cardiaque en temps réel ne sera plus affiché si vous enlevez votre dispositif à porter, mais le dispositif continuera de rechercher le signal de votre rythme cardiaque pendant un moment. La mesure reprendra une fois que vous porterez à nouveau l'appareil.
- Vous pouvez visualiser des graphes montrant l'évolution de votre rythme cardiaque, de votre rythme cardiaque maximal et de votre rythme cardiaque moyen pour chaque entraînement à partir de **Historique d'exercices** dans l'écran d'accueil **Huawei Santé**.

Alerte de rythme cardiaque élevé pendant l'entraînement

Votre dispositif à porter vibre et affiche une alerte si votre rythme cardiaque est supérieur à la limite supérieure prédéfinie pendant un certain temps au cours d'un entraînement.

- 1** Passez à **Huawei Santé > Moi > Paramètres > Paramètres des exercices physiques > Paramètres du rythme cardiaque à l'effort**, et activez **Rythme cardiaque élevé**.
- 2** Touchez **Limite de rythme cardiaque**, définissez une limite supérieure selon vos besoins, puis touchez **OK**.

- i Si vous désactivez les rappels audios pour des entraînements individuels, vous serez alerté(e) par des vibrations et des commandes de cartes seulement, sans diffusions audio.

Mesure de l'ECG

Un électrocardiogramme (ECG) est un enregistrement graphique de l'activité électrique du cœur. Les ECG donnent un aperçu de votre rythme cardiaque et peuvent aider à identifier les battements cardiaques irréguliers et à détecter les risques pour la santé.

- i Cette fonctionnalité n'est disponible que sur certains marchés. Reportez-vous à la liste des pays/régions où la fonction ECG des dispositifs à porter HUAWEI est disponible.

Avant de commencer

- Cette fonctionnalité doit être utilisée conformément aux lois et réglementations des dispositifs médicaux de votre juridiction locale.
- Cette fonctionnalité n'est pas destinée aux personnes âgées de moins de 18 ans.
- Cette fonctionnalité produit n'est pas destinée aux personnes porteuses de stimulateurs cardiaques ou d'autres appareils implantés.
- Les champs électromagnétiques puissants entraînent une grave distorsion du signal ECG. Évitez d'utiliser cette fonctionnalité dans des environnements avec un champ électromagnétique puissant.
- Toutes les données obtenues lors de l'utilisation de cette application sont fournies à titre indicatif uniquement et ne doivent pas être utilisées à des fins de recherche médicale, de diagnostic ou de traitement.

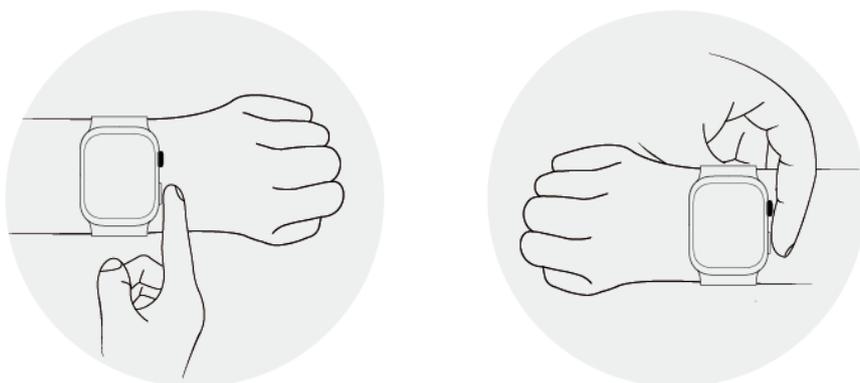
Avant l'utilisation

- Pour utiliser cette fonctionnalité, mettez d'abord à jour l'application **Huawei Santé** à sa dernière version.

Si vous utilisez **ECG** pour la première fois, allez à **Huawei Santé > Santé > Cœur > ECG** et suivez les instructions à l'écran pour activer l'application ECG.

Mesurer votre ECG

- 1 Vérifiez que le dispositif est porté correctement. Accédez à la liste des applications installées et sélectionnez **ECG**. Si vous utilisez la fonction pour la première fois, spécifiez le poignet sur lequel vous portez le dispositif. Vous pouvez ensuite modifier ce paramètre à tout moment sur l'écran d'accueil de l'application ECG en touchant l'icône Paramètres au bas.
- 2 Placez vos bras à plat sur une table ou sur vos genoux, tout en détendant vos bras et vos doigts.
- 3 Placez doucement un doigt de votre main libre sur l'électrode (Bouton Bas) et maintenez-le immobile, puis une prise de mesure sera automatiquement initiée.
 - Pendant la prise de mesure, restez immobile, respirez de façon régulière et évitez de parler. Maintenez votre doigt en contact avec l'électrode, mais évitez d'appuyer trop fort sur celle-ci.
 - La peau sèche peut avoir un impact négatif sur la mesure. Si vous remarquez que votre doigt est sec, mouillez-le avec un peu d'eau pour améliorer la conductivité.
 - La durée d'une seule prise de mesure est de 30 secondes.



- 4 Restez immobile et attendez que la mesure soit prise, puis consultez le résultat sur l'écran de la montre. Vous pouvez toucher  pour consulter la description du résultat. Pour plus d'informations, ouvrez **Huawei Santé** sur votre téléphone et allez à **Santé > Cœur > ECG**. Pour télécharger un rapport d'ECG, touchez l'icône de téléchargement dans le coin supérieur droit de l'écran des détails de l'ECG.

Interprétation des résultats

- Veuillez consulter des professionnels de la santé au sujet des résultats de la mesure. N'interprétez pas les résultats de votre propre chef et ne pratiquez pas l'automédication.
- Cette fonctionnalité ne peut pas détecter les caillots sanguins, les accidents vasculaires cérébraux, l'insuffisance cardiaque ou d'autres types d'arythmie ou de problèmes cardiaques.

- Cette fonctionnalité ne permet pas de détecter les crises cardiaques ou les complications associées. Si vous ressentez une douleur, une oppression ou une pression dans la poitrine, ou si vous ressentez tout autre symptôme, consultez immédiatement un médecin.
- Ne modifiez pas votre ordonnance en fonction des données fournies par cette fonctionnalité sans consulter d'abord un professionnel de la santé.

Analyse d'arythmie d'onde de pouls

L'analyse d'arythmie d'onde de pouls utilise le capteur PPG de haute précision sur votre appareil portable pour détecter les rythmes cardiaques anormaux.

- Cette fonctionnalité n'est disponible que sur certains marchés.
 - Les résultats sont fournis à titre de référence uniquement et ne sont pas destinés à un usage médical.

Activation de l'application

- 1 Avant tout, téléchargez la dernière version de **Huawei Santé** sur HUAWEI AppGallery, ou mettez à jour l'application **Huawei Santé** déjà installée à sa dernière version.
- 2 Ouvrez **Huawei Santé**, allez dans **Santé > Cœur > Analyse d'arythmie d'onde de pouls**, puis activez **Analyse d'arythmie d'onde de pouls**.

Prendre des mesures sur votre dispositif à porter

- 1 Vérifiez encore que votre dispositif à porter est bien porté, et placez vos bras sur une surface plane sur une table ou sur vos cuisses, vos bras et vos doigts détendus.
- 2 Accédez à la liste des applications installées, sélectionnez **Analyse d'arythmie d'onde de pouls**, puis touchez **Mesurer**.
- 3 Restez immobile et attendez que la mesure soit prise, puis consultez le résultat sur l'écran du dispositif à porter. Vous pouvez toucher  pour consulter la description du résultat. Pour plus d'informations, ouvrez **Huawei Santé** sur votre téléphone et allez à **Santé > Cœur > Analyse d'arythmie d'onde de pouls**.

Activation des mesures et des rappels automatiques

- 1 Ouvrez **Huawei Santé**, allez à **Santé > Cœur > Analyse d'arythmie d'onde de pouls**, touchez  dans le coin supérieur droit et sélectionnez **Mesure automatique**.
 - 2 Activez ou désactivez le bouton **Détection automatique d'arythmie**. Une fois activé, votre dispositif à porter effectuera automatiquement des mesures lorsqu'il est porté. Vous pouvez activer ou désactiver le bouton **Alertes d'arythmie** selon vos besoins.
- Pendant les mesures, si votre rythme cardiaque est détecté comme anormal, un message guide apparaîtra sur votre dispositif à porter. Si vous portez un dispositif à porter qui prend en charge l'ECG, il vous sera rappelé de mesurer votre ECG.

Désactivation du service

Allez à **Huawei Santé** > **Santé** > **Cœur** > **Analyse d'arythmie d'onde de pouls**, touchez  dans le coin supérieur droit, allez à **À propos** > **Désactiver la fonctionnalité**, puis suivez les instructions à l'écran pour procéder au paramétrage.

Résultats possibles

Les résultats peuvent différer de ceux de l'analyse ECG. Veuillez consulter un professionnel de la santé au sujet des résultats. N'interprétez pas les résultats de votre propre chef et ne pratiquez pas l'automédication.

Pour consulter la description des résultats, ouvrez **Huawei Santé**, accédez à l'écran **Analyse d'arythmie d'onde de pouls**, touchez  dans le coin supérieur droit, puis sélectionnez **Aide**.

Résultats des mesures : Aucune anomalie, Risque de battements prématurés, Risque de fibrillation atriale, Suspicion de battements prématurés ou Suspicion de fibrillation atriale

Gestion de la santé

Suivi du sommeil

Portez votre dispositif à porter correctement pendant que vous dormez et il enregistrera automatiquement la durée de votre sommeil. Il identifiera aussi si vous êtes dans un sommeil profond, un sommeil léger, un sommeil paradoxal ou si vous êtes éveillé(e).

Personnaliser les paramètres relatifs au sommeil

- 1 Accédez à la liste des applications installées, sélectionnez **Sommeil** () , faites glisser votre doigt vers le haut et passez à **Plus > Mode sommeil**.
- 2 **Automatique** est activé par défaut. Vous pouvez également paramétrer votre dispositif à porter afin qu'il entre et qu'il sorte du mode Sommeil à une heure programmée. Pour ce faire, touchez **Ajouter une période de temps**, paramétrez **Coucher**, **Réveil** et **Répétition**, puis touchez **OK**. Pour supprimer un programme, touchez-le, puis appuyez sur **Supprimer**.

Activation/Désactivation HUAWEI TruSleep™

Ouvrez l'application **Huawei Santé**, passez à l'écran des détails du dispositif, passez à **Suivi santé > HUAWEI TruSleep™**, et activez ou désactivez l'option **HUAWEI TruSleep™**.

HUAWEI TruSleep™ est activé par défaut. En cas de désactivation manuelle, les données sur le sommeil ne peuvent pas être obtenues et l'analyse du sommeil devient indisponible.

Consulter/Supprimer les données de votre sommeil

- Sur votre dispositif à porter, ouvrez la liste des applications installées et sélectionnez **Sommeil** () , pour consulter votre historique de sommeil nocturne et de sieste.
- Sur votre téléphone, passez à **Huawei Santé > Santé > Sommeil**, touchez  dans le coin supérieur droit, puis sur **Toutes les données**, vous serez dirigé(e) vers l'écran sur lequel s'affiche les données historiques relatives au sommeil. Si nécessaire, touchez l'icône **Supprimer** dans le coin supérieur droit, sélectionnez les enregistrements cibles et supprimez-les.

Suivi de la respiration pendant le sommeil

La fonctionnalité Suivi de la respiration pendant le sommeil permet de détecter des interruptions dans votre respiration pendant le sommeil.

Activer l'application

-  • Pour utiliser cette fonctionnalité, assurez-vous que votre montre est connectée à l'application Huawei Santé.
- Cette fonctionnalité n'est disponible que sur certains marchés.

- 1 Dans l'application **Huawei Santé**, accédez à l'écran **Santé**, touchez la carte **Sommeil**, glissez vers le haut jusqu'à ce que vous atteigniez le bas de l'écran et touchez **Suivi de la respiration pendant le sommeil**.
- 2 Lorsque vous utilisez la fonctionnalité pour la première fois, suivez les instructions à l'écran pour sélectionner les autorisations à accorder, touchez **Autoriser**, puis **Accepter**, et vous serez dirigé vers l'écran **Suivi de la respiration pendant le sommeil**. Touchez **Activer** et activez le commutateur **Suivi de la respiration pendant le sommeil**.
- 3 Les réglages sont maintenant terminés. Portez votre montre lorsque vous dormez et elle détectera et analysera les interruptions de votre respiration pendant votre sommeil.

Affichage des données

- 1 Allez à **Huawei Santé > Santé > Sommeil**, touchez **Suivi de la respiration pendant le sommeil** en bas de l'écran et vous serez dirigé vers l'application où vous pourrez voir le dernier résultat de détection et un résumé de tous les enregistrements.
- 2 Touchez  dans le coin supérieur droit, puis **Toutes les données**, et sélectionnez une date spécifique pour afficher les enregistrements de données de ce jour.

Activation/désactivation Suivi de la respiration pendant le sommeil

Allez à **Huawei Santé > Santé > Sommeil > Suivi de la respiration pendant le sommeil**, touchez  dans le coin supérieur droit, puis **Suivi de la respiration pendant le sommeil**, et activez ou désactivez le commutateur **Suivi de la respiration pendant le sommeil**.

Désactivation du service

Allez à **Huawei Santé > Santé > Sommeil > Suivi de la respiration pendant le sommeil**, touchez  dans le coin supérieur droit, allez à **À propos > Désactiver la fonctionnalité**, et suivez les instructions qui s'affichent à l'écran pour terminer les réglages.

Application Stay Fit

Cette application vous permet de définir des programmes d'entraînement scientifiques et personnalisés afin que vous puissiez atteindre ou maintenir votre poids idéal, en fonction des variations de poids, du déficit calorique, des enregistrements de régime alimentaire, des données d'exercice physique, et plus encore.

Définir votre objectif initial

- 1 Appuyez sur le bouton Haut de la montre pour ouvrir la liste des applications et sélectionnez **Stay Fit**. Touchez **Accepter** sur l'écran d'autorisation de l'utilisateur si vous utilisez l'application pour la première fois.
- 2 Si aucune donnée de poids n'a été saisie, suivez les instructions à l'écran pour remplir les champs **Poids**, **Type d'objectif**, **Rythme de perte de poids**, et **Objectif de poids** selon vos besoins. Votre montre génère un programme de perte ou de maintien de poids pour vous. Touchez **Commencer**.

 Si vous avez indiqué votre poids actuel et votre poids souhaité via **Huawei Santé** > **Santé** > **Gestion du poids**, ces données seront automatiquement synchronisées avec votre montre.

3 Accédez à l'écran **Synchroniser l'objectif**, choisissez de synchroniser ou pas votre objectif avec les Cercles d'activité, puis vous serez redirigé vers l'écran des paramètres de notifications où vous pourrez effectuer les réglages appropriés. Une fois que vous avez terminé, vous serez redirigé vers l'écran de guide des gestes, ensuite vers l'écran d'accueil **Stay Fit**.

 Si vous utilisez le cadran de montre **Perte de poids**, il vous suffit de toucher le cadran pour accéder instantanément à l'application Stay Fit.

Réinitialiser votre objectif

- 1 Appuyez sur le bouton Haut de la montre pour ouvrir la liste des applications et sélectionnez **Stay Fit**. Faites glisser vers le haut sur l'écran d'accueil de l'application pour accéder à l'écran **Objectif**.
- 2 Touchez **Réinitialiser l'objectif** pour ajuster **Poids**, **Type d'objectif**, **Rythme de perte de poids** et **Objectif de poids**, pour générer un nouveau programme de perte ou de maintien de votre poids.

Enregistrer votre poids

- 1 Appuyez sur le bouton Haut de la montre pour ouvrir la liste des applications et sélectionnez **Stay Fit**. Faites glisser vers le haut sur l'écran d'accueil de l'application pour accéder à l'écran **Objectif**.
- 2 Touchez **Enregistrer votre poids** et saisissez votre poids actuel.

Enregistrer votre régime alimentaire

- 1 Appuyez sur le bouton Haut de la montre pour ouvrir la liste des applications et sélectionnez **Stay Fit**. Faites glisser vers la gauche sur l'écran d'accueil de l'application pour accéder à **Apport d'aujourd'hui**.
- 2 Touchez **Utiliser un téléphone** et, si l'écran de votre téléphone est allumé et déverrouillé, vous serez automatiquement redirigé vers **Journal alimentaire** l'écran de **Huawei Santé**, où vous pourrez enregistrer votre régime alimentaire.

 Vous serez redirigé seulement si votre montre est associée à un téléphone HUAWEI. Si vous utilisez un téléphone d'une autre marque, suivez les instructions sur votre montre et enregistrez votre régime alimentaire dans l'application **Huawei Santé** sur votre téléphone.
- 3 N'oubliez pas d'enregistrer chaque repas sur l'écran **Historique de calories** de votre téléphone. Vous pourrez ensuite consulter les données relatives à votre régime alimentaire sur l'écran **Historique de calories** de votre téléphone, ou sur l'écran **Apport d'aujourd'hui** de votre montre.

Exercice

- 1 Appuyez sur le bouton Haut de la montre pour ouvrir la liste des applications et sélectionnez **Stay Fit**. Faites glisser deux fois vers la gauche sur l'écran d'accueil de

l'application pour accéder à l'écran **Calories brûlées aujourd'hui**, et consulter vos **Brûlées (kcal)**, **Repos** et **Activité** vos données caloriques pour la journée en cours.

- 2 Balayez l'écran vers le haut, touchez **Entraînement**, et vous serez redirigé vers **Entraînement** l'application sur votre montre. Sélectionnez une option pour commencer une séance d'entraînement.
Touchez **Cours vidéo** et, si l'écran de votre téléphone est allumé et déverrouillé, vous serez automatiquement redirigé vers l'écran **Tous les cours de fitness** de l'application **Huawei Santé**. Touchez un cours de fitness pour commencer une séance d'entraînement.
-  Vous serez redirigé seulement si votre montre est associée à un téléphone HUAWEI.

Plus de paramètres

- 1 Appuyez sur le bouton Haut de la montre pour ouvrir la liste des applications et sélectionnez **Stay Fit**. Faites glisser vers le haut sur l'écran d'accueil de l'application et touchez **Plus de paramètres**.
- 2 Activez ou désactivez le commutateur **Synchronisation des objectifs** selon votre besoin. Lorsqu'il est désactivé, l'objectif d'activité quotidienne recommandé par l'application Stay Fit n'est pas synchronisé avec votre objectif Bouger dans les cercles d'activité.

Anneaux d'activité

-  Pour utiliser cette fonctionnalité, vous devez d'abord mettre à jour votre montre à sa dernière version.

Les anneaux d'activité suivent votre activité physique quotidienne à travers trois types de données (trois anneaux) : Bouger, S'exercer et Se tenir debout. Atteindre vos objectifs pour tous ces trois anneaux peut vous aider à mener une vie plus saine.

Pour fixer vos propres objectifs pour les Anneaux d'activité :

Sur votre téléphone : Accédez à **Huawei Santé** > **Santé**, puis touchez la carte des Anneaux d'activité pour accéder à l'écran **Historique d'activité**. Touchez  dans le coin supérieur droit, puis **Modifier les objectifs**.

Sur votre montre : Naviguez jusqu'à l'application Anneaux d'activité, glissez vers la gauche pour afficher les données de **Cette semaine** glissez vers le haut pour afficher les détails de **Aujourd'hui** et glissez à nouveau vers le haut pour trouver et toucher **Modifier les objectifs** ou **Rappels**. Dans **Rappels**, vous pouvez désactiver **Me lever**, **Avancement** et **Objectif atteint**.

- (1)  **Bouger** mesure les calories que vous avez brûlées à travers des activités telles que la course, le vélo ou même en faisant des tâches ménagères ou en promenant votre chien.
- (2)  **M'entraîner** mesure la durée totale des entraînements d'intensité moyenne et élevée que vous avez faits. L'OMS (Organisation mondiale de la santé) recommande aux adultes d'avoir au moins 150 minutes d'exercice d'intensité modérée ou 75 minutes d'exercice à haute intensité par semaine. La marche rapide, le jogging et l'entraînement musculaire à

intensité modérée permettent d'améliorer l'endurance cardio-vasculaire et de renforcer la condition physique en général.

(3)  : **Me lever** mesure le nombre d'heures pendant lesquelles vous vous êtes levé et avez marché pendant au moins une minute. Par exemple, si vous avez marché plus d'une minute au cours d'une heure donnée (par exemple entre 10 h 00 et 11 h 00), cette heure sera comptabilisée dans **Me lever**. Rester assis pendant trop longtemps est mauvais pour la santé. Des études de l'OMS indiquent que le fait de rester assis trop longtemps expose à des risques plus élevés d'hyperglycémie, de diabète de type 2, d'obésité et de dépression.

L'anneau est conçu pour vous rappeler que le fait de rester assis pendant trop longtemps est dangereux pour votre santé. Nous vous conseillons de vous lever au moins une fois par heure et d'obtenir le meilleur score possible pour **Me lever** chaque jour.

Trèfles Santé

L'application Huawei Santé propose les Trèfles Santé pour vous aider à développer des habitudes de vie saines et à profiter d'un meilleur bien-être.

-  • En raison des différences entre les personnes, les Trèfles Santé ne peuvent fournir que des recommandations générales pour l'amélioration de la santé, en particulier en ce qui concerne les recommandations d'exercice, et les effets ne sont pas garantis. Si vous vous sentez mal à l'aise pendant les activités ou les exercices, arrêtez immédiatement et reposez-vous ou consultez un médecin.
- Les suggestions en matière de santé fournies dans Trèfles Santé ne sont prodiguées qu'à titre indicatif. Vous êtes responsable de tous les risques, dommages et responsabilités causés par la participation aux activités et aux sports.

Activation de Trèfles Santé

- 1** Allez à **Huawei Santé** > **Santé** > **Trèfles Santé**.
Si **Trèfles Santé** n'apparaît pas sur l'écran **Santé**, touchez **Modifier** et ajoutez la carte.
- 2** Suivez les instructions à l'écran pour accepter l'Avis d'utilisateur, et vous serez redirigé vers l'écran Trèfles Santé.

Configuration des tâches de pointage et des objectifs

Les tâches de pointage sont classées en tâches de base et en tâches facultatives. Vous pouvez ajouter des tâches facultatives pour mieux répondre à vos besoins en matière de santé et forme physique.

- 1** Ouvrez **Huawei Santé** et accédez à l'écran **Trèfles Santé**. Sélectionnez **Modifier les tâches** ou touchez  dans le coin supérieur droit, puis **Programme de santé**.
- 2** Touchez **Paramètres d'objectif** dans une carte de tâche pour personnaliser votre objectif quotidien.
- 3** Touchez **Changer les objectifs** pour plus d'options de personnalisation.

Sourire quotidien tâche :

- 1 Sur l'écran **Trèfles Santé**, touchez **Sourire quotidien**.
- 2 Touchez **Pointer** et prenez une photo. Touchez **Terminer** pour terminer une tâche de pointage (la photo ne sera pas enregistrée), ou touchez **Enregistrer et partager** dans le coin supérieur droit pour partager la photo ou l'enregistrer dans votre téléphone.

Affichage de l'état d'achèvement de la tâche

- Sur votre dispositif à porter, accédez à la liste des applications installées et sélectionnez **Trèfles Santé** pour afficher l'état d'achèvement d'une tâche spécifique.
- Sur votre téléphone, ouvrez l'application **Huawei Santé** et accédez à l'écran **Trèfles Santé**, pour afficher l'état d'achèvement de la tâche.

Rappels

Ouvrez **Huawei Santé**, accédez à l'écran **Trèfles Santé**, touchez  dans le coin supérieur droit, puis vous pouvez :

- toucher **Programme de santé** et activer le bouton **Rappels** pour chaque tâche de pointage (telle que **Pas** et **Respiration**).
- Toucher **Rappels** et activer **Accomplissements Trèfles Santé** et **Notifications de rapport hebdomadaire (montre)**.

Rapport hebdomadaire et partage

Visualisation de votre rapport hebdomadaire : Sur l'écran **Trèfles Santé**, touchez  dans le coin supérieur droit, puis **Rapport hebdomadaire**.

Partage des réalisations : Sur l'écran **Trèfles Santé**, touchez  dans le coin supérieur droit pour partager votre rapport hebdomadaire ou l'enregistrer sur votre téléphone.

Désactivation du service

Les données historiques des Trèfles Santé ne peuvent pas être supprimées.

Sur l'écran **Trèfles Santé**, touchez  dans le coin supérieur droit et allez à **À propos** > **Désactiver l'application**. Cette action réinitialisera **Trèfles Santé**, et seules trois tâches de base resteront.

Mesure de la SpO2

-  • Pour utiliser cette fonctionnalité, mettez d'abord à jour votre montre et l'application **Huawei Santé** à leurs dernières versions.
- Pour garantir une précision optimale des mesures, fixez le dispositif à une largeur de doigt au-dessus de l'os du poignet pour un ajustement optimal. Assurez-vous que la zone du capteur est en contact avec votre peau, sans aucun corps étranger au milieu.

Mesure individuelle de la SpO2

- 1 Vérifiez doublement que vous avez bien porté votre dispositif à porter, et restez immobile.
- 2 Ouvrez la liste des applications installées, puis faites glisser vers le haut ou vers le bas jusqu'à ce que vous trouviez **SpO2** () , puis touchez cette option.
- 3 Touchez **Mesurer**. (L'interface réelle du produit prévaut.)
- 4 Une fois qu'une mesure de la SpO2 est initiée, souvenez-vous de rester immobile, l'écran du dispositif tourné vers le haut.

Mesure automatique de la SpO2

- 1 Pour activer cette fonctionnalité, ouvrez **Huawei Santé**, accédez à l'écran des détails de l'appareil, touchez **Suivi santé**, et activez **SpO2 automatica**.
 -  Lorsque cette option est activée, l'appareil mesure et enregistre automatiquement votre SpO2 lorsqu'il détecte que vous êtes au repos. Cet indicateur est particulièrement important lorsque vous êtes endormi ou dans des zones à haute altitude.
- 2 Touchez **Alerte pour SpO2 faible** et définissez la limite inférieure à laquelle vous recevrez une alerte lorsque vous êtes éveillé.

Consultation de vos données de SpO2

Allez à **Huawei Santé** > **Santé** > **SpO2**, et sélectionnez une date pour afficher vos données de SpO2 pour ce jour-là.

Calendrier menstruel

Activation de l'application

Si vous utilisez cette fonctionnalité pour la première fois, assurez-vous que votre montre et votre téléphone sont connectés et procédez à l'activation de la fonctionnalité.

- 1 Accédez à **Huawei Santé** > **Santé** > **Calendrier menstruel**, téléchargez le package de fonctionnalités, renseignez les données relatives à votre cycle menstruel, puis touchez **Commencer**.
- 2 Une notification d'activation apparaîtra sur votre montre lorsque vous la portez. Si vous ne la portez pas, la notification restera dans le centre de messagerie. Touchez **Ouvrir l'application** pour accéder à l'écran de la déclaration de confidentialité. Acceptez la déclaration de confidentialité et vous serez redirigé vers l'écran d'accueil de **Calendrier menstruel**. Touchez **OK** pour revenir à l'écran précédent.

Enregistrement et visualisation des données relatives à votre cycle menstruel sur votre montre

- 1 Appuyez sur le bouton Haut de votre montre pour ouvrir la liste des applications installées, cherchez et sélectionnez **Calendrier menstruel** pour accéder à l'écran d'accueil

de l'application où vous verrez votre calendrier menstruel. Touchez  à droite du nom de l'application pour basculer entre l'affichage mensuel et l'affichage en graphique circulaire.

- 2 Touchez **Modifier** ou  pour indiquer quand vos règles **Début** et quand elles **Fin**. Faites glisser vers le haut sur l'écran pour afficher le **Résumé**. Faites à nouveau glisser vers le haut pour accéder à l'écran **Plus** et afficher **Aide**.
- 3 Sur l'écran **affichage mensuel**, faites glisser vers la gauche et vers la droite pour afficher les données des derniers et des prochains trois cycles.

Enregistrement votre cycle menstruel sur l'application Huawei Santé

- 1 Accédez à **Huawei Santé** > **Santé** > **Calendrier menstruel**, puis suivez les instructions à l'écran pour télécharger le package de fonctionnalités et procéder au réglage des données. Si la carte **Calendrier menstruel** ne se trouve pas sur l'écran d'accueil de l'application, touchez **Modifier** et ajoutez la carte.
- 2 Accédez à l'écran **Calendrier menstruel**, activez **Les règles ont commencé** ou **Les règles sont terminées** pour les dates spécifiques afin d'enregistrer la durée d'un cycle menstruel. Vous pouvez également enregistrer vos **Symptômes physiques**.
- 3 Sur l'écran **Calendrier menstruel**, touchez  dans le coin supérieur droit, puis **Paramètres** pour définir la durée de vos règles et la durée du cycle, puis activez ou désactivez le commutateur des **Rappels**.
Activez le commutateur des **Prévisions**. Une fois activé, votre montre (à condition qu'elle soit portée tout le temps, surtout la nuit) combine les données de santé suivies, telles que la température corporelle, le rythme cardiaque et la fréquence respiratoire afin de générer de meilleures prévisions du cycle.
Touchez **Historique des règles** pour afficher **Durée moyenne des règles** et **Cycle moyen**. Touchez **Toutes les données** pour afficher les données historiques.

Assistant

HUAWEI Assistant·TODAY

L'écran HUAWEI Assistant·TODAY vous offre un accès plus rapide et plus facile aux informations météo .

Ouvrir/quitte HUAWEI Assistant·TODAY

Sur l'écran d'accueil du dispositif, faites glisser vers la droite pour accéder à HUAWEI Assistant·TODAY. Puis, faites glisser l'écran vers la gauche pour quitter HUAWEI Assistant·TODAY.

Contrôle audio

Sur l'écran HUAWEI Assistant·TODAY, vous pouvez utiliser la carte Contrôle audio pour contrôler la musique sur votre téléphone et sur votre montre. Notez que les commandes de musique du téléphone à partir de la montre ne fonctionneront que si votre montre est liée à l'application **Huawei Santé** et lorsque de la musique est jouée sur le téléphone.

Appels vocaux par Bluetooth

-  Pour utiliser cette fonctionnalité, assurez-vous que votre dispositif à porter est associé à l'application **Huawei Santé**.
- Les dispositifs à porter ne prennent pas en charge la fonction de numéroteur.

Ajouter des contacts favoris

- Ouvrez l'application **Huawei Santé** et accédez à l'écran des détails du dispositif, puis touchez **Contacts favoris**.
- Sur l'écran **Contacts favoris**, touchez **Ajouter** et vous serez automatiquement redirigé(e) vers les contacts de votre téléphone. À partir de là, sélectionnez ceux que vous souhaitez ajouter à votre montre. Vous pouvez ensuite **Trier** ou **Supprimer** les contacts sur l'écran **Contacts favoris**.

-  Vous pouvez ajouter un maximum de 10 contacts pour **Contacts favoris**.

Passer et recevoir des appels

Pour passer un appel : Accédez à la liste des applications installées sur votre dispositif à porter, touchez **Contacts** ou **Journal d'appels** et sélectionnez le contact que vous souhaitez appeler.

-  Si vous utilisez deux cartes SIM, lorsque vous passez un appel à un contact de la montre, vous ne pouvez pas choisir quelle carte SIM utiliser pour l'appel, car cela est déterminé par les protocoles du téléphone. Pour plus de détails, veuillez contacter le service clients du fabricant de votre téléphone.

Lors d'un appel passé depuis votre montre, le son sera émis par la montre, tandis que votre téléphone affichera une notification confirmant qu'un appel Bluetooth est en cours. Pour rediriger la sortie audio vers votre téléphone, veuillez configurer ce dernier en mode Récepteur.

Pour répondre à un appel : Touchez tout simplement l'icône Répondre pour recevoir un appel entrant sur votre dispositif à porter lorsqu'il vous signale un appel entrant sur votre téléphone. Une fois que vous avez répondu à l'appel, le son est émis depuis le haut-parleur du dispositif à porter.

Gestion des messages

Lorsque votre montre est associée à l'application **Huawei Santé** et que les notifications de messages sont activées, les nouveaux messages affichés dans la barre d'état de votre téléphone seront synchronisés avec votre montre.

Activer les notifications de message

- Ouvrez **Huawei Santé**, accédez à l'écran des détails de l'appareil, touchez **Notifications**, et activez **Notifications**.
 - Dans la liste des applications installées en-dessous, activez les commutateurs pour les applications dont vous souhaitez recevoir les notifications.
-  Sur l'écran des **Notifications**, la section **Nom** : affiche les applications pour lesquelles les notifications push sont disponibles.

Notifications intelligentes

Ouvrez **Huawei Santé**, accédez à l'écran des détails de l'appareil, touchez **Notifications**, et activez **Notifications intelligentes**. Les notifications push seront ensuite envoyées à votre montre de manière intelligente en fonction de l'état d'utilisation du téléphone. Cette fonctionnalité est désactivée par défaut.

Afficher les messages non lus

Lorsque vous la portez, votre montre vibre pour vous notifier de nouveaux messages poussés depuis la barre d'état de votre téléphone.

Les messages non lus seront conservés sur votre montre. Pour les afficher, faites glisser vers le haut sur l'écran d'accueil pour accéder au centre de messagerie.

Répondre aux messages SMS

- Cette fonctionnalité n'est pas disponible lorsque votre montre est associée à un iPhone.
- Les réponses rapides par SMS ne fonctionnent qu'avec la carte SIM qui a reçu le message SMS.

Pour répondre à un nouveau message SMS ou à un message provenant de WhatsApp, Messenger ou Telegram sur votre montre, vous pouvez utiliser les réponses rapides ou les émoticônes. Les types de messages pris en charge dépendent de l'utilisation réelle.

Personnaliser des réponses rapides aux SMS

- S'il n'y a pas de carte **Réponses rapides**, cela signifie que votre montre ne prend pas en charge cette fonctionnalité.
- Cette fonctionnalité n'est pas disponible lorsque votre montre est associée à un iPhone.

Vous pouvez personnaliser une réponse rapide comme suit :

- 1 Une fois votre montre associée à l'application **Huawei Santé**, ouvrez l'application, accédez à l'écran des détails de l'appareil et touchez la carte **Réponses rapides**.
- 2 Vous pouvez toucher **Ajouter une réponse** pour ajouter une nouvelle réponse, toucher une réponse existante pour la modifier ou toucher  à côté d'une réponse pour la supprimer.

Supprimer des messages

- Dans le centre de messagerie, faites glisser le message que vous souhaitez supprimer vers la gauche et touchez  pour le supprimer.
- Touchez  en bas de la liste des messages pour supprimer tous les messages non lus.

Assistant vocal

L'assistant vocal sur votre montre facilite la recherche, une fois que votre montre a été connectée à votre téléphone via l'application **Huawei Santé**.

- Assurez-vous que votre montre est mise à jour à sa dernière version pour une expérience utilisateur optimale.
- Assurez-vous que les paramètres **Langue** et **Région** de votre système téléphonique sont cohérents avec ceux définis dans l'application Huawei Santé.
- Cette fonctionnalité n'est disponible que si votre montre est associée à un téléphone HUAWEI fonctionnant sous EMUI 10.1 ou une version ultérieure.
- Cette fonctionnalité n'est disponible que sur certains marchés.

Utiliser l'assistant vocal

- 1 Appuyez sur le bouton Haut de la montre pour passer à la liste des applications installées, allez à **Paramètres > Assistance intelligente > AI Voice** et activez **Bouton d'activation**.
- 2 Maintenez le bouton Bas enfoncé pour activer l'assistant vocal.
- 3 Énoncez une commande vocale, par exemple, « Quel temps fait-il aujourd'hui ? ». Lorsque l'assistant vocal répond à votre demande et trouve les informations pertinentes, votre montre affiche le résultat et vous le diffuse.

Gestion des applications

 Cette fonctionnalité n'est pas disponible lorsque votre montre est associée à un iPhone.

Installer des applications

- 1 Ouvrez l'application **Huawei Santé** et accédez à l'écran des détails du dispositif, puis touchez **AppGallery**.
- 2 Sélectionnez l'application souhaitée dans la liste **Applications** et touchez **INSTALLER**. Une fois que l'installation réussit, ouvrez la liste des applications installées sur votre montre pour trouver l'application nouvellement installée et y accéder.

Mise à jour des applications

- 1 Ouvrez l'application **Huawei Santé** et accédez à l'écran des détails du dispositif, puis touchez **AppGallery**.
- 2 Passez à **Gestionnaire > Mises à jour > METTRE À JOUR** pour mettre à jour les applications à leurs dernières versions.

Désinstaller des applications

- 1 Ouvrez l'application **Huawei Santé** et accédez à l'écran des détails du dispositif, puis touchez **AppGallery**.
- 2 Passez à **Gestionnaire > Gestionnaire des installation > DÉINSTALLER** pour désinstaller les applications. Une fois la désinstallation terminée, les applications supprimées n'apparaîtront plus sur votre montre.

 Si vous avez défini **Désactivation service AppGallery** dans l'application **Huawei Santé**, vous devez toucher **AppGallery** et suivre les instructions à l'écran pour accorder les autorisations requises, afin d'activer **AppGallery** à nouveau.

- Avant d'utiliser une application tierce, ajoutez-la à la liste des applications protégées en arrière-plan dans Gestionnaire/Optimisation du téléphone. De plus, sur votre téléphone, passez à **Paramètres > Batterie**, sélectionnez l'application dans **Utilisation de la batterie par application**, touchez **Paramètres de lancement**, puis activez **Lancement automatique**, **Lancement secondaire** et **Exécution en arrière-plan**.
- Si une application tierce ne fonctionne pas après que vous l'avez ajoutée à la liste des applications protégées en arrière-plan, désinstallez ladite application, réinstallez-la et réessayez.

Réorganisation de la liste des applications installées de votre montre

Appuyez sur le bouton Haut de votre montre pour ouvrir la liste des applications installées, appuyez et maintenez enfoncé sur n'importe quelle application, faites-la glisser vers la position souhaitée et relâchez-la une fois que les autres applications sont déplacées.

Paramétrage du cadran de montre

Changement de cadran de montre

Vous pouvez passer à un nouveau cadran de montre en quelques étapes simples sur votre montre ou votre téléphone.

-  Cette fonctionnalité n'est prise en charge que dans certains marchés. Pour plus d'informations, contactez le service clients Huawei local.

Sur votre montre :

Vous pouvez utiliser l'une des méthodes suivantes :

- Touchez et maintenez n'importe où sur l'écran d'accueil pour accéder à l'écran de sélection du cadran de la montre, et faites glisser vers la gauche ou vers la droite pour sélectionner le cadran de votre choix.
- À partir de l'écran d'accueil, appuyez sur le bouton Haut, passez à **Paramètres > Cadran & accueil > Cadrans de montre**, puis faites glisser vers la gauche ou la droite pour sélectionner le cadran de montre de votre choix.

Sur votre téléphone :

Ouvrez l'application **Huawei Santé**, touchez **Appareils**, choisissez **Mes cadrans** ou **Cadrans de montre**, et sélectionnez le cadran de votre choix.

Suppression d'un cadran de montre

1 Ouvrez l'application **Huawei Santé**, naviguez vers l'écran des détails de l'appareil et passez à **Mes cadrans > Gérer les cadrans de montre stockés localement**.

2 Touchez  pour supprimer un cadran de montre cible.

Si vous avez acheté un cadran de montre et l'avez supprimé via **Mes cadrans > Gérer les cadrans de montre stockés localement**, vous n'aurez besoin de le réinstaller que lorsque vous voudrez l'utiliser à nouveau. Vous n'avez pas besoin de le racheter.

Personnalisation des cadrans de montre

Vous pouvez personnaliser le style et les caractéristiques d'un cadran de montre selon vos désirs.

1 Maintenez le doigt appuyé n'importe où sur l'écran d'accueil pour accéder à l'écran de sélection du cadran de la montre.

- 2** Touchez **Personnaliser** en-dessous d'un cadran de montre et faites glisser vers le haut ou vers la gauche pour passer d'un style de cadran de montre à un autre ou d'un composant à un autre.
- i** La personnalisation n'est disponible que pour les cadrans de montre avec le bouton **Personnaliser** en dessous. Les capacités de personnalisation varient en fonction du cadran de montre.

Galerie des cadrans de montres

Créez votre cadran de montre unique avec vos photos et images préférées pour transformer votre dispositif à porter en une horloge intemporelle. Sélectionnez des photos de vos voyages inoubliables, de votre vie de famille ou de vos adorables animaux de compagnie, et transférez-les pour les définir comme vos cadrans de montre de la Galerie.

- 1** Ouvrez l'application **Huawei Santé**, naviguez vers l'écran des détails de l'appareil et passez à **Mes cadrans** > **Galerie** pour accéder à l'écran des paramètres des cadrans de montre de la Galerie.
 - 2** Touchez **+** et sélectionnez soit **Prendre une photo** soit **Galerie** comme méthode de transfert. Lorsque vous avez terminé, touchez  dans le coin supérieur droit.
 - 3** Ajustez la zone où vous souhaitez que l'image s'affiche, et touchez  dans le coin supérieur droit pour terminer le transfert.
 - 4** Vous pouvez définir les éléments suivants sur l'écran **Galerie** :
 - **Couleur de l'image, Style, Position de la date/heure et Couleur de l'heure.**
 - **Fonction** : Vous pouvez sélectionner les composants de votre choix.
 - **Lever pour afficher une nouvelle image** : Lorsque cette option est activée et que plusieurs images ont été transférées comme cadrans de montre de la Galerie, le cadran de montre affiché est remplacé par une autre image chaque fois que vous levez le poignet. Lorsque cette option est désactivée, le fait de lever le poignet n'affichera que la toute dernière image sélectionnée.
 - **Appliquer le style à tout** : Cette option permet d'appliquer le style personnalisé à toutes les images ajoutées.
 - 5** Enregistrez tous les paramètres personnalisés, touchez **Définir comme cadran par défaut** et votre appareil portable basculera vers le nouveau cadran de montre de la Galerie.
- i** Si plusieurs images ont été transférées, vous pouvez appuyer sur l'écran pour passer à une nouvelle image.

Plus de cadrans de montres

Avec une multitude d'excellents cadrans de montre à choisir, sur votre montre ou via l'application **Huawei Santé**, vous pouvez embellir chaque nouvelle journée avec un design qui vous ressemble.

Cadran de veille (AOD)

Le cadran AOD maintient l'écran de votre montre en état de faible consommation, si aucune opération n'est effectuée pendant un certain temps, afin que vous puissiez toujours visualiser l'heure et la date sans lever le petit doigt. Vous pouvez choisir d'afficher le cadran de la montre ou le cadran AOD lorsque vous levez votre poignet. Pour en savoir plus, consultez la section Cadran de veille.

Style du cadran de montre

Sélectionnez une photo ou prenez une photo de votre tenue actuelle pour générer un cadran qui correspond à votre style. Pour en savoir plus, consultez la section Style du cadran de montre.

Plus de cadrans de montres

Passez sur l'application **Huawei Santé** > **Appareils**, touchez **Mes cadrans** ou **Cadrans de montre**, et sélectionnez le cadran de montre de votre choix.

- i Il est possible de personnaliser certains cadrans. Pour cela, maintenez le doigt appuyé sur l'écran d'accueil de l'appareil, faites glisser vers la gauche ou la droite pour sélectionner le cadran de montre de votre choix, et touchez **Personnaliser** sous le cadran de montre, pour définir le contenu à afficher sur le cadran de montre, tel que **Pas**.

Contrôle de la musique

- i La synchronisation de la musique avec la montre n'est pas disponible lorsque votre montre est associée à un iPhone. Si votre montre n'a pas été réinitialisée à ses paramètres d'usine, il est recommandé de connecter d'abord votre montre à un téléphone Android pour le transfert de musique, et de lier par la suite votre montre à un iPhone pour contrôler la musique (à condition que le même Compte HUAWEI soit utilisé pour se connecter à l'application Huawei Santé sur tous les téléphones utilisés).
- Pour profiter de cette fonctionnalité, assurez-vous que votre montre est correctement associée à **Huawei Santé**.

Contrôle de la musique du téléphone

- i Il n'est pas nécessaire de régler le commutateur **Contrôle de la musique du téléphone** dans **Huawei Santé** si vous utilisez un iPhone.

- Sur votre téléphone, ouvrez l'application **Huawei Santé**, accédez à l'écran des informations du dispositif, touchez **Musique** et activez **Contrôle de la musique du téléphone**.
- Ouvrez une application de musique sur le téléphone et commencez la lecture.
- Depuis l'écran d'accueil de votre montre, faites glisser vers la droite pour ouvrir l'écran HUAWEI Assistant-TODAY, puis sélectionnez la carte Musique. À partir de là, vous pouvez lire, mettre en pause, changer de piste et régler le volume.

Synchroniser la musique avec votre montre

- 1 Ouvrez l'application **Huawei Santé** et accédez à l'écran des détails de l'appareil.
- 2 Passez à **Musique** > **Gérer la musique** > **Ajouter des morceaux**, puis sélectionnez les chansons à synchroniser.
- 3 Lorsque vous avez terminé, touchez  dans le coin supérieur droit de l'écran.
- 4 Accédez à l'écran de gestion de la musique, touchez **Nouvelle liste de lecture**, créez un nom pour la liste de lecture et ajoutez des chansons en fonction de vos goûts. Vous pouvez également catégoriser les pistes qui ont été chargées sur votre montre pour en faciliter la gestion. Vous pouvez mettre à jour une liste de lecture existante à tout moment en touchant  dans le coin supérieur droit de l'écran de la liste de lecture, puis **Ajouter des morceaux**.
 - Pour supprimer une chanson ajoutée, entrez dans l'application **Huawei Santé**, passez à l'écran des détails de l'appareil, allez à **Musique** > **Gérer la musique**, recherchez la chanson cible dans la liste, touchez l'icône  à côté, puis touchez **Dissocier**.
 - La synchronisation de certaines chansons nécessite un statut de membre Premium PLUS sur HUAWEI Musique.

Contrôle de la musique sur la montre

- 1 Sur votre montre, ouvrez la liste des applications installées, passez à **Musique** () > **Lecture en cours** ou ouvrez une autre application de musique.
- 2 Touchez sur le bouton Lecture pour démarrer la lecture.
- 3 Sur l'écran de lecture de la musique, vous pouvez ajuster le volume, définir le mode de lecture (Lecture ordonnée ou Aléatoire), et faire glisser l'écran vers le haut pour voir la liste de lecture ou changer de chanson.

Obturbateur à distance

- Cette fonctionnalité nécessite l'appariement à un téléphone HUAWEI fonctionnant sous EMUI 8.1 ou une version ultérieure, ou un iPhone fonctionnant sous iOS 13.0 ou une version ultérieure. Si vous utilisez un iPhone, ouvrez d'abord l'appareil photo.
 - L'aperçu de l'appareil photo et l'affichage des photos ne sont pas pris en charge sur la montre. Faites-le sur votre téléphone.

- 1 Assurez-vous que votre montre est associée avec l'application **Huawei Santé**. Faites défiler vers le bas à partir du haut de l'écran, d'accueil de votre montre, assurez-vous que  s'affiche, ce qui indique que votre montre est connectée à votre téléphone.
- 2 Sur votre montre, ouvrez la liste des applications installées, et sélectionnez **Obturbateur à distance** (), qui lancera automatiquement l'appareil photo de votre téléphone. Touchez  sur l'écran de la montre pour prendre une photo. Touchez  pour définir un minuteur.

Configurer un code PIN

Vous pouvez configurer un code PIN pour votre appareil afin de renforcer la protection de votre vie privée. Ensuite, votre appareil se verrouillera automatiquement lorsque vous l'enlevez, et vous devrez saisir le code PIN pour déverrouiller votre appareil et accéder à l'écran d'accueil. Si vous continuez de porter votre appareil, l'écran ne se verrouillera pas.

Activation du code PIN

Faites glisser vers le bas sur l'écran d'accueil du dispositif pour accéder au menu des raccourcis, accédez à **Paramètres > Code > Définir un code** et suivez les instructions à l'écran pour définir un code PIN à six chiffres.

 Si vous oubliez le code PIN, vous devrez restaurer votre appareil à ses paramètres d'usine.

Modification du code PIN

Faites glisser vers le bas sur l'écran d'accueil de l'appareil pour accéder au menu des raccourcis, accédez à **Paramètres > Code > Modifier le code** et suivez les instructions à l'écran pour modifier votre code PIN.

Désactivation du code PIN

Faites glisser vers le bas sur l'écran d'accueil du dispositif pour accéder au menu des raccourcis, accédez à **Paramètres > Code > Désactiver le code** et suivez les instructions à l'écran pour désactiver votre code PIN.

 Si une carte bancaire a été liée à votre appareil, les cartes du portefeuille nécessitant une vérification par code PIN ne seront pas disponibles une fois le code PIN désactivé.

Trouver votre téléphone à l'aide de votre montre

- 1 Faites glisser l'écran d'accueil de la montre vers le bas pour ouvrir le menu des raccourcis. Vérifiez que  s'affiche, indiquant que votre montre est bien connectée à votre téléphone via Bluetooth.

- 2 Dans le menu des raccourcis, touchez **Trouver mon téléphone** (📱) puis . L'animation Trouver mon téléphone se déclenche alors sur le téléphone.
- 3 Recherchez votre téléphone en suivant la sonnerie en cours de lecture sur votre téléphone (même en mode Vibration ou Silencieux), tant que votre téléphone et votre montre sont à portée de la connexion Bluetooth.
- 4 Touchez l'écran du dispositif à porter pour mettre fin à la recherche.
 -  • Si **Changement automatique** est activé sur votre montre, assurez-vous que votre montre est liée à l'application **Huawei Santé** avant d'utiliser la fonctionnalité Trouver mon téléphone.
 - Si vous utilisez un iPhone et que l'écran du téléphone est éteint, votre téléphone peut ne pas répondre à la fonctionnalité Trouver mon téléphone, car la sonnerie est contrôlée par iOS.

Recherche de votre montre par votre téléphone

-  • Certains modèles doivent être mis à jour dans leur version la plus récente pour utiliser cette fonctionnalité.
- 1 Assurez-vous que votre montre est connectée à l'application **Huawei Santé**.
 - 2 Ouvrez l'application **Huawei Santé**, naviguez vers l'écran des détails de l'appareil, puis passez à **Localisation de la balise > Faire sonner**.
 - 3 Touchez **Faire sonner**, et votre montre commencera à sonner (même en mode Vibration ou Silencieux). Une fois que vous avez trouvé votre montre, touchez **Arrêter la sonnerie** ou attendez la fin de la sonnerie.

Affichage et luminosité

Sur votre montre, accédez à l'écran de la liste des applications installées et allez à **Paramètres > Affichage & luminosité** pour régler la luminosité de l'écran et définir la durée d'activation et de désactivation de l'écran.

Régler la luminosité de l'écran

- Sur l'écran **Affichage & luminosité**, touchez **Luminosité** pour régler manuellement la luminosité de l'écran au niveau souhaité.
- Sur l'écran **Affichage & luminosité**, activez ou désactivez le réglage automatique de la luminosité en faisant basculer le commutateur **Automatiques** sur activer ou désactiver.

Réglage de la durée d'activation de l'écran

- 1 Sur l'écran **Affichage & luminosité**, touchez **Écran allumé** et sélectionnez l'heure à laquelle vous souhaitez que l'écran reste allumé.
- 2 Faites glisser vers le bas l'écran du cadran de montre et touchez **Écran allumé** pour activer ou désactiver **Écran allumé**.

Réglage de la durée de désactivation de l'écran

Sur l'écran **Affichage & luminosité**, touchez **Veille** pour définir la durée de désactivation.

- i Lorsque **Veille** est réglé sur **Auto**: Après avoir levé le poignet pour allumer l'écran, celui-ci s'éteint automatiquement s'il reste inactif pendant cinq secondes lorsque le cadran de la montre est affiché, ou pendant 15 secondes lorsqu'un autre écran est affiché.

Recharger

Recharger votre montre

- 1** Branchez d'abord la station de recharge et le câble de recharge, puis connectez l'adaptateur secteur à une source d'alimentation électrique.
 - 2** Posez votre appareil sur la station de recharge et alignez les contacts métalliques de votre appareil sur ceux de la station de recharge jusqu'à ce qu'une icône de recharge apparaisse sur l'écran de l'appareil.
 - 3** Lorsque l'icône de recharge atteint 100 %, cela signifie que l'appareil est complètement chargé et que la recharge s'arrêtera automatiquement.
- i • Veuillez maintenir les contacts métalliques de recharge, ainsi que tous les ports de recharge secs et propres afin de prévenir les risques de court-circuit ou d'autres dangers.
 - Gardez propre la surface de la station de recharge. Assurez-vous que l'appareil est placé correctement sur la station de recharge et que l'état de recharge s'affiche bien sur l'écran. (Remarque : si vous utilisez un bracelet métallique, assurez-vous que les contacts métalliques de l'appareil sont bien en contact avec ceux de la station de recharge pendant la recharge. Évitez d'utiliser la bande métallique pour connecter les contacts métalliques, car cela peut entraîner des courts-circuits et d'autres risques.)
 - Il est recommandé d'éviter de recharger ou d'utiliser votre appareil dans des environnements dangereux, et de veiller à ce qu'aucun matériau inflammable ou explosif ne soit à proximité. Avant d'utiliser la station de recharge, assurez-vous qu'il n'y a pas de liquide résiduel ou d'autres corps étrangers sur le port USB de la station de recharge. Veillez à maintenir l'appareil éloigné des liquides et des matériaux inflammables pendant la recharge. Ne touchez pas les contacts métalliques de la station de recharge lorsqu'elle est utilisée pour la recharge.
 - La station de recharge est magnétique et a tendance à attirer les objets métalliques. Avant d'utiliser la station de recharge, veuillez la vérifier et la nettoyer soigneusement. Ne laissez pas la station de recharge en contact prolongé avec des températures élevées, car cela pourrait entraîner des dommages de la station de recharge.
 - Lorsqu'un appareil reste inutilisé pendant une période prolongée, il est conseillé de recharger la batterie tous les deux à trois mois afin de maximiser sa durée de vie.

Vérifier le niveau de la batterie

Méthode 1 : Faites glisser le haut de l'écran d'accueil de l'appareil vers le bas pour vérifier le niveau de la batterie.

Méthode 2 : Connectez votre dispositif à une source d'alimentation électrique et vérifiez le niveau de la batterie sur l'écran de recharge.

Méthode 3 : Consultez le niveau de la batterie sur l'écran d'accueil de votre dispositif si le cadran actuel affiche de telles données.

Méthode 4 : Une fois que votre appareil est lié à **Huawei Santé**, ouvrez l'application et accédez à l'écran des détails de l'appareil, où le niveau de la batterie est affiché.

Mises à jour

Sur les dispositifs à porter

 Les mises à jour ne sont pas réalisables sur le dispositif à porter lorsqu'il est associé avec un iPhone.

- 1 Entrez dans la liste des applications installées sur votre appareil et passez à **Paramètres > Système & mises à jour > Mises à jour logicielles**.
- 2 Appuyez sur l'icône de mise à jour et suivez les instructions à l'écran pour télécharger le package et procéder à la mise à jour de votre appareil.

Sur le téléphone

Ouvrez l'application **Huawei Santé** et accédez à l'écran des détails du dispositif, puis touchez **Mise à jour du firmware**. Votre téléphone recherchera les éventuelles mises à jour disponibles. Suivez ensuite les instructions à l'écran pour mettre à jour votre dispositif à porter.

 Touchez **Mise à jour du firmware** puis l'icône des paramètres dans le coin supérieur droit, basculez sur **Téléchargement automatique des packages de mise à jour via WLAN** et **Installer automatiquement les mises à jour et redémarrer l'appareil lorsqu'il n'est pas utilisé**, et les nouvelles versions seront automatiquement envoyées à votre dispositif à porter.

Définition du niveau de résistance à l'eau et à la poussière et description du scénario d'utilisation des dispositifs à porter

La résistance à l'eau ou à la poussière signifie que le dispositif à porter peut empêcher l'eau et la poussière de pénétrer et d'endommager les composants et la carte mère.

i Dans les scénarios de tests suivants, la température normale varie de 15 °C à 35 °C, l'humidité relative de 25 % à 75 % et la pression atmosphérique de 86 kPa à 106 kPa (la pression atmosphérique standard est de 101,325 kPa).

La résistance à l'eau n'est pas permanente et les performances peuvent se détériorer avec l'usure quotidienne. Il est recommandé de faire inspecter et d'entretenir régulièrement votre dispositif.

Niveau de Résistance à l'Eau/la Poussière	Définition du Niveau de Résistance	Scénario de Résistance
--	---	-------------------------------

IP68	<p>Peut empêcher la poussière d'entrer.</p> <p>Peut être immergé dans de l'eau à une profondeur supérieure à 1 mètre à une température et une pression atmosphérique normales pendant une courte période (la profondeur et la durée d'immersion peuvent varier selon le modèle du produit). Ce niveau de résistance à l'eau est supérieur à la norme IPX7.</p>	<p>Le dispositif à porter est conforme au niveau de résistance IP68 de la norme CEI 60529:2013.</p> <p>Le dispositif peut empêcher l'infiltration de la poussière des pièces d'habitation, des bureaux, des laboratoires, des ateliers de l'industrie légère et des entrepôts, mais ne doit pas être porté dans des environnements particulièrement poussiéreux.</p> <p>Vous pouvez porter le dispositif lors de vos exercices physiques pendant les jours pluvieux, lorsque vous vous lavez les mains. Cependant, veuillez éviter d'immerger, de rincer ou de tremper l'appareil dans l'eau. Si vous constatez que le corps ou la surface de la montre est taché d'eau ou de sueur, essuyez-le rapidement</p> <p>Le dispositif à porter ne doit pas être porté dans les scénarios suivants :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Plongée sous-marine, ou autres activités avec immersion dans l'eau de manière prolongée. 2. Douches, sources chaudes, saunas (hammams) et autres activités dans des environnements à haute température et/ou à forte humidité. 3. Activités dans des courants d'eau à grande vitesse, telles que la plongée sur plateforme, le plongeon, le ski nautique, le surf et les sports nautiques motorisés (hors-bords ou bateaux à moteur), le lavage de voiture et le rafting. <p>(Les dommages causés au dispositif à porter par suite d'une immersion dans un liquide ne sont pas couverts par la</p>
------	--	---

		garantie si le dispositif à porter est utilisé dans un scénario inapproprié.)
--	--	---

La résistance à l'eau n'est pas permanente et les performances peuvent se détériorer avec l'usure quotidienne. Les conditions d'utilisation suivantes peuvent affecter les performances de résistance à l'eau du dispositif à porter et doivent être évitées. Les dommages causés par l'immersion dans un liquide ne sont pas couverts par la garantie.

Utilisez un nettoyant ultrasonique ou un détergent moyennement acide ou alcalin pour nettoyer le dispositif.

Faites tomber le dispositif d'un endroit élevé ou soumettez le dispositif à la collision.

Exposez le dispositif à des substances alcalines, comme le savon ou l'eau savonneuse pendant les douches ou les bains.

Exposez le dispositif à des parfums, solvants, détergents, acides, substances acides, pesticides, émulsions, crèmes solaires, crèmes hydratantes ou teintures pour les cheveux.

Recharger l'appareil lorsqu'il est mouillé.

 Les caractéristiques d'étanchéité et de résistance à la poussière ne s'appliquent qu'au boîtier de la montre. D'autres composants tels que le bracelet, la station de recharge et la base ne sont pas résistants à l'eau ou à la poussière.

Veillez utiliser le produit conformément au manuel du produit fourni sur le site web officiel de Huawei ou au Guide de démarrage rapide fourni avec le produit. Les services gratuits de la garantie ne sont pas fournis pour les dommages causés par une mauvaise utilisation.

M'entraîner

Commencer un entraînement

Lancer une séance d'entraînement sur votre dispositif à porter

- 1 Accédez à la liste des applications installées sur votre dispositif, puis touchez **Entraînement** ().
 - 2 Faites glisser l'écran vers le haut ou vers le bas pour sélectionner un mode d'entraînement.
 -  Accédez à la liste des applications installées, touchez **Entraînement**, faites glisser vers le haut sur l'écran, et touchez **Ajouter** pour ajouter d'autres modes d'entraînement.
 - Touchez **Ajuster l'ordre** puis  pour supprimer un entraînement de la liste, ou touchez  pour réorganiser la liste.
 - 3 Touchez l'icône de l'entraînement pour commencer une séance d'entraînement.
 - 4 Pendant une séance d'entraînement, vous pouvez appuyer sur le bouton Haut et le maintenir enfoncé pour mettre fin à l'exercice. Vous pouvez également appuyer sur le bouton Haut pour suspendre l'entraînement, toucher  pour le reprendre ou toucher  pour y mettre fin.
-  • Pour maintenir l'écran de votre dispositif allumé pendant les entraînements, passez à **Entraînement > Paramètres d'entraînement**, puis activez le bouton de **Toujours allumé**.
 - Pour ajuster le volume des rappels d'entraînement, passez à **Entraînement > Paramètres d'entraînement**, touchez l'icône Volume, puis faites glisser la barre du volume vers le haut ou vers le bas. Lorsque le volume est à zéro, l'icône Silencieux s'affiche et le son des rappels est coupé.

Démarrer un entraînement à l'aide de l'application Huawei Santé

- 1 Vérifiez que votre dispositif à porter est lié à **Huawei Santé**, et portez votre appareil confortablement sur votre poignet.
Ensuite, dans l'application **Huawei Santé**, par exemple, passez à **Exercice > Course en extérieur** et touchez l'icône de course pour démarrer votre course.
- 2 Contrôles via **Huawei Santé** pendant les entraînements : Touchez  pour suspendre l'entraînement, touchez  pour le reprendre ou touchez et maintenez  pour y mettre fin. Votre dispositif à porter suspend, reprend ou met fin à l'entraînement en conséquence.

- Pendant un exercice, des données comme la durée et la distance s'afficheront à la fois dans l'application **Huawei Santé** et sur l'écran de votre dispositif à porter.
- Si la distance ou la durée de l'entraînement est trop courte, l'historique ne sera pas enregistré.
- Après la fin d'une séance d'entraînement, vous pouvez consulter vos données d'entraînement (collectées à partir de votre téléphone et de votre dispositif à porter) dans l'application **Huawei Santé**. Ces données ne seront pas affichées sur votre dispositif à porter.

Paramètres d'entraînement

Sur votre dispositif à porter, touchez l'icône Paramètres à la droite d'un mode d'entraînement pour définir **Objectif**, **Rappels**, **Affichage des données** et **Prévention contacts non voulus**. Vous pouvez également choisir de **Supprimer** l'entraînement. (Les options disponibles peuvent varier selon le modèle de l'appareil et le mode d'entraînement. Si vous ne voyez pas cette icône, cela signifie que ces paramètres ne sont pas disponibles sur votre dispositif.)

• Rappels

Touchez **Rappels** et définissez **Intervalle** par **Distance** ou par **Temps**. Vous pouvez également activer ou désactiver le bouton de **Rythme cardiaque** selon vos besoins.

- Les rappels audios dans des langues autres que le chinois et l'anglais, l'allemand par exemple, sont actuellement disponibles dans certains pays. Pour utiliser cette fonctionnalité, assurez-vous de vous connecter à l'application Huawei Santé avec un compte enregistré en Europe, de lier votre dispositif à porter avec l'application Huawei Santé et de télécharger le package de langue requis en suivant les invites. Veuillez noter que le téléchargement peut durer si vous utilisez un iPhone.

• Prévention contacts non voulus

Touchez **Prévention contacts non voulus** et activez ou désactivez les boutons de **Verrouillage automatique de la couronne** et de **Verrouillage automatique de l'écran**.

Personnalisation des cartes de données d'entraînement

Vous pouvez personnaliser le type de données santé et forme physique à afficher pendant vos séances d'entraînement, pour mieux répondre à vos besoins.

- 1 Appuyez sur le bouton Haut de votre montre pour accéder à la liste des applications, touchez **Entraînement**, trouvez le mode d'entraînement de votre choix (tel que **Course en extérieur**), puis touchez  à sa droite, pour accéder à l'écran des paramètres.
- 2 Touchez **Affichage des données**, sélectionnez les cartes dont vous avez besoin et activez **Afficher les cartes**.

- 3 Touchez **Cartes personnalisées**, sélectionnez un style d'affichage (tel que celui avec **2 cellules**), et choisissez les données correspondantes (telles que **Rythme cardiaque** et **Pace**).
- 4 Une fois les paramètres définis, vous pourrez faire glisser l'écran d'entraînement vers le haut ou vers le bas pour naviguer dans les cartes de données sélectionnées et afficher les données correspondantes pendant une séance d'entraînement.

Pour restaurer les paramètres par défaut, naviguez vers **Affichage des données** l'écran et touchez **Réinitialiser**.

-  De tels paramètres personnalisés ne sont disponibles que pour certains modes d'entraînement.

Course avec Compagnon Intelligent

Cette fonctionnalité est activée par défaut. Vous pouvez voir dans quelle mesure vous avez dépassé ou manqué l'allure cible en temps réel pendant une course en extérieur.

- 1 Ouvrez la liste des applications installées et faites glisser vers le haut ou vers le bas pour trouver et sélectionner **Entraînement** ().
- 2 Touchez l'icône à droite de **Course en extérieur**, et vérifiez si l'option **Compagnon intelligent** est activée. Si ce n'est pas le cas, activez-la.
- 3 Touchez **Objectif d'allure** pour définir un rythme de course souhaité.
- 4 Revenez à la liste des exercices physiques, touchez **Course en extérieur**, attendez que le système de positionnement fonctionne et touchez l'icône de course pour commencer l'exercice physique.

Personnaliser des programmes de course à pied

Vous pouvez avoir des programmes d'entraînement basés sur la science et personnalisés en fonction de vos objectifs d'entraînement et de votre calendrier, et être motivé pour terminer un programme de manière opportune tout en bénéficiant d'ajustements intelligents du contenu et des niveaux de difficulté des parcours suivants en fonction de votre statut d'entraînement actuel et de vos retours.

Création d'un programme de course à pied

- 1 Allez à **Huawei Santé > Exercice > Programme**.
- 2 Dans la section Programmes de course intelligents, choisissez le programme qui convient le mieux à vos besoins et suivez les instructions à l'écran pour terminer les réglages.
- 3 Le programme sera ensuite synchronisé automatiquement avec votre dispositif à porter lorsqu'il est connecté à l'application Huawei Santé.

Afficher et commencer votre programme de course à pied

Sur votre dispositif à porter :

Accédez à la liste des applications installées, allez dans **Entraînement > Cours et programmes > Programmes d'entraînement**, touchez **Voir le programme**, puis touchez l'icône d'entraînement pour commencer l'entraînement.

Sur votre téléphone :

Dans l'application **Huawei Santé**, accédez à l'écran **Exercice** ou à l'écran **Moi**, puis sélectionnez **Programme** pour consulter votre programme d'entraînement. Touchez une date pour afficher les détails du programme correspondant et commencer l'entraînement, qui sera synchronisé avec votre dispositif à porter.

Mettre fin à un programme de course à pied

Allez dans **Huawei Santé > Exercice > Programme** touchez  dans le coin supérieur droit, puis **Arrêter le plan**.

Autres paramètres

Allez dans **Huawei Santé > Exercice > Programme** touchez  dans le coin supérieur droit et vous pourrez :

- Toucher **Voir le programme** pour afficher les informations détaillées du programme.
- Toucher **Synchroniser avec un dispositif à porter** pour synchroniser le programme.
- Touchez **Paramètres du programme** pour personnaliser les jours d'entraînement, les paramètres de rappels et la synchronisation ou non avec l'Agenda.

Historiques d'entraînements

Affichage des enregistrements d'entraînements sur votre dispositif à porter

- 1 Accédez à la liste des applications installées puis touchez **Historique d'entraînement**.
- 2 Sélectionnez un enregistrement et affichez les détails correspondants. Vous verrez différents types de données pour différents modes d'entraînement.

Visualiser l'historique d'entraînement dans l'application Huawei Santé

Passez à **Huawei Santé > Santé > Historique d'exercices**, sélectionnez un historique, puis consultez les détails correspondants.

Supprimer un historique d'entraînement

Passez à **Huawei Santé > Santé > Historique d'exercices**, touchez et maintenez un historique d'entraînement et supprimez-le. Cependant, cet historique sera toujours disponible dans **Historique d'entraînement** sur votre dispositif à porter.

-  Les historiques d'entraînement ne seront pas stockés en permanence sur le dispositif à porter. Lorsque de nouveaux historiques d'entraînement sont générés, les plus anciens seront effacés, mais les mêmes historiques ne seront pas supprimés de façon synchronisée de **Huawei Santé** s'ils ont été synchronisés.

Consultez votre statut d'exercices physiques

Entrez dans la liste des applications installées sur l'appareil, touchez **Statut d'entraînement**



() , et balayez vers le haut sur l'écran, pour afficher des informations connexes telles que **Indice de capacité course**, **Charge d'entraînement**, **Récupération**, et **VO2Max**.

- **L'indice de capacité course (RAI)** est un indice complet qui reflète l'endurance, la technique et l'efficacité d'un coureur. En général, un coureur avec un RAI plus élevé peut être plus performant en compétition.
- La période de **Récupération** correspond au temps requis pour que votre corps atteigne un état de pleine forme (100 %). Pour un entraînement individuel, cet indicateur est directement lié au temps de récupération, qui se détermine par l'intensité et la durée de l'entraînement.
- La **Charge d'entraînement** est basée sur la quantité totale de votre entraînement au cours des sept derniers jours et l'état de votre forme physique. Ces données sont disponibles lorsque vous commencez un entraînement avec un suivi de votre rythme cardiaque du début à la fin, sauf pour les modes de natation.
- **VO2Max** renvoie à la quantité maximale d'oxygène que votre corps peut absorber et utiliser pendant un exercice physique intense. Il s'agit d'un indicateur important de la capacité aérobie de votre organisme.

Détection automatique d'entraînement

- 1 Ouvrez la liste des applications installées, passez à **Paramètres > Paramètres d'entraînement** et activez **Détection auto**.
- 2 Une fois cette fonctionnalité activée, votre dispositif à porter vous rappellera de commencer une séance d'entraînement lorsqu'il détecte une activité accrue. Vous pouvez ignorer la notification ou toucher une icône d'entraînement pour commencer une séance d'entraînement.
 -  Votre dispositif peut identifier automatiquement un entraînement et envoyer un rappel seulement si votre posture et l'intensité de votre activité répondent aux exigences requises, et si vous maintenez ces états d'activité pendant un certain temps.
 - Lorsque l'intensité de votre activité reste inférieure aux exigences correspondantes pendant un certain temps, votre dispositif vous rappellera de mettre fin à la séance d'entraînement. Vous pouvez ignorer la notification ou mettre fin à la séance d'entraînement.

Trajet de retour

Lorsque vous commencez une séance d'entraînement en extérieur et que vous activez la fonctionnalité **Trajet de retour**, votre montre enregistre le parcours que vous empruntez et

vous aide à naviguer. À tout moment pendant l'exercice ou après avoir atteint votre destination, vous pouvez utiliser la fonction **Trajet de retour** pour retourner à la région d'où vous venez ou n'importe où vous êtes passé.

Sur votre montre, accédez à la liste des applications installées et touchez **Entraînement** pour commencer une séance en extérieur. À tout moment pendant l'exercice, faites glisser vers le haut sur l'écran et sélectionnez **Trajet de retour** ou **Ligne droite** comme guide pour revenir à la zone d'où vous venez ou n'importe où vous êtes passé.

Si **Trajet de retour** et **Ligne droite** ne s'affichent pas à l'écran, touchez l'écran pour les afficher.

-  Cette fonctionnalité n'est disponible que pendant les séances d'entraînement en extérieur et ne sera désactivée qu'une fois la séance terminée.