



SMART 06

Les accessoires connectés

Comment utiliser les dispositifs de suivi pour soutenir votre style de vie et suivre l'évolution de votre santé et de votre bien-être.

[Commencer >](#)



Warsaw University
of Technology



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Android™ and Google Play™ store
are trademarks of Google LLC
Fitbit®, Fitbit Charge® and Fitbit Charge 4™
are trademarks of Fitbit LLC.



SMART **MODULE 6**

Les accessoires connectés

Les modules SMART 1, 2 et 3 se sont concentrés sur les appareils mobiles, le module SMART 4 a abordé la sécurité mobile tandis que le SMART 5 s'est penché sur l'utilisation des cartes et des calendriers sur les appareils mobiles. L'étape suivante consiste à examiner les technologies portables. Nous nous concentrerons sur les accessoires utiles pour la santé, le bien-être et le style de vie, avec un accent particulier sur les montres connectées.

L'audience visée

Ce module s'adresse aux apprenants qui ont suivi avec confiance les modules **SMART** 1 à 4 et les modules **HEALTHY** 2 et 3.

Il vise à fournir un guide pratique à ces apprenants confiants sur la façon dont les accessoires connectés peuvent être utilisés à des fins d'amélioration de l'hygiène de vie (généralement en conjonction avec des smartphones) et pour gérer la santé et le bien-être.



Ce que vous allez apprendre dans ce module

- 1 Une vue d'ensemble des technologies portables et de la manière dont elles peuvent assister votre quotidien et ce que ces dispositifs peuvent mesurer.
- 2 Un examen de la façon dont les technologies portables peuvent être utilisées pour la santé et le bien-être.
- 3 Comment utiliser une ceinture thoracique pour mesurer la fréquence cardiaque.
- 4 Ce que sont les balises et les trouveurs de clés et comment ils peuvent être utilisés pour localiser vos biens.



Les chapitres de ce module

- 1** Un aperçu des technologies portables

- 2** Accessoires pour la gestion de la santé et du bien-être

- 3** Configurer une montre connectée

- 4** Utiliser une montre connectée



SMART

MODULE 6

CHAPITRE 1

Un aperçu des accessoires connectés

Ce chapitre présente une vue d'ensemble de la technologie portable, de ses caractéristiques et de la manière dont les accessoires connectés peuvent vous aider dans votre vie quotidienne.

Ce que vous allez apprendre dans ce chapitre

- 1 Sur les différents types de technologies portables.
- 2 Comment les accessoires connectés peuvent soutenir votre style de vie.
- 3 A propos de certaines des caractéristiques des accessoires connectés et de certaines technologies associées.



Qu'est-ce qu'un accessoire connecté ?

Les accessoires connectés (souvent appelée "wearables") désignent "tout type d'appareil électronique conçu pour être porté sur le corps de l'utilisateur". Ces appareils peuvent généralement soutenir votre style de vie de manière intelligente.

Les wearables sont généralement portés près de la surface de la peau, pour suivre, analyser et transmettre des données, telles que la fréquence cardiaque, les habitudes de sommeil et différents types d'activité physique.

*<https://www.techtarget.com/searchmobilecomputing/definition/wearable-technology>

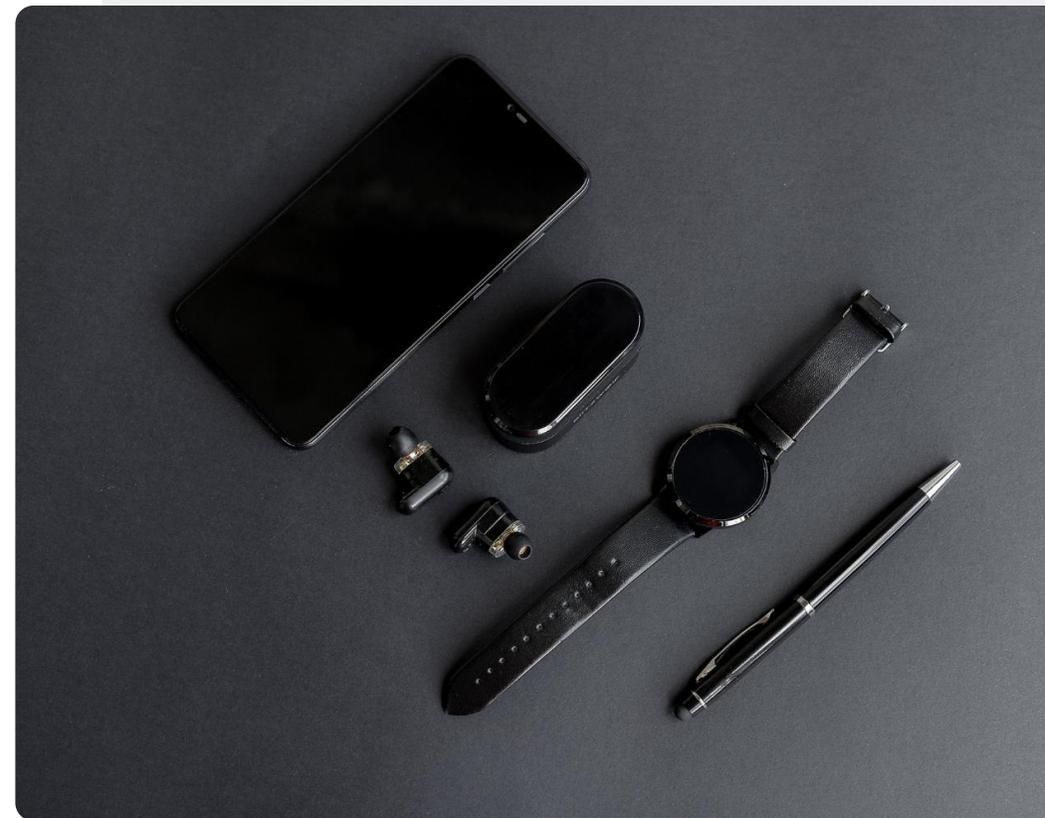


Des accessoires connectés pour un mode de vie populaire

Il existe toute une gamme de dispositifs différents qui peuvent être considérés comme des wearables intelligents. L'image montre des écouteurs, une montre connectée et un stylo numérique.

Ces appareils sont dotés d'une puissance de calcul supplémentaire qui améliore leur fonctionnalité de base en leur ajoutant des fonctions intelligentes supplémentaires. Presque tous les wearables fonctionnent sans fil et la plupart ont besoin d'une connexion à un appareil mobile pour accéder à l'internet. Les écouteurs filaires, qui peuvent être branchés sur votre appareil mobile, constituent une exception à cette règle.

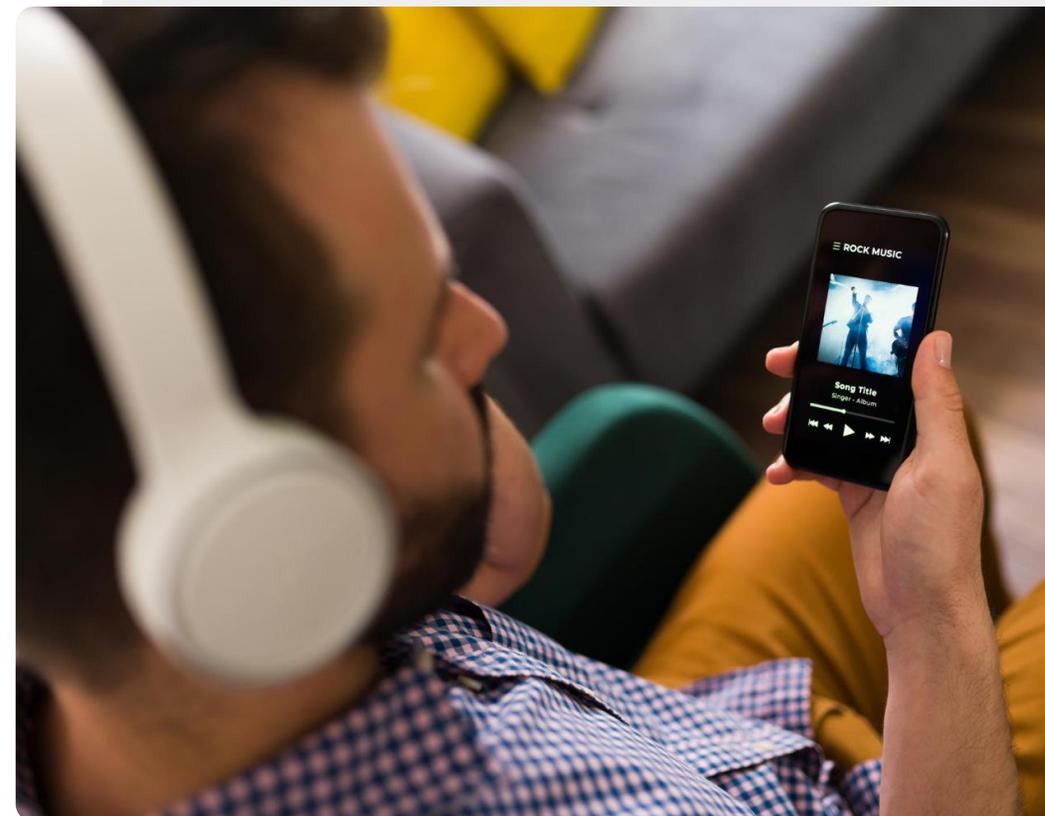
Examinons quelques-uns de ces dispositifs portables.



Des accessoires connectés pour le divertissement

Les wearables sont généralement utilisés pour les loisirs, par exemple pour écouter de la musique. En plus des écouteurs filaires plus traditionnels qui se branchent sur votre appareil mobile, il existe une gamme d'écouteurs et de casques sans fil, tels que :

- les casques : dispositifs portés sur la tête
- les kits mains libres : écouteurs avec microphones
- les oreillettes : petits appareils qui s'insèrent directement dans l'oreille



Les wearables fonctionnent en général avec un téléphone

Les accessoires connectés ont généralement besoin d'un appareil mobile (généralement un smartphone) pour fonctionner, car ils améliorent les fonctionnalités des smartphones plutôt que de s'appuyer uniquement sur leurs propres capacités plus limitées.

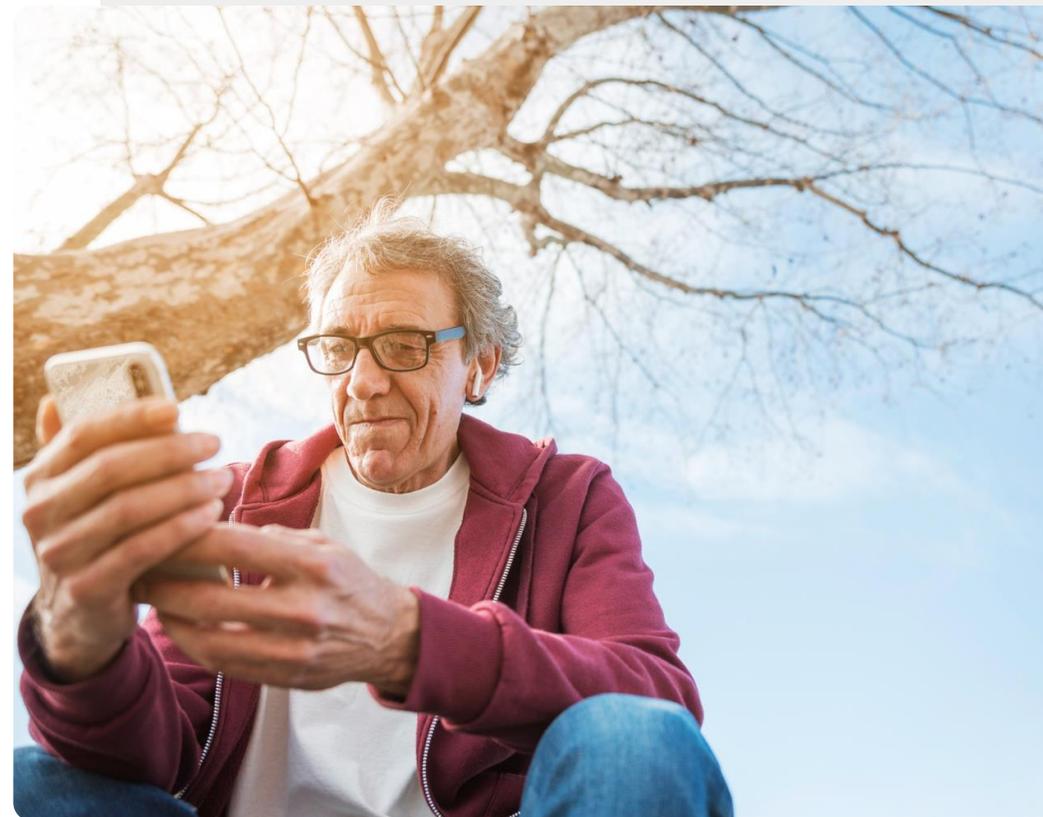
Vous êtes-vous déjà demandé comment la musique passe d'une tablette à des écouteurs, ou comment les informations relatives à un appel téléphonique entrant parviennent à votre smartwatch ? La réponse est : en utilisant le Bluetooth®. Parlons-en davantage.



Connecté via le Bluetooth®

L'homme sur la photo utilise une technologie sans fil appelée **Bluetooth®** pour connecter ses écouteurs à son téléphone. Le Bluetooth® peut être utilisé pour relier des objets à porter et des appareils mobiles sur de courtes distances. En fait, la plupart des wearables sont connectés via Bluetooth®.

Pour permettre cette connexion Bluetooth® et l'échange d'informations entre l'accessoire et votre appareil mobile, vous devez d'abord activer la fonction Bluetooth® sur votre appareil mobile.

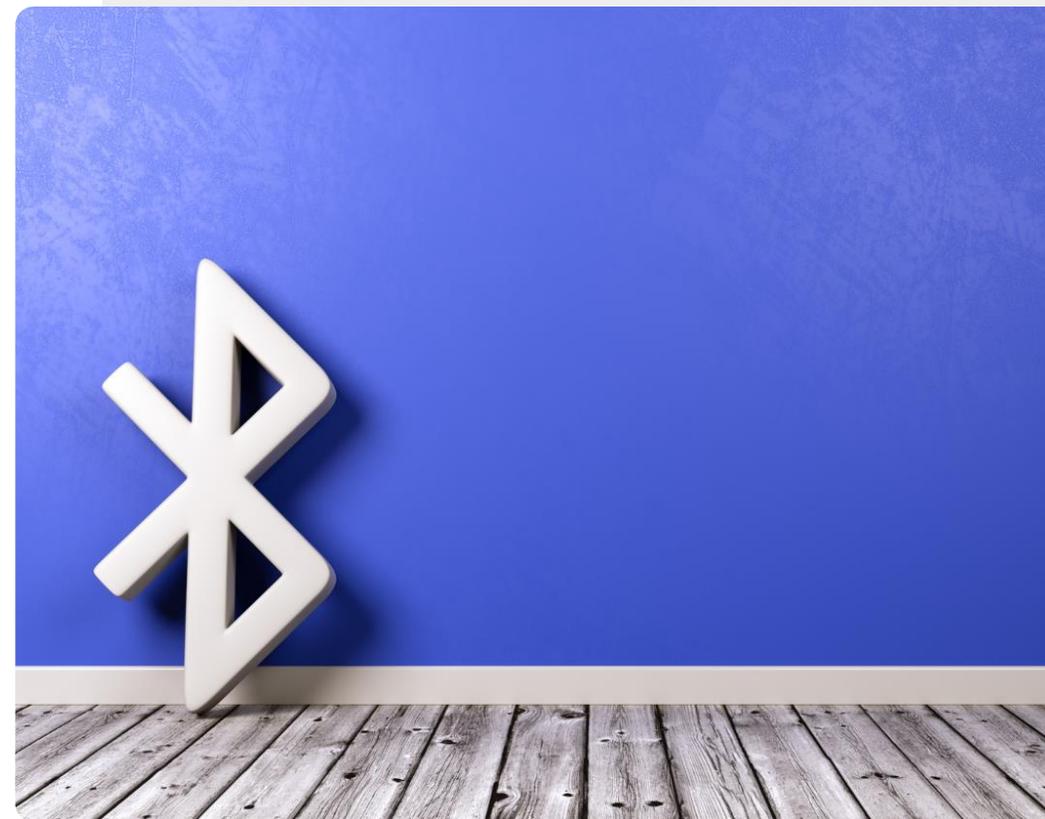


Relier des wearables à un téléphone par Bluetooth®.

Le Bluetooth® est une technologie de communication sans fil comme le Wi-Fi (mentionné dans les modules SMART précédents), mais elle utilise moins d'énergie que le Wi-Fi, de sorte que l'accessoire peut communiquer plus longtemps entre les charges de l'appareil auquel il est connecté. Cependant, elle ne fonctionne que sur de courtes distances.

Les accessoires reliés par Bluetooth® à un appareil mobile doivent se trouver à moins de 10 mètres de l'appareil avec lequel ils communiquent.

Le Bluetooth® est représenté par le symbole illustré dans cette image.



Emmenez votre musique avec vous

Vous aimez écouter la radio ou de la musique ? Avec un casque ou des écouteurs connectés à votre appareil mobile grâce à Bluetooth®, vous pouvez emporter votre divertissement avec vous.

Vous pouvez soit télécharger votre musique sur votre appareil, afin de l'écouter pendant votre voyage, soit vous connecter à un site en ligne pour écouter un podcast, qui est comme un programme de radio en ligne. En utilisant des écouteurs, vous pouvez le faire sans déranger ceux qui vous entourent.



Les wearables doivent être rechargés régulièrement

Il est nécessaire de charger les wearables entre deux utilisations. Dans le cas d'un casque, il s'agit de le brancher sur un connecteur USB, comme vous le faites pour charger votre appareil mobile.

Dans le cas des oreillettes, vous chargez le pod, le petit boîtier où sont rangées les oreillettes, et l'énergie est ensuite transférée aux oreillettes chaque fois que vous les remettez dans le pod.



Les wearables pour le travail et le quotidien : les montres connectées

Les smartwatches sont sans doute la première chose qui vient à l'esprit lorsqu'on évoque les accessoires connectés, en raison de leur popularité et de leurs utilisations. Elles peuvent être utilisées de nombreuses façons en fonction des fonctionnalités qu'elles prennent en charge :

- Pour la **gestion du temps**, par exemple, en utilisant des alarmes.
- Pour **effectuer un paiement** à l'aide de votre smartwatch, comme le montre cette image.
- Pour **passer et recevoir des appels** en utilisant un kit mains libres ou pour les notifications d'appels sur des montres plus simples.

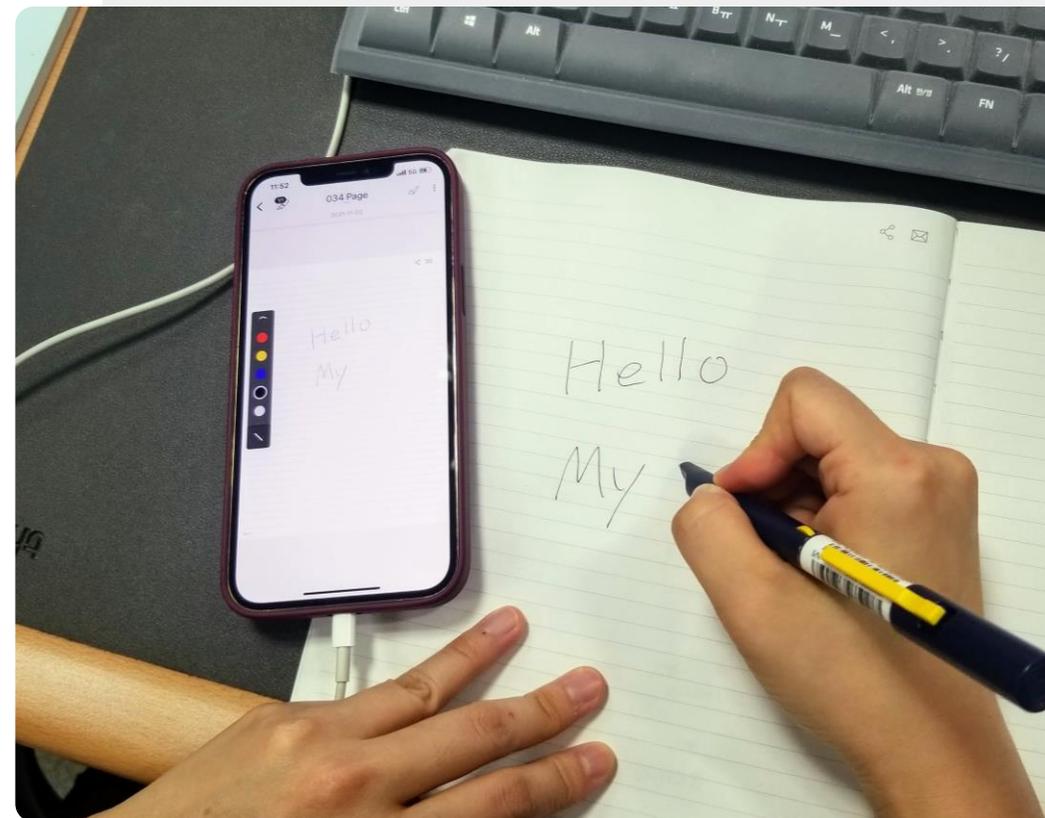
Nous reviendrons sur la smartwatch dans les chapitres suivants.



Les wearables pour le travail et le quotidien : le stylo numérique

Les wearables peuvent également être utiles au travail. Prenons, par exemple, les stylos numériques tels que le Neo (illustré sur cette image) ou le Livescribe.

Un stylo numérique vous permet d'écrire sur une page (parfois sur du papier spécialement réglé), et une copie numérique de ce que vous écrivez à l'aide du stylo numérique est automatiquement stockée à l'aide d'une application sur votre appareil mobile.



Acheter un accessoire connecté

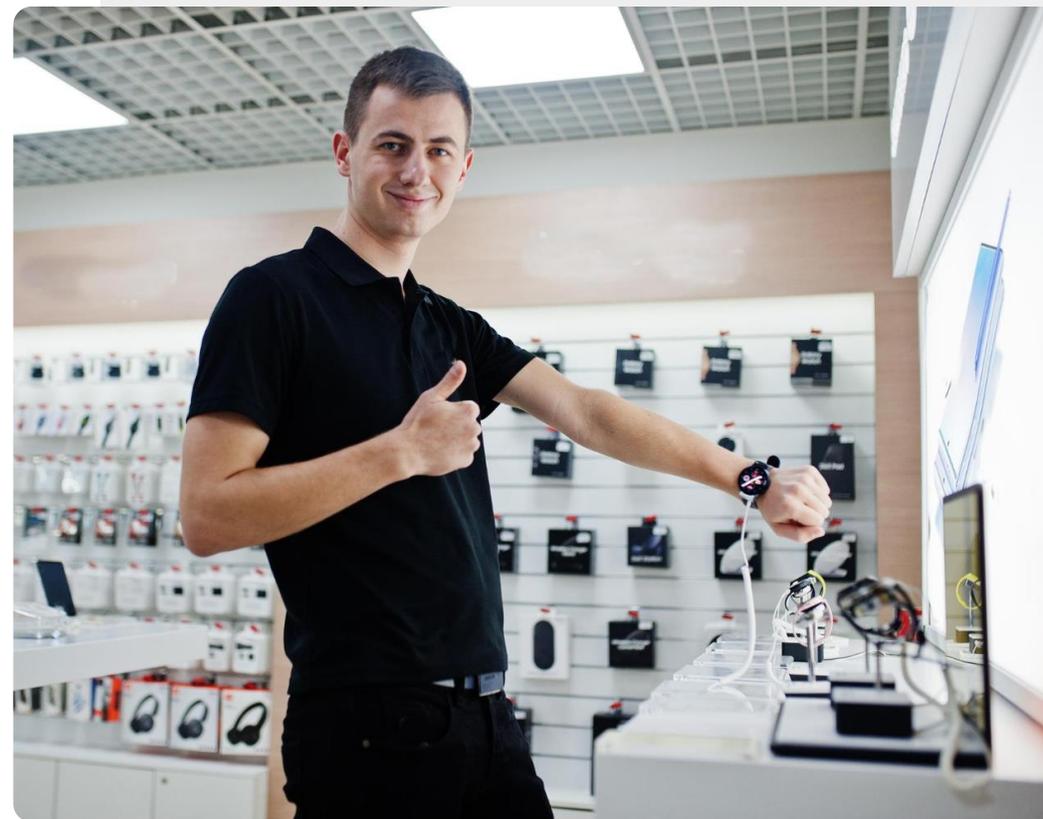
Il est important de réfléchir à l'usage que vous en ferez, afin de faire le bon choix lors de l'achat. Voici quelques éléments à prendre en compte pour vous aider à prendre votre décision :

L'utilisation : l'accessoire connecté possède-t-il des fonctions que vous utiliserez ?

Le coût : certains accessoires peuvent être coûteux, mais il existe souvent des alternatives moins onéreuses. Il est bon de se renseigner à ce sujet ou de faire des recherches.

La puissance de la batterie : à quelle fréquence l'appareil devra-t-il être rechargé ?

Le chargeur : le système de charge est-il bien conçu et facile à utiliser ? Dispose-t-il d'un adaptateur de prise standard/adéquat ?



A vous de jouer !

Teresa souhaite acheter un accessoire connecté pour améliorer son quotidien. Quels sont les wearables qu'elle pourrait envisager ?



- Rencontrez et prenez le temps de connaître Teresa. [Vous pouvez trouver des informations sur Teresa ici.](#)
- Passez en revue ce chapitre et réfléchissez aux recommandations que vous pourriez donner à Teresa sur les différents wearables adaptés à son quotidien.

Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 SMART MODULE 6 CHAPITRE 1 Un aperçu des accessoires connectés

Quelle technologie les accessoires connectés modernes utilisent-ils le plus souvent pour se connecter à un smartphone ?



- Wifi
- Bluetooth
- All of the above
- Cable

Chapitre complété !

Félicitations ! Vous avez terminé ce chapitre avec succès !

Compétences acquises

1

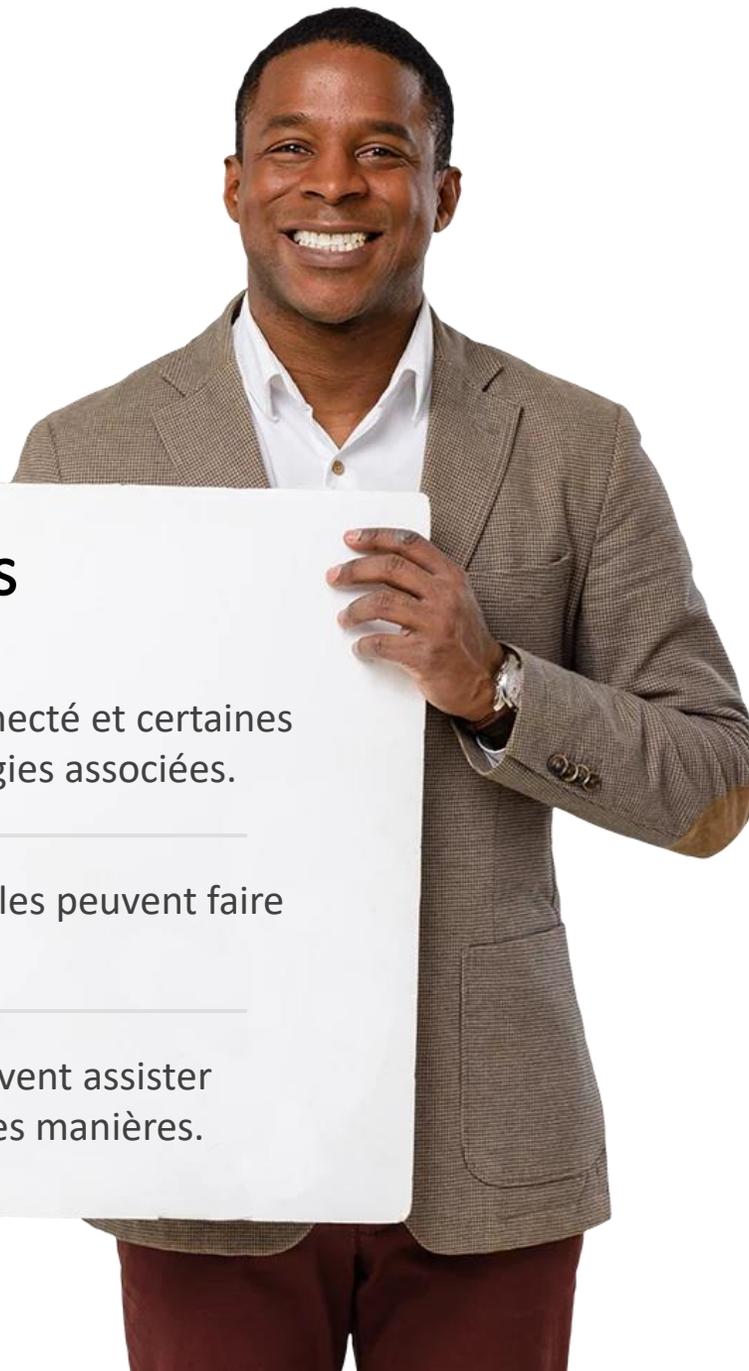
Le concept d'accessoire connecté et certaines caractéristiques et technologies associées.

2

Ce que les différents wearables peuvent faire pour vous.

3

Comment les wearables peuvent assister votre quotidien de différentes manières.



Ce qui vous attend

Maintenant, vous pouvez soit reprendre ce chapitre, soit suivre notre recommandation en cliquant sur l'un des boutons ci-dessous :

[Recommencer](#)[Suivant](#)



SMART

MODULE 6

CHAPITRE 2

Des accessoires pour la gestion de la santé et du bien-être

Le dernier chapitre présentait les accessoires connectés et la manière dont une série de dispositifs portables peuvent être utiles lorsqu'ils sont utilisés avec des appareils mobiles. Ce chapitre se concentre sur l'utilisation des accessoires connectés pour gérer la santé et le bien-être en mesurant les paramètres pertinents.

11:30 

15/21 MON 18°/21°



08:00 13:00 18:00



La santé et les accessoires connectés : une évolution qui “change la donne”

Nous avons vu que les wearables peuvent assister votre quotidien, mais là où ils peuvent avoir un impact profond et durable, c'est dans la gestion de la santé et du bien-être. De nombreux accessoires connectés possèdent de multiples fonctions qui peuvent vous aider à mener une vie plus saine. Pour ce faire, ils fournissent des informations qui vous permettent et vous motivent à modifier votre comportement de manière positive et saine.

Rendez-vous dans les modules **HEALTHY** pour en savoir plus sur la manière de prendre soin de votre santé et de votre bien-être.



SANTÉ

Ce que vous allez apprendre dans ce chapitre

- 1 À propos des accessoires connectés qui peuvent être utilisés pour surveiller votre santé et votre bien-être.
- 2 Sur la différence entre un appareil de bien-être et un appareil qui est un appareil médical homologué.
- 3 À propos d'une gamme d'appareils de bien-être et de dispositifs médicaux qui peuvent être utilisés pour mesurer votre bien-être.



Les accessoires connectés et le sport

Le module **HEALTHY 02 : Hygiène de vie et thérapie** a souligné l'importance de rester actif en vieillissant. Les accessoires connectés peuvent vous aider à le faire. Certains produits incluent des capteurs qui peuvent mesurer vos mouvements en contrôlant le nombre de pas effectués. Ils peuvent également identifier le nombre de calories brûlées pendant une séance d'entraînement.



SANTÉ

Ne l'oubliez pas : les données de santé collectées par les wearables sont des données personnelles.

Dans le module **SMART 04 : Sécurité de vos appareils numériques**, vous avez appris à protéger vos données personnelles. Les données sur la santé et le bien-être peuvent être extrêmement précieuses pour gérer votre santé. D'un autre côté, les informations collectées par les wearables de santé et de bien-être et stockées sur un ordinateur dans le cloud sont potentiellement sensibles.

Chaque utilisateur de wearables doit décider si les avantages de l'utilisation de cette technologie l'emportent sur les risques potentiels liés au partage des données de santé personnelles.

Examinons dans les prochaines diapositives les types de données de santé et de bien-être qui pourraient être collectées.



SMART

Le rythme cardiaque

Le rythme cardiaque est la vitesse des battements du cœur, mesurée par le nombre de contractions du cœur par minute. Elle peut varier en fonction des besoins physiques de l'organisme.

Le suivi de ces valeurs peut aider à surveiller la santé cardiaque et à détecter les problèmes de santé et le stress.

Il existe de nombreux types de moniteurs de fréquence cardiaque sur le marché, des trackers de fitness aux sangles thoracique.



La variabilité du rythme cardiaque

La variabilité du rythme cardiaque (VRC) est une mesure de la variation du temps entre les battements du cœur. Des facteurs tels que le stress, une alimentation malsaine, l'isolement, le manque d'exercice ou de mauvaises habitudes de sommeil peuvent augmenter l'adrénaline, qui affecte la respiration, la fréquence cardiaque et la pression artérielle. Un VRC faible est le signe qu'une personne subit l'un des effets susmentionnés.

À titre d'exemple, l'application Fitbit® "Fibrichck" peut être téléchargée pour mesurer la variabilité de la fréquence cardiaque à l'aide d'une montre connectée et d'un smartphone.





Le saviez-vous ?

Selon la Société européenne de cardiologie, la fréquence cardiaque moyenne au repos se situe entre 60 et 100 battements par minute.

Ce chiffre peut augmenter avec l'âge et être plus bas pour les personnes ayant une bonne condition physique.

<https://www.escardio.org/The-ESC/Press-Office/Press-releases/guidelines-on-management-of-fast-heartbeat-published-today>

La tension artérielle

La tension artérielle est souvent mesurée lors de rendez-vous médicaux, par un médecin ou une infirmière. Les personnes dont la tension artérielle est anormalement élevée ou basse peuvent également surveiller leur tension à domicile ou pendant la journée.

Avec l'aide d'un tensiomètre portable, il est également possible de créer un journal, qui peut être partagé avec un médecin et qui peut faciliter le processus de mesure.

Il existe plusieurs types de dispositifs portables de mesure de la pression artérielle, y compris ceux qui peuvent envoyer des informations directement à votre smartphone.





Le saviez-vous ?

L'American Heart Association propose des lignes directrices utiles sur la manière d'obtenir de bonnes mesures de la pression artérielle et sur les facteurs qui peuvent conduire à des mesures inexactes.

[Cliquez ici pour en savoir plus.](#)

La respiration

Un spiromètre est un appareil qui vous permet de mesurer la quantité d'air que vous respirez.

Des conditions telles que l'asthme, la maladie pulmonaire obstructive chronique et d'autres conditions liées à la respiration peuvent être surveillées à l'aide d'un spiromètre.

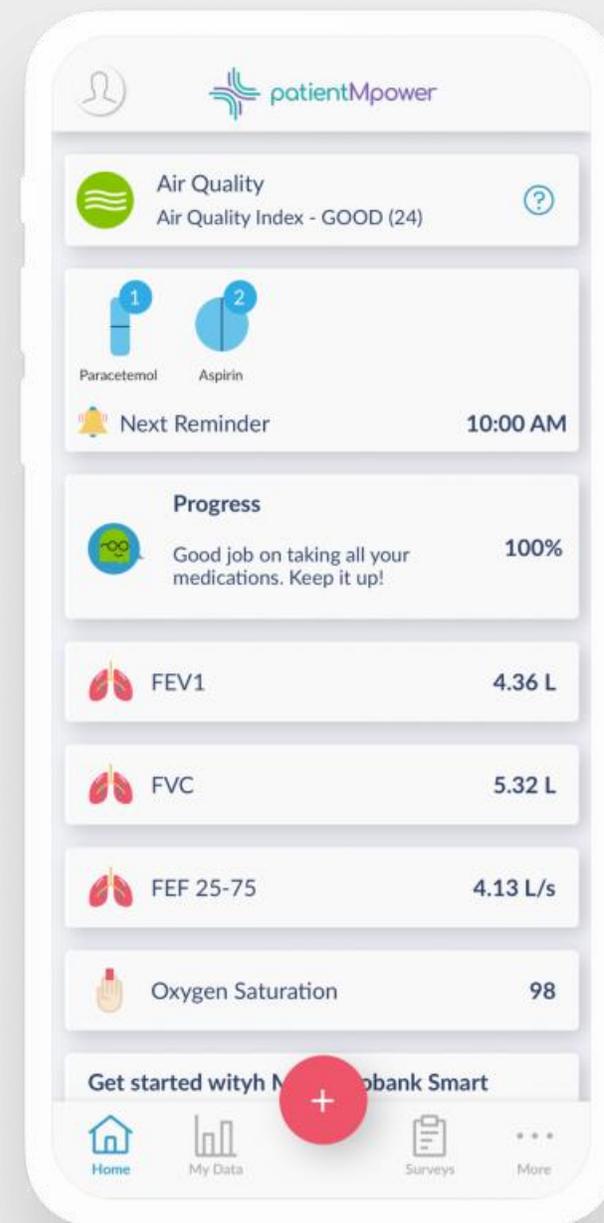
Dans la diapositive suivante, vous trouverez un exemple de spiromètre numérique.



Le spiromètre numérique

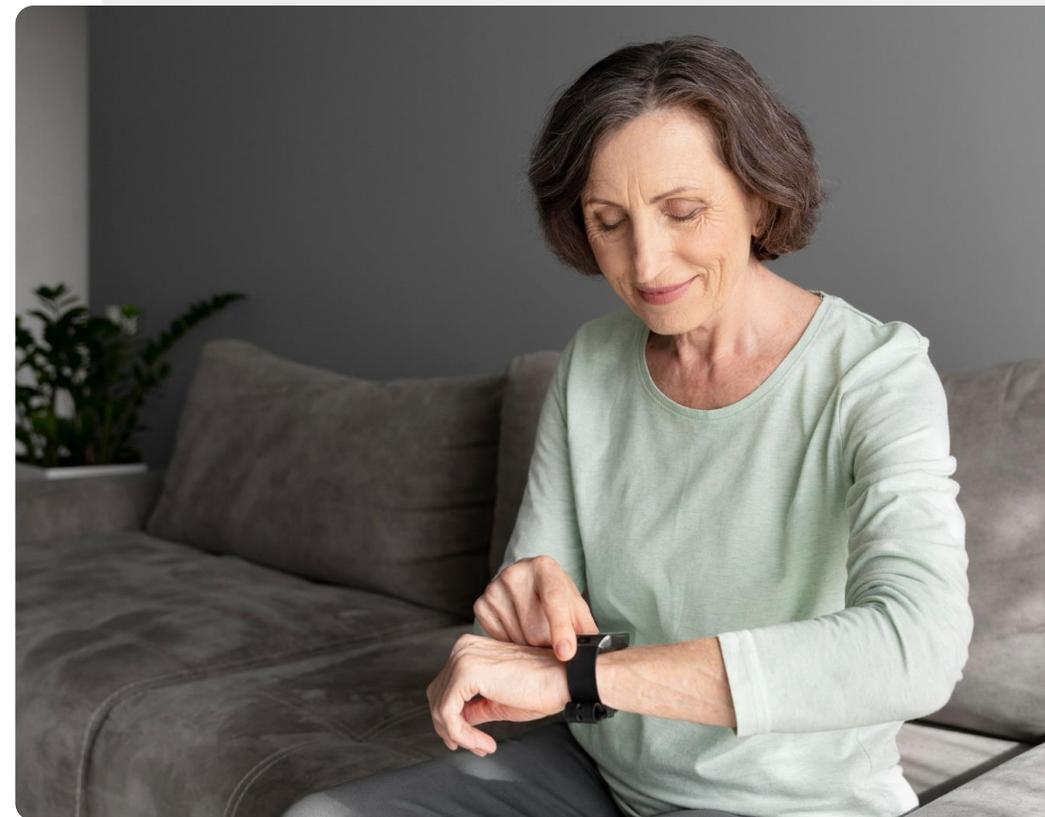
Il existe plusieurs spiromètres numériques portables.

L'application "patientMpower spirometry", par exemple, peut être utilisée pour contrôler les résultats du spiromètre numérique MIR Spirobank.



Saturation du sang en oxygène et fréquence cardiaque

Lorsque votre cœur pompe le sang dans votre corps, le niveau d'oxygène augmente et diminue de manière régulière à chaque battement de cœur. Au dos de certaines montres connectées se trouve un capteur qui utilise des faisceaux lumineux pour estimer ces variations de la teneur en oxygène dans le sang. Une montre connectée utilise ce capteur pour surveiller à la fois la quantité d'oxygène dans le sang et la fréquence des battements de votre cœur.





Le saviez-vous ?

La fonction de mesure de la saturation en oxygène du sang sur les smartwatches n'est généralement pas certifiée en tant que dispositif médical. Vous pouvez choisir un oxymètre de pouls portable qui se fixe au bout de votre doigt. Ces appareils sont généralement certifiés comme dispositifs médicaux et communiquent les informations sans fil à votre téléphone.

Habitudes et qualité de sommeil

Le suivi du sommeil est une autre fonctionnalité de certains accessoires connectés.

Les habitudes, la durée et la qualité du sommeil peuvent toutes être suivies pour aider l'utilisateur à améliorer ses habitudes et son expérience de sommeil.

Tous ces paramètres et bien d'autres encore peuvent, par exemple, être mesurés par de minuscules dispositifs numériques comme les bagues connectées, qui sont expliquées sur la diapositive suivante !



Les bagues connectées

Les bagues connectées sont connectées comme les montres connectées : elles suivent vos mesures de santé mais de manière plus discrète et plus tendance.

Les bagues connectées sont une solution pour les personnes qui souhaitent suivre leur santé sans l'encombrement d'une montre connectée.

Une bague connectée, comme la [bague connectée Ora](#), peut être utilisée pour surveiller l'exercice et d'autres activités, et pour mesurer des paramètres tels que la fréquence cardiaque, l'activité, la récupération, le stress et la température.



Les chutes et l'immobilité

En vieillissant, la force de nos membres peut souvent diminuer. Pour cette raison, il est important de rester actif et de faire de l'exercice régulièrement. Un mauvais tonus musculaire et des troubles de l'équilibre peuvent entraîner des chutes. Une chute peut être particulièrement dommageable pour les personnes âgées et peut entraîner des blessures graves, voire mortelles.

C'est pourquoi une gamme de dispositifs portables a été développée pour la détection des chutes. Des bracelets dédiés peuvent détecter une chute et peuvent également remarquer si le porteur est resté immobile pendant une période anormalement longue. L'Apple Watch et d'autres smartphones intègrent une fonction de détection des chutes.



La glycémie

Le diabète est une maladie grave qui est plus fréquente dans une population vieillissante. Les personnes atteintes de diabète peuvent avoir besoin de contrôler leur taux de glycémie plusieurs fois par jour.

Un dispositif médical appelé glucomètre et lancette est utilisé à cet effet.



Mesure du glucose en continu (CGM)

Dans cette approche, au lieu de mesurer la glycémie, un petit capteur est inséré sous la peau du bras, de l'estomac ou de la fesse pour mesurer le taux de glucose dans le liquide entourant les cellules (liquide interstitiel).

Un capteur CGM peut durer jusqu'à 10 ans sans avoir à le changer. Une antenne peut envoyer le signal à un appareil numérique ou à un smartphone où les données peuvent être stockées sur une application.



Mesure du glucose en continu (CGM)

Le nombre de systèmes de mesure CGM ne cesse de croître, mais à l'heure où nous écrivons ces lignes, il existe des dispositifs médicaux complets aux normes CE de Freestyle Libre et Dexcom, et des dispositifs de bien-être non certifiés qui utilisent cette technologie par des sociétés telles que Miao Miao et Nightscout. N'étant pas certifiés, ces derniers dispositifs ne peuvent pas être utilisés pour la prise de décisions médicales.

Lors de l'achat, demandez-vous toujours si l'appareil peut également être utilisé dans le cadre d'un traitement médical.



Pompe à insuline et mesure du glucose en continu

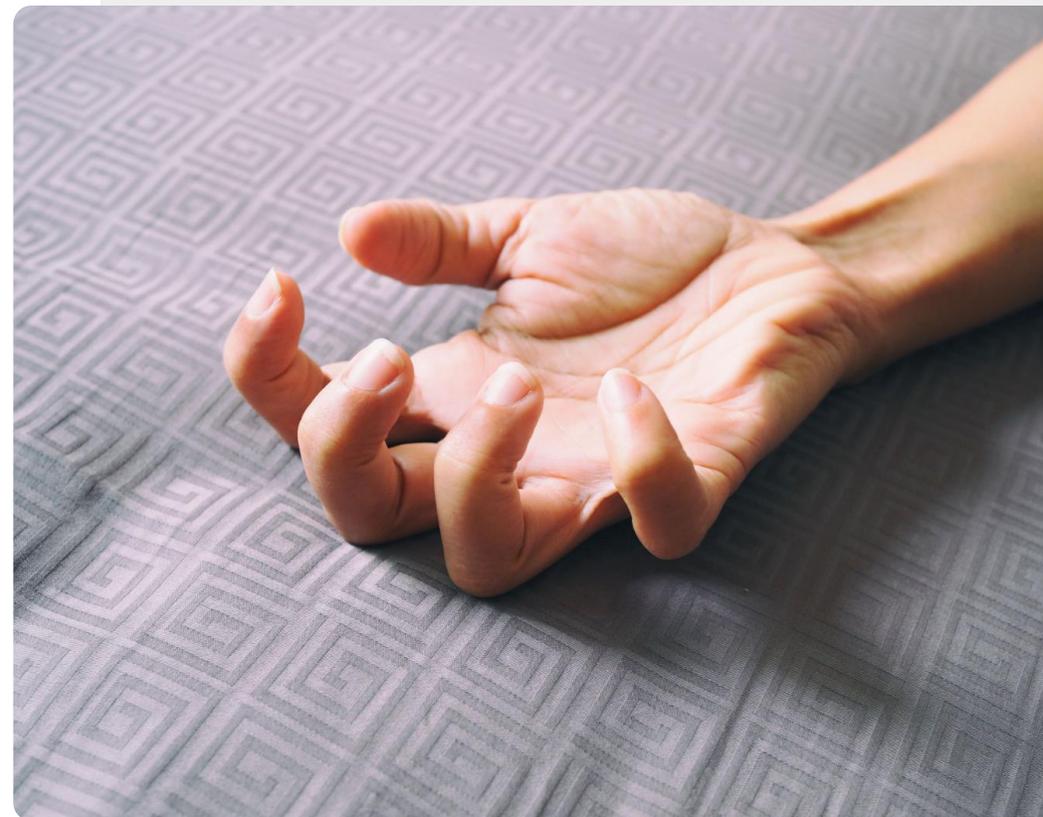
Une pompe à insuline comme celle de l'image est un moyen discret pour les diabétiques insulino-dépendants de contrôler leur glycémie sans avoir recours aux injections. La pompe à insuline libère une quantité d'insuline contrôlée en continu dans la circulation sanguine par le biais d'un tube fin comme celui que l'on voit sur cette image. Le tube est souvent relié à l'abdomen. Les pompes à insuline modernes comprennent une sortie de surveillance continue du glucose, qui peut être captée par une application.



Les crises d'épilepsie

Une crise d'épilepsie est due à un pic d'activité électrique dans le cerveau qui peut provoquer des contractions musculaires.

L'[Embrace d'Empatica](#) est un bracelet certifié pour la détection des crises d'épilepsie. Il peut envoyer des alertes aux soignants lorsqu'il détecte des schémas électriques associés à des crises.



Les localisateurs d'objets

Les balises et les trouveurs de clés sont très utiles pour les personnes qui oublient des choses.

Ces petits appareils électroniques peuvent être utilisés pour localiser des objets égarés ou volés, comme des clés, des animaux domestiques ou des outils, et pour transmettre des alertes. Ils peuvent être utilisés pour rendre la maison plus réactive et faciliter la vie autonome.

Comme les balises fonctionnent en Bluetooth®, leur champ d'action est limité.

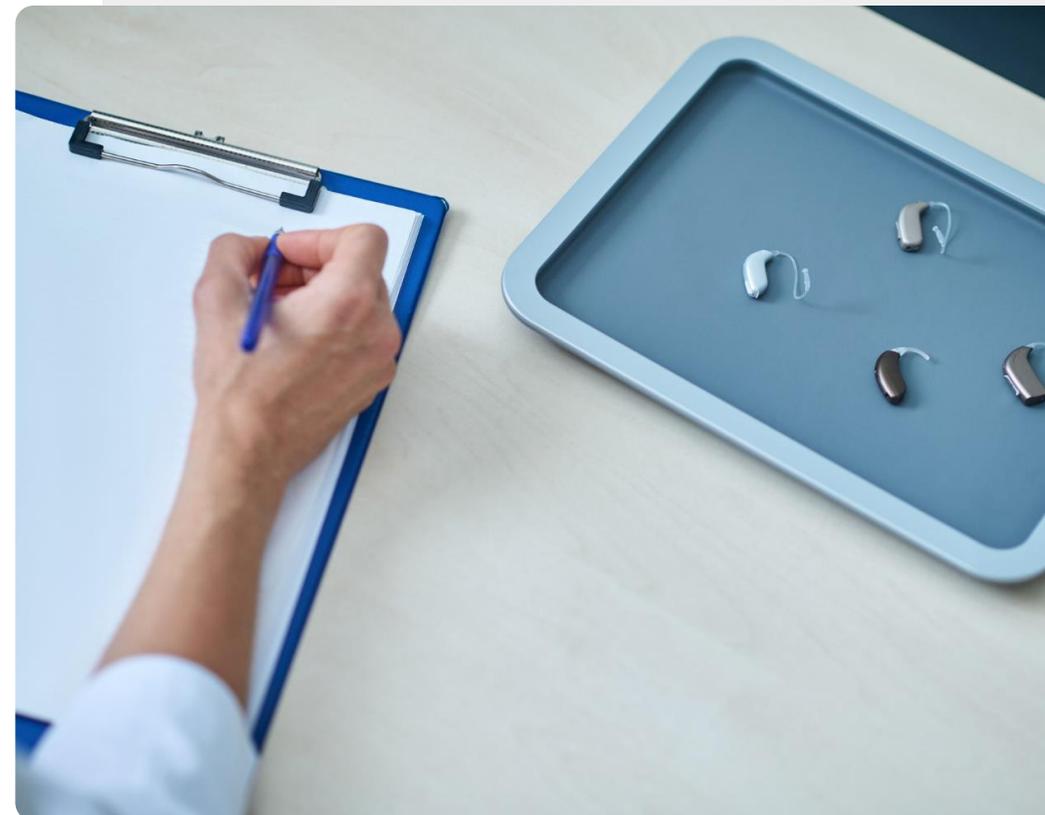


Prothèses auditives et appels téléphoniques

Les prothèses auditives avancées offrent une fonction automatique qui permet à l'utilisateur de découvrir l'environnement de manière naturelle grâce aux fonctions connectées de l'aide auditive.

La qualité du son est adaptée à l'utilisateur.

Les prothèses auditives modernes peuvent être connectées à un appareil mobile via Bluetooth®, ce qui facilite l'émission et la réception d'appels.





Un appareil médical ?

Dans les dernières diapositives, vous avez appris à connaître les différents dispositifs qui soutiennent votre santé. N'oubliez pas que tous les wearables ne sont pas classés dans la catégorie des dispositifs médicaux.

Les dispositifs médicaux sont destinés à être utilisés pour diagnostiquer, traiter ou prévenir les maladies.

Les dispositifs qui ne sont pas classés comme dispositifs médicaux ne doivent être utilisés que pour vous guider vers une hygiène de vie saine.

Les "wearables" de bien-être sont facultatifs : les appareils médicaux peuvent être nécessaires

Il est important de souligner que l'achat d'un accessoire connecté de bien-être est une option si vous avez besoin d'aide pour adopter un mode de vie plus sain et si vous acceptez l'exigence de ces services de collecter et de stocker vos données de bien-être dans le cloud. Les données collectées par un wearable de bien-être seront analysées par les services basés sur le cloud. Le retour d'information fourni peut aider à promouvoir un comportement sain, mais il n'est pas aussi bon que l'avis d'un médecin ou des tests appropriés.

Les wearables qui sont des **appareils médicaux certifiés** ressemblent souvent aux wearables de bien-être, mais ils sont souvent prescrits par un médecin comme une partie importante d'un traitement médical.

En cas de doute, consultez votre médecin.



Vos données médicales vous motiveront-elles ou vous décourageront-elles ?

Dans le cas d'un **appareil médical**, le principal utilisateur de vos données peut être un médecin.

Si vous envisagez d'acheter un **accessoire connecté de bien-être**, vous serez le principal utilisateur des données. Vous devez réfléchir à l'effet que la consultation des données aura sur vous. De nombreux graphiques de bien-être vous inciteront-ils à vivre plus sainement ou vous décourageront-ils ?

Vous devez y réfléchir avant d'acheter un appareil. De plus, si votre état de santé vous contrarie, il est peut-être temps d'arrêter d'utiliser l'appareil de bien-être. N'oubliez pas qu'un appareil de bien-être est facultatif, alors qu'un appareil médical peut être nécessaire.



A votre tour !

Teresa aimerait s'informer sur les dispositifs à porter sur soi pour aider à surveiller l'état de santé de son mari. Pouvez-vous l'aider ?



- Rencontrez et prenez le temps de connaître Teresa. [Vous pouvez trouver des informations sur Teresa ici.](#)
- Le mari de Teresa souffre de plusieurs maladies chroniques. Il a un rendez-vous avec le médecin de famille. Teresa aimerait être prête à lui demander comment les dispositifs à porter peuvent l'aider à gérer sa santé.
- Que diriez-vous à Teresa et à son mari sur les différents accessoires connectés qui peuvent surveiller le bien-être et la santé de son mari ?

Quiz

Click the Quiz button to edit this object

 SMART MODULE 6 CHAPITRE 2 Des accessoires pour la gestion de la santé et du bien-être

Dans le contexte des dispositifs de santé portables, CGM signifie :



- Médias générés par les consommateurs
- Mesure du glycogène en continu
- Module d'infographie
- Mesure du glucose en continu

Chapitre complété !

Félicitations ! Vous avez terminé ce chapitre avec succès !

Compétences acquises

- 1 Le concept d'accessoire connecté.

- 2 Ce que les différents accessoires connectés peuvent mesurer.

- 3 Comment les accessoires connectés peuvent être utilisés pour améliorer la santé et le bien-être.



Ce qui vous attend

Maintenant, vous pouvez soit reprendre ce chapitre, soit suivre notre recommandation en cliquant sur l'un des boutons ci-dessous :

[Recommencer](#)[Suivant](#)



SMART

MODULE 6

CHAPITRE 3

Configurer une montre connectée

Après avoir reçu des informations générales sur les wearables, vous trouverez dans ce chapitre des informations pratiques pour apprendre à configurer une smartwatch (montre connectée) Fitbit®. Les smartwatches peuvent être très utiles pour vous encourager à rester actif et en bonne santé dans votre vie quotidienne. Ce chapitre s'intéresse à une smartwatch populaire, la Fitbit® Charge 4™, mais il existe de nombreuses autres très bonnes smartwatches sur le marché.

Ce que vous allez apprendre dans ce chapitre

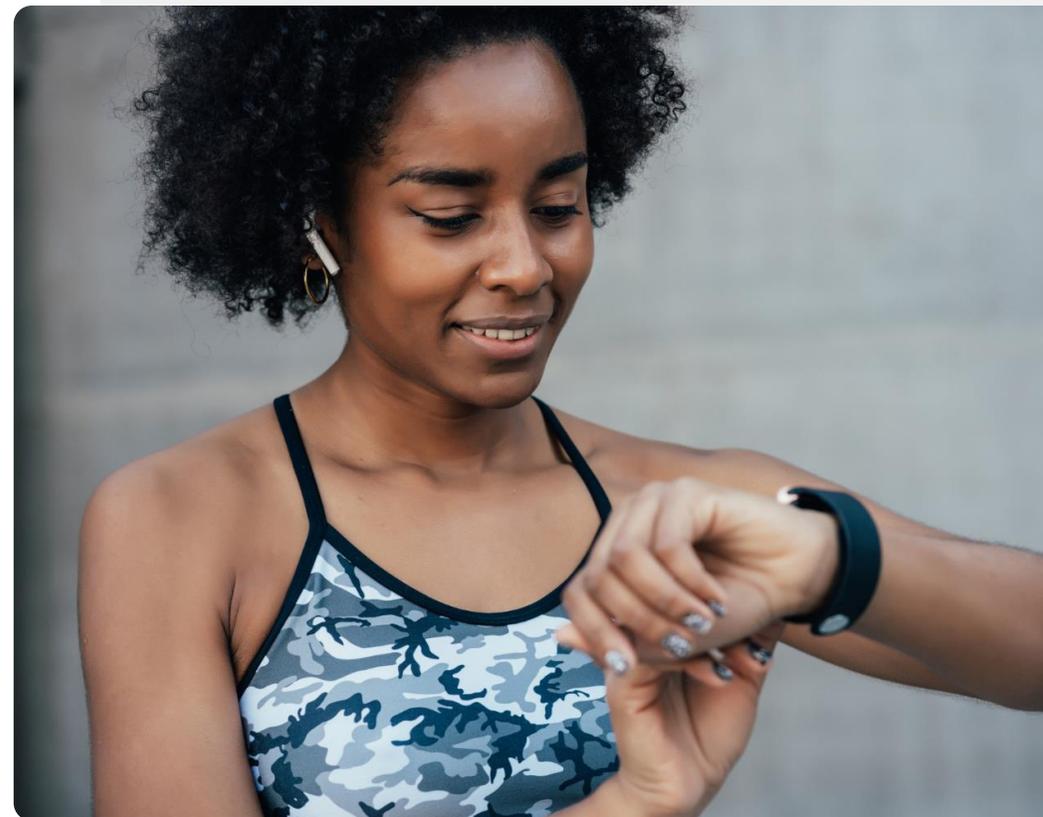
- 1 Comment connecter une smartwatch Fitbit® à votre téléphone.
- 2 Comment suivre le nombre de vos pas.
- 3 Comment surveiller votre rythme cardiaque.
- 4 Comment surveiller votre sommeil.



Les montres connectées : qu'est-ce que c'est que cette histoire ?

Que vous marchiez, fassiez du jogging, du vélo ou utilisiez un appareil de fitness, les smartwatches peuvent enregistrer le niveau d'activité et estimer l'impact bénéfique sur votre corps. Tout en mesurant votre fréquence cardiaque et le nombre de pas que vous faites, les smartwatches peuvent vous informer sur votre niveau d'activité quotidien.

Ces informations peuvent vous aider à établir vos principaux objectifs d'activité et vous motiver à rester actif.



Qu'est-ce qu'un Fitbit Charge® ?

Dans ce module, nous allons utiliser la smartwatch Fitbit Charge 4 pour démontrer le fonctionnement de ce type d'appareil.

En plus de vous donner l'heure, la Fitbit Charge peut également vous aider à surveiller vos activités physiques et vous rappeler de rester actif. Vous pouvez contrôler votre Fitbit Charge depuis l'écran de la smartwatch ou en la connectant à votre téléphone portable. Toutefois, la Fitbit Charge n'est qu'un type de smartwatch. Il en existe beaucoup d'autres.



A close-up photograph of a person's hand holding a black thermos. The person is wearing a smartwatch with a black strap on their left wrist. The background is a plain, light-colored wall.

Le saviez-vous ?

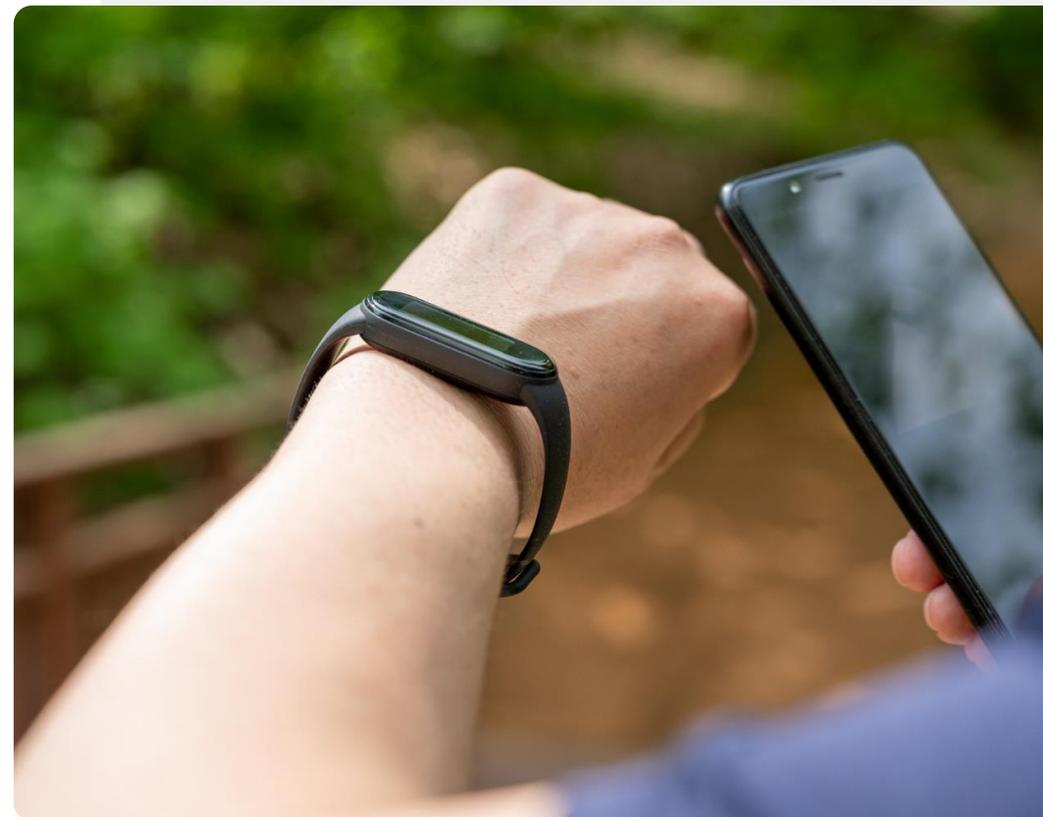
Une smartwatch peut être utilisée pour mesurer différents indicateurs de bien-être et de santé, tels que l'oxygène dans le sang, la fréquence cardiaque, le nombre de pas, la distance parcourue et le nombre de calories.

Si seuls certains de ces indicateurs peuvent être mesurés avec la précision nécessaire à la prise de décision médicale, vous pouvez néanmoins les utiliser tous pour suivre votre bien-être.

Votre Fitbit Charge® peut se connecter à votre téléphone.

Il existe différents types de smartwatches et différents types d'appareils Fitbit. Cependant, ils se connectent tous à votre téléphone de la même manière : via une connexion Bluetooth®. Avant de pouvoir connecter votre smartwatch à votre téléphone, vous devez télécharger l'application Fitbit®.

Dans le module **SMART 04 Sécurité de vos appareils numériques**, nous avons abordé la question des données personnelles. La connexion de toute smartwatch à un appareil mobile implique généralement le partage de données telles que le nom, les coordonnées, l'âge et le poids sur le cloud. Avant de franchir cette étape, assurez-vous que vous êtes prêt à partager vos données.



Allons-y étape par étape

Disons que vous venez de recevoir une nouvelle smartwatch Fitbit® et que vous êtes impatient de commencer à l'utiliser. Cependant, vous ne savez pas comment configurer la connexion entre votre nouvelle smartwatch et votre téléphone portable.

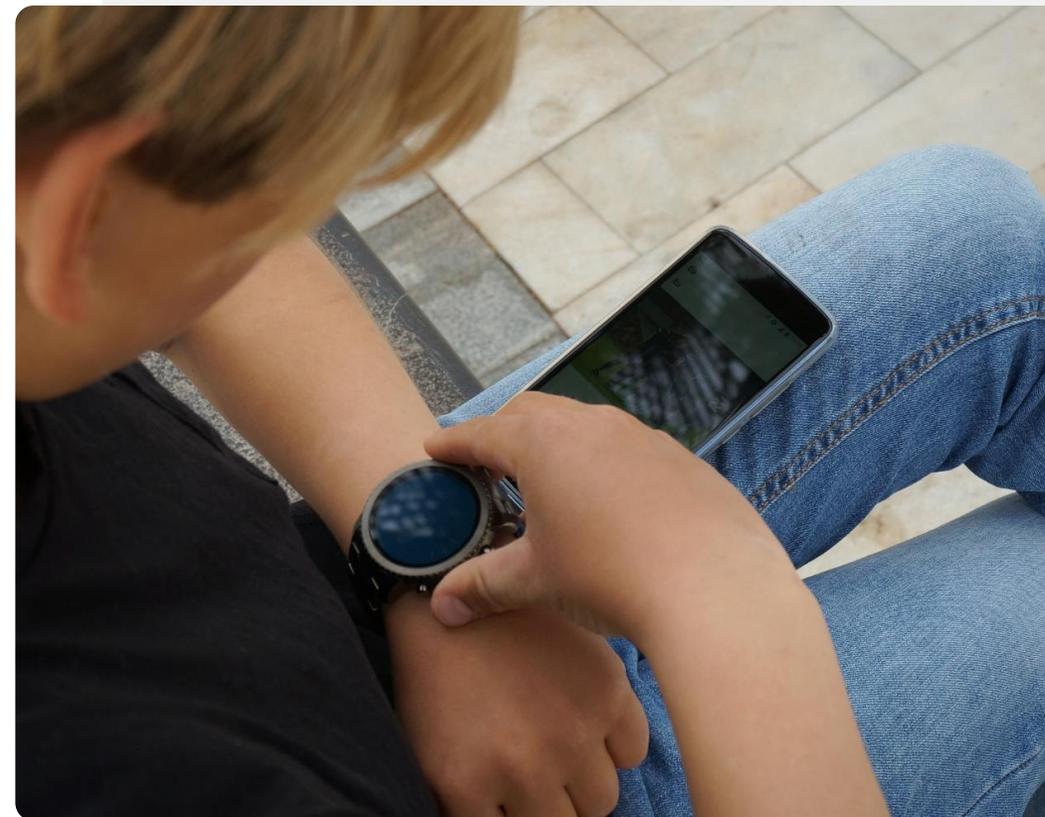


Votre Bluetooth est-il activé ?

Comme la plupart des autres accessoires connectés, un Fitbit® Charge se connecte à votre appareil mobile par Bluetooth®.

Avant de commencer à configurer un appareil Fitbit®, vous devez donc vous assurer que la fonction Bluetooth® de votre appareil mobile est activée.

Les diapositives suivantes vous montrent comment procéder.



Processus

1**2****3**

La connexion Bluetooth®

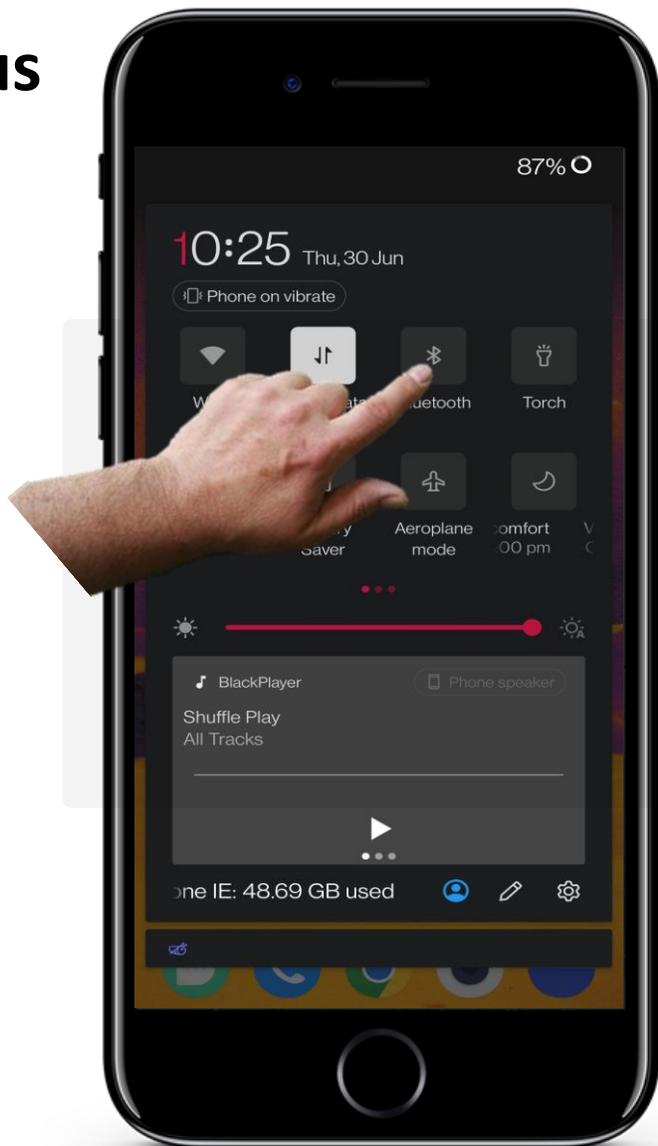
Pour activer votre connexion Bluetooth®, vous pouvez faire glisser le côté supérieur droit de votre appareil comme il apparaît dans la flèche bleue.

Processus

1

2

3



La connexion Bluetooth®

Si l'icône Bluetooth® est de couleur foncée, cela signifie que la fonction Bluetooth est désactivée.

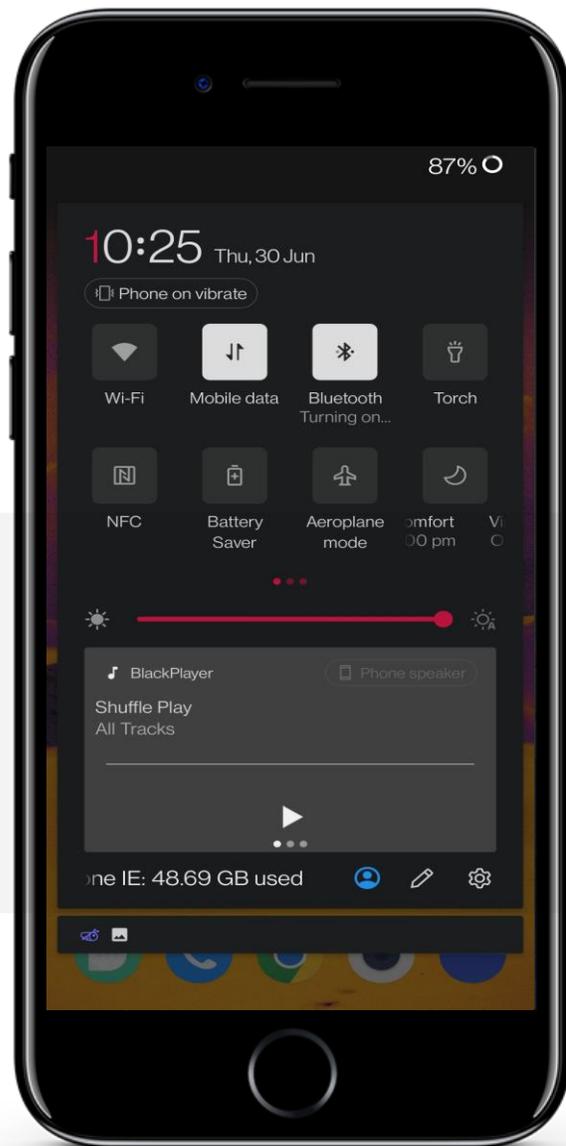
Appuyez sur le bouton Bluetooth®. Elle passe à une couleur plus claire, dans ce cas, elle devient blanche, pour indiquer que le Bluetooth® est activé.

Processus

1

2

3



La connexion Bluetooth®

Lorsque le bouton Bluetooth® devient blanc, cela signifie que votre connexion Bluetooth est activée.

Configuration du Fitbit Charge

Le Bluetooth est maintenant actif sur votre appareil mobile, qui peut donc se connecter à votre Fitbit Charge. Vous êtes maintenant prêt à procéder à la configuration de votre smartwatch.

Notez sur papier les étapes de la configuration de votre smartwatch Fitbit Charge. Il y a un certain nombre d'étapes, mais rien de trop difficile. Nous vous interrogerons sur ces étapes à la fin du chapitre.



Processus

1**2****3**

Installation de l'application Fitbit

Pour commencer, l'application Fitbit doit être installée à partir du "Google Play Store".

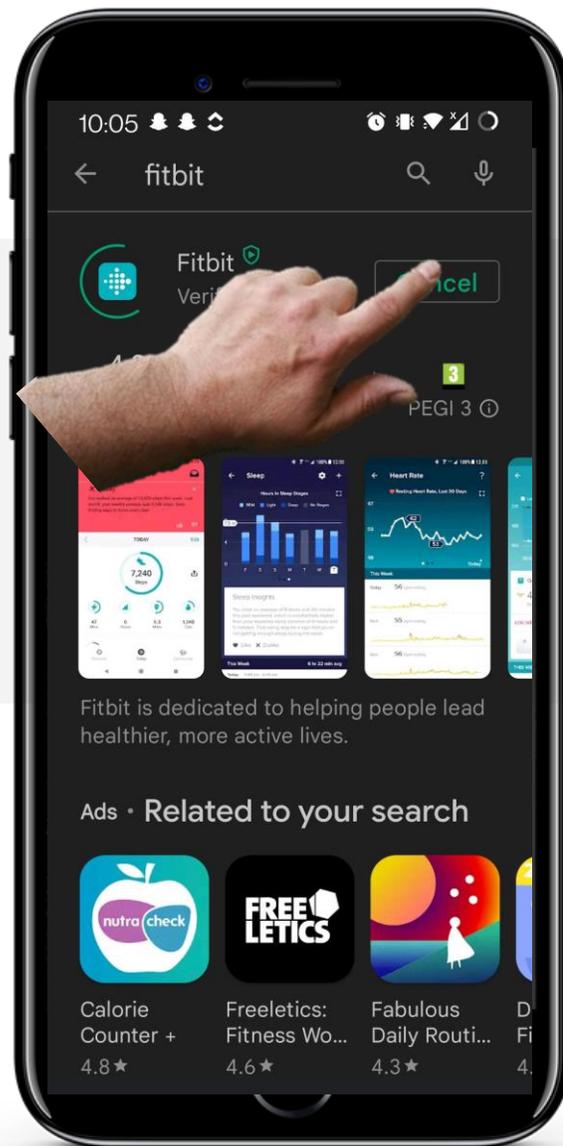
Pour ce faire, trouvez le "Google Play Store" sur votre appareil et tapez "Fitbit" dans la barre de recherche.

Processus

1

2

3



Installation de l'application Fitbit

Une fois que vous avez trouvé l'application Fitbit sur le "Google Play Store", cliquez sur le bouton vert "Installer".

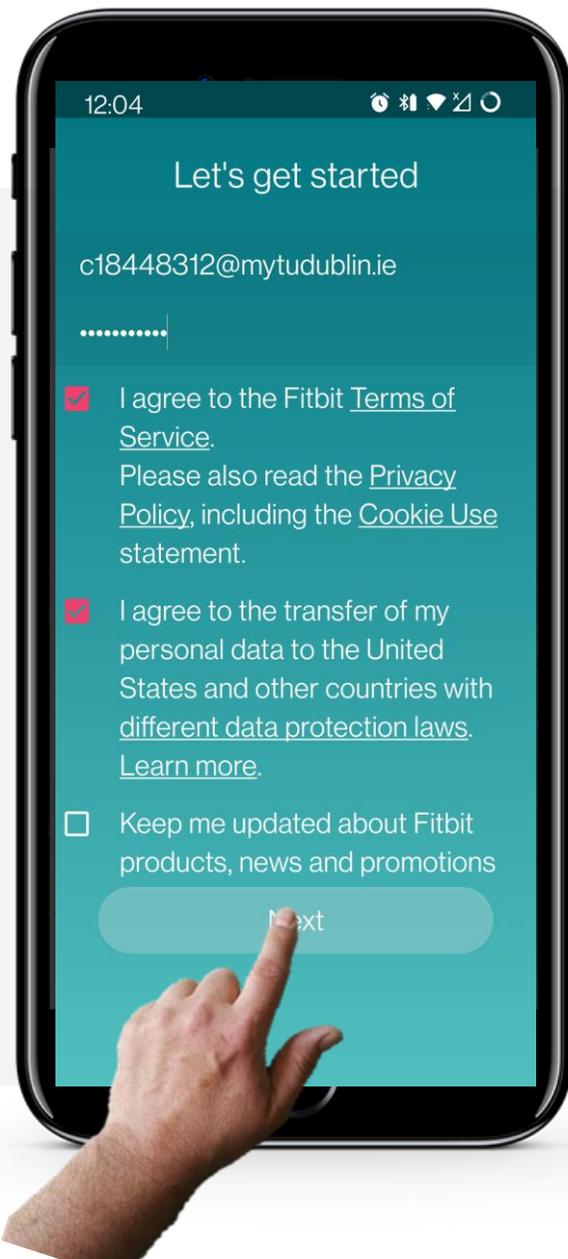
Attendez que l'installation soit terminée, puis cliquez sur le bouton vert "Ouvrir" lorsqu'il apparaît.

Processus

1

2

3

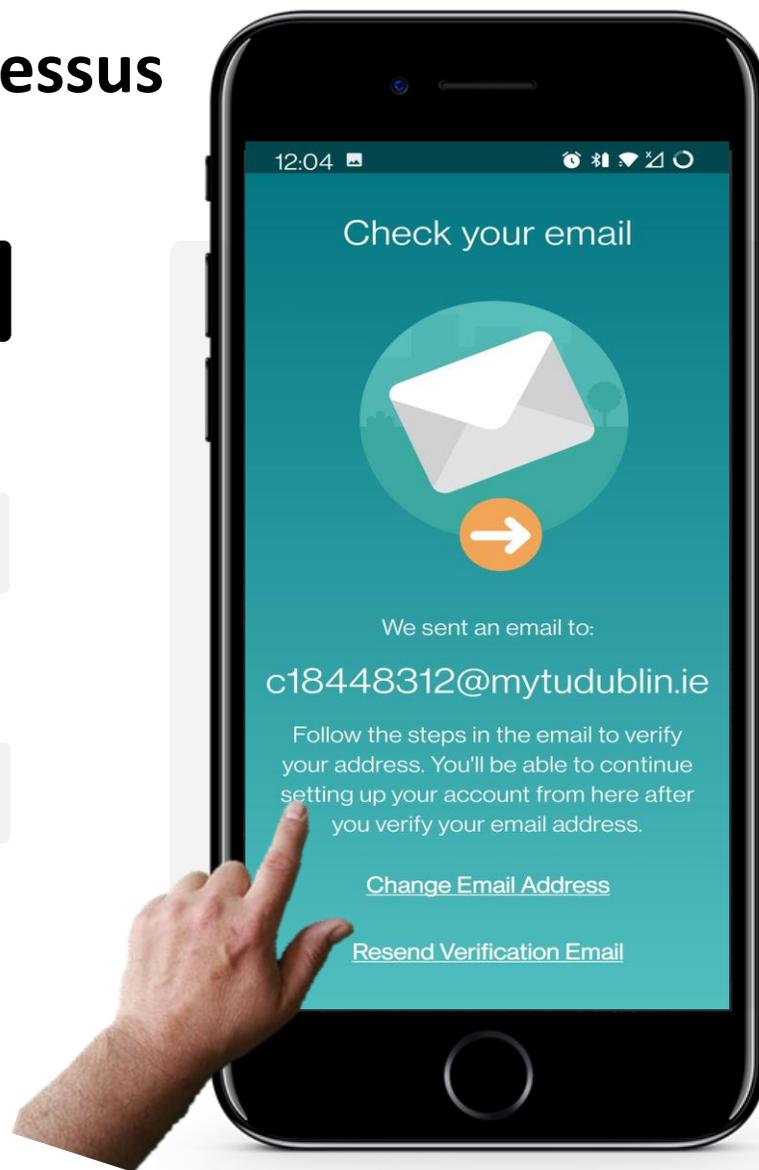


Saisissez vos données personnelles pour créer un compte

Une fois l'application ouverte, vous commencerez la procédure de configuration. Saisissez votre adresse électronique, créez un mot de passe et acceptez les conditions générales de Fitbit®. Vous devrez également accepter de transférer des données personnelles, notamment des données démographiques et de bien-être. Veuillez vous reporter à la discussion sur le RGPD dans le module **SMART 04 Sécurité de vos appareils numériques** et décidez si cela vous concerne.

Vous pouvez choisir de rester informé des produits, des nouvelles et des promotions Fitbit® par e-mail, mais c'est facultatif. Appuyez sur le bouton "Suivant" lorsque vous êtes prêt à continuer.

Processus



Vérifiez votre boîte mail

Après avoir cliqué sur le bouton "Suivant", l'application enverra un courriel à l'adresse électronique que vous avez fournie pour vérifier votre identité. L'e-mail devrait normalement arriver rapidement, en moins d'une minute.

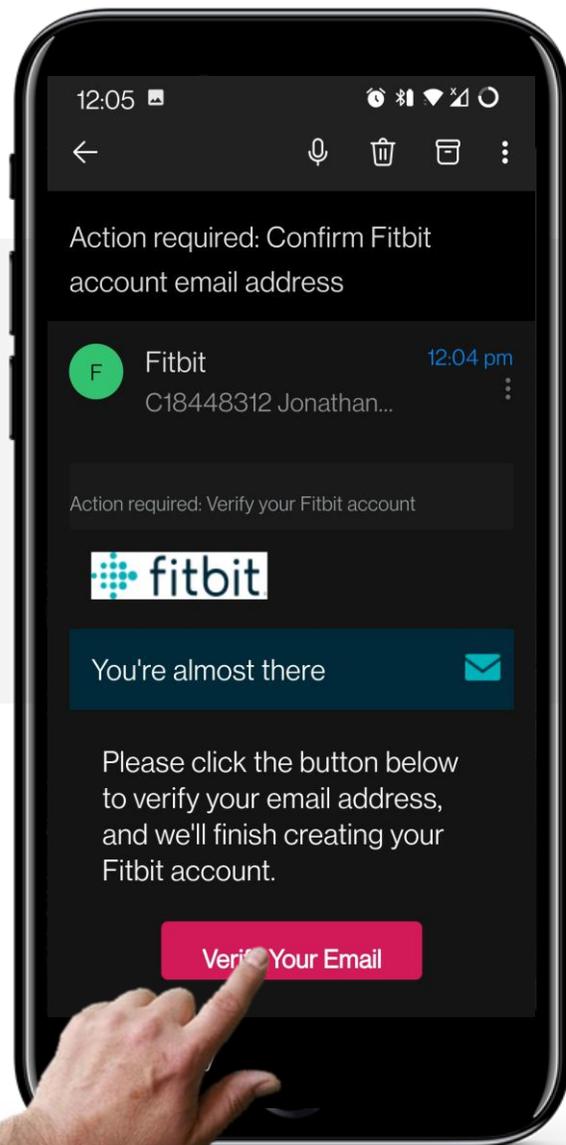
Vous devez regarder dans votre boîte mail pour cela. Veuillez consulter le module **SMART 03 Comment communiquer par message avec un smartphone** pour recevoir des courriers électroniques si vous n'êtes pas sûr de cela.

Processus

4

5

6



Validez votre adresse mail

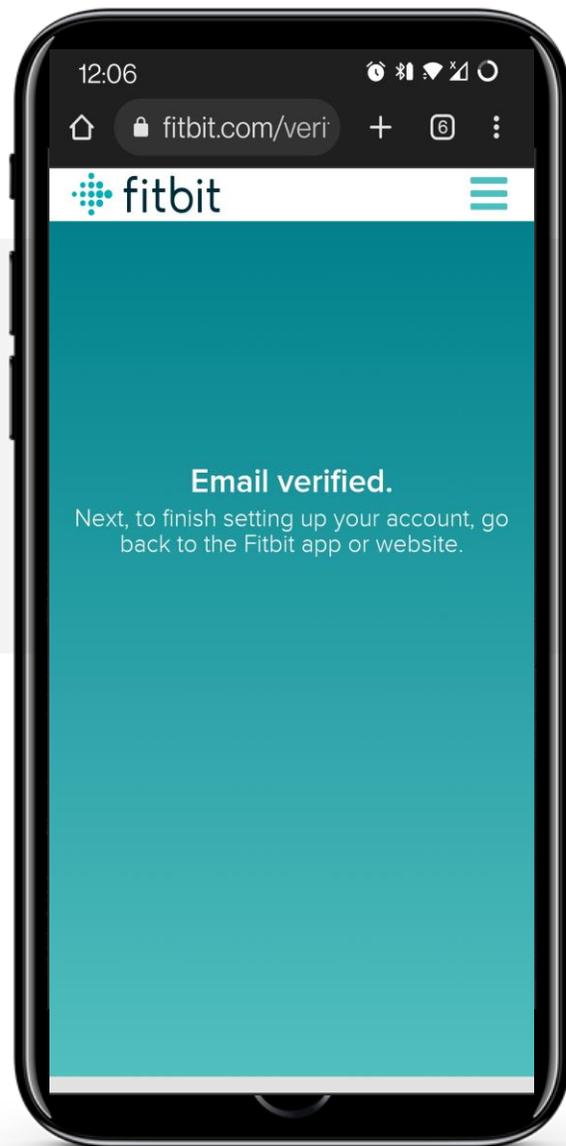
Vérifiez votre courrier électronique pour trouver le message de confirmation. Cliquez sur l'e-mail que vous avez reçu et cliquez sur le bouton rouge "Vérifier votre e-mail".

Processus

4

5

6



Vérification de votre adresse mail

Après avoir cliqué sur le bouton rouge "Vérifier votre e-mail", vous serez accueilli par cet écran de confirmation de vérification. Vous pouvez maintenant retourner à l'application Fitbit pour poursuivre la configuration de l'application.

Processus

7

8

9



Création de votre profil et de votre compte à l'aide des données saisies

Ensuite, vous arriverez à un écran orange vous demandant votre nom, votre date de naissance, votre taille, votre poids et votre sexe. Cliquez sur le bouton "Créer un compte" une fois que vous avez saisi toutes les informations appropriées.

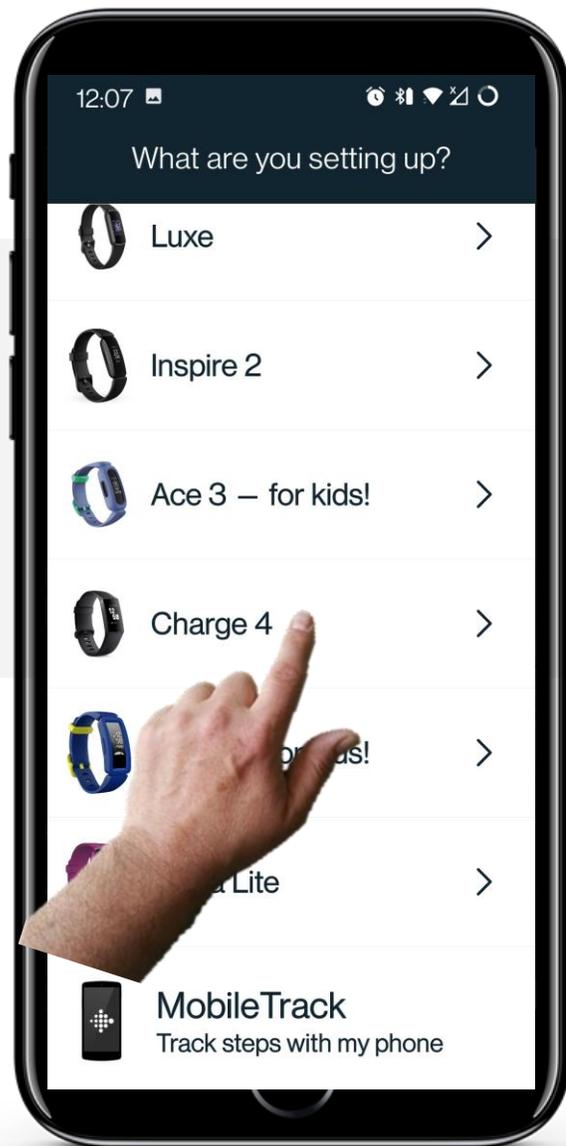
Vous pouvez également cliquer sur le petit bouton blanc "?" situé à côté du texte "Pourquoi demandons-nous cela ?" pour comprendre pourquoi l'application requiert ces informations.

Processus

7

8

9



Sélectionnez votre appareil

Il vous sera alors demandé quel appareil vous allez configurer.

Dans ce cas, nous allons configurer l'appareil Charge 4.

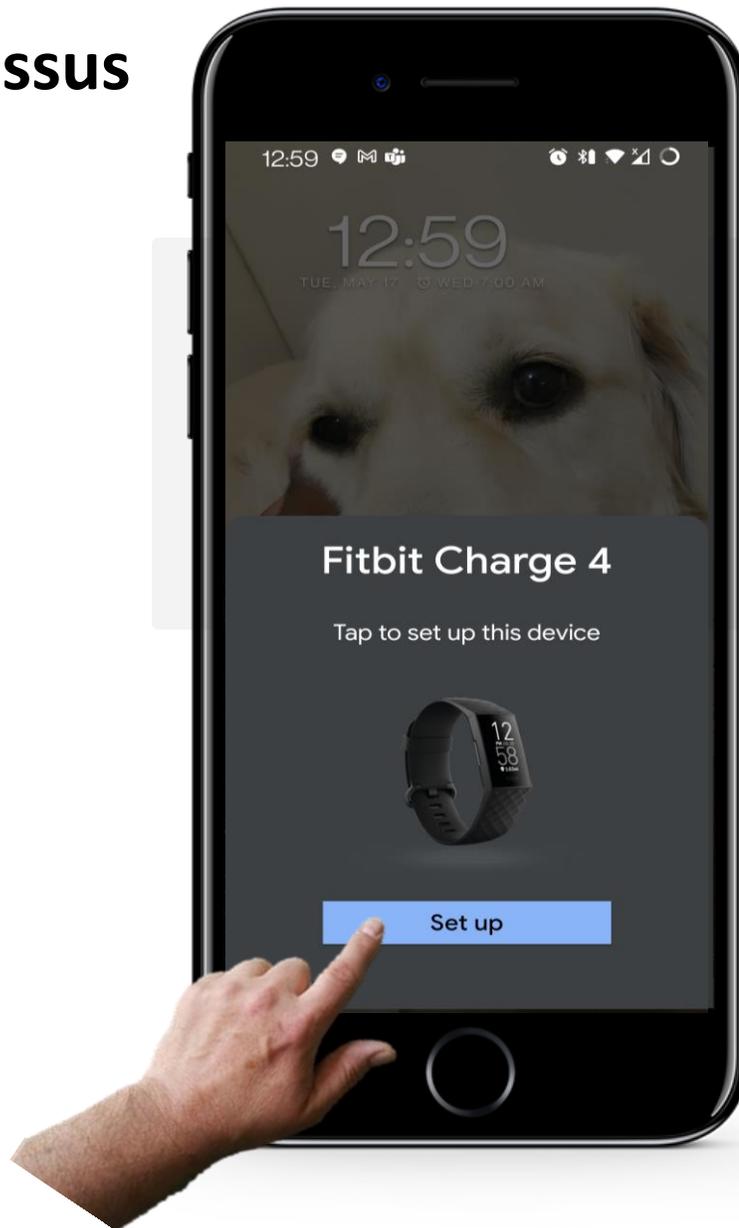
Vous pouvez vérifier quel appareil vous avez en observant l'emballage.

Processus

7

8

9



Sélectionnez votre appareil

Une notification peut s'afficher sur l'écran de votre téléphone si le Bluetooth® est déjà activé sur votre appareil mobile.

Appuyez sur le bouton "Configurer" pour continuer.

Processus

10

11

12



Recharge de votre Fitbit Charge

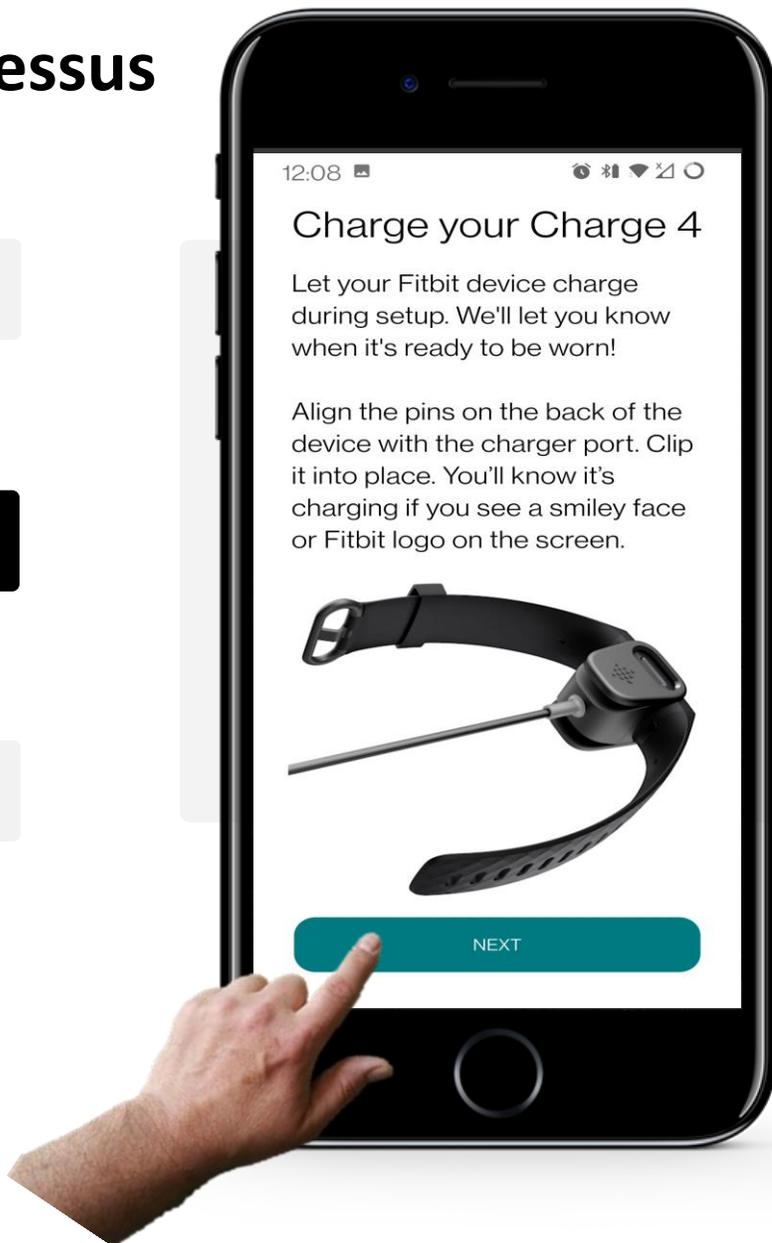
Pendant l'installation, laissez votre appareil se charger en utilisant le chargeur fourni dans l'emballage.

Processus

10

11

12



Recharge de votre Fitbit Charge

Assurez-vous que les broches à l'arrière de l'appareil sont alignées avec le port du chargeur, puis fixez l'appareil en place, comme le montre l'image de gauche.

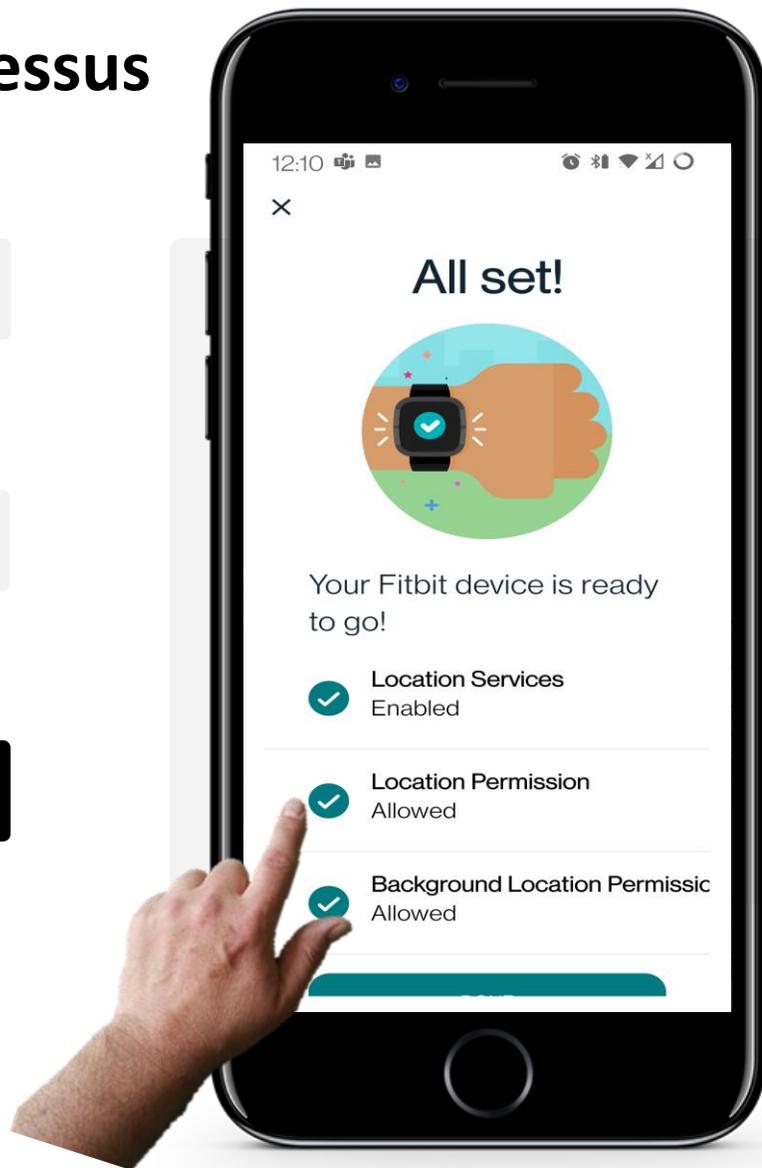
Vous saurez qu'il est en train de se charger si vous voyez un visage souriant sur l'écran de la smartwatch. Cliquez sur le bouton "Suivant" une fois que le chargement a commencé.

Processus

10

11

12



Autorisez l'envoi de données de localisation

Pour que votre smartwatch fonctionne comme prévu, autorisez l'application à utiliser les "services de localisation" de votre téléphone via l'application Fitbit.

Sachez qu'en faisant cela, vous partagez votre localisation (données personnelles) avec un service en cloud.

L'activation de la "permission de localisation" améliore les performances de Fitbit®, mais elle n'est pas nécessaire.

Processus



Association de votre téléphone avec votre smartwatch

Ensuite, associez votre téléphone à votre smartwatch à l'aide du Bluetooth®.

Le Bluetooth® doit être activé pour cette étape et peut être activé dans les paramètres de votre téléphone.

Une fois activé, quatre chiffres apparaîtront sur l'écran de votre smartwatch.

Processus



Association de votre téléphone avec votre smartwatch

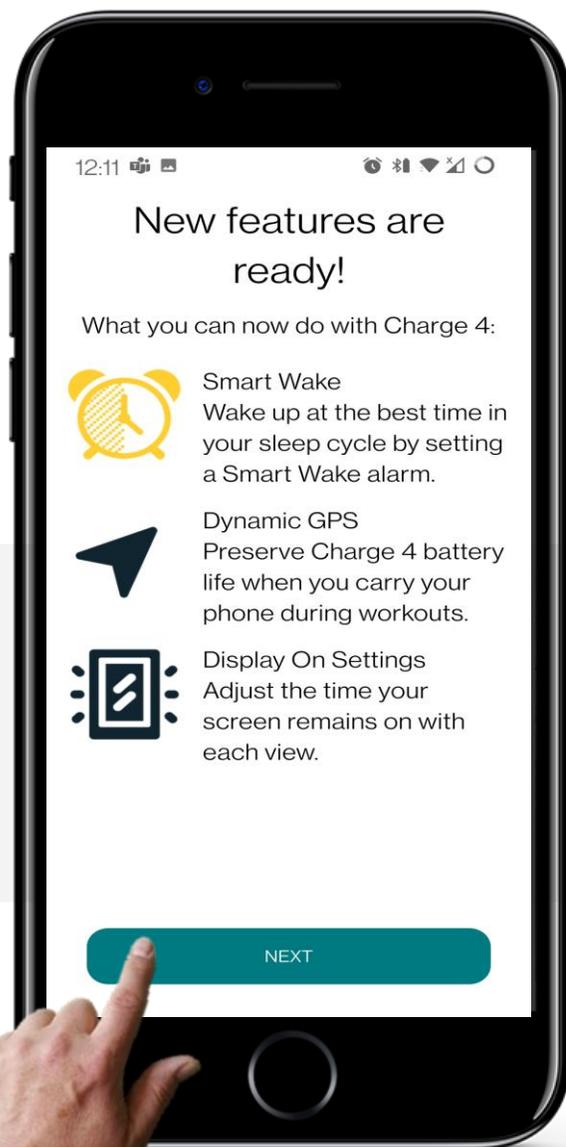
Saisissez les quatre chiffres affichés sur l'écran de votre smartwatch dans votre téléphone pour les associer.

Processus

13

14

15



Examiner les nouvelles fonctionnalités

Une fois les deux appareils associés, vous verrez certaines des nouvelles fonctions auxquelles vous aurez accès.

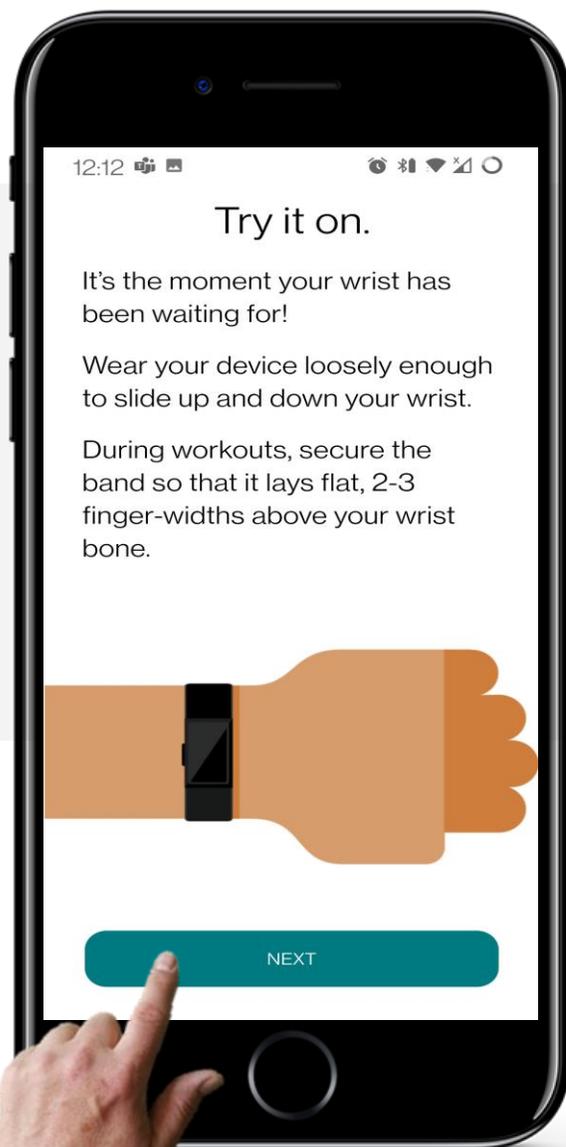
Cliquez sur le bouton "Suivant" lorsque vous êtes prêt à poursuivre.

Processus

16

17

18



Porter l'appareil Fitbit Charge

Assurez-vous que votre smartwatch a atteint un niveau de charge suffisant, puis retirez-la de son clip de chargement.

Portez ensuite votre smartwatch sur le poignet où cela vous paraît être le plus confortable pour vous. Assurez-vous que l'appareil n'est pas trop serré sur votre poignet. Cliquez sur le bouton "Suivant" une fois que vous l'avez mise.

Processus

16

17

18



Utilisation des boutons et de l'interface utilisateur de la smartwatch

Le bouton situé à gauche de la smartwatch fait office de bouton "Retour".

Utilisez-le pour revenir à un écran précédent ou pour afficher l'heure actuelle.

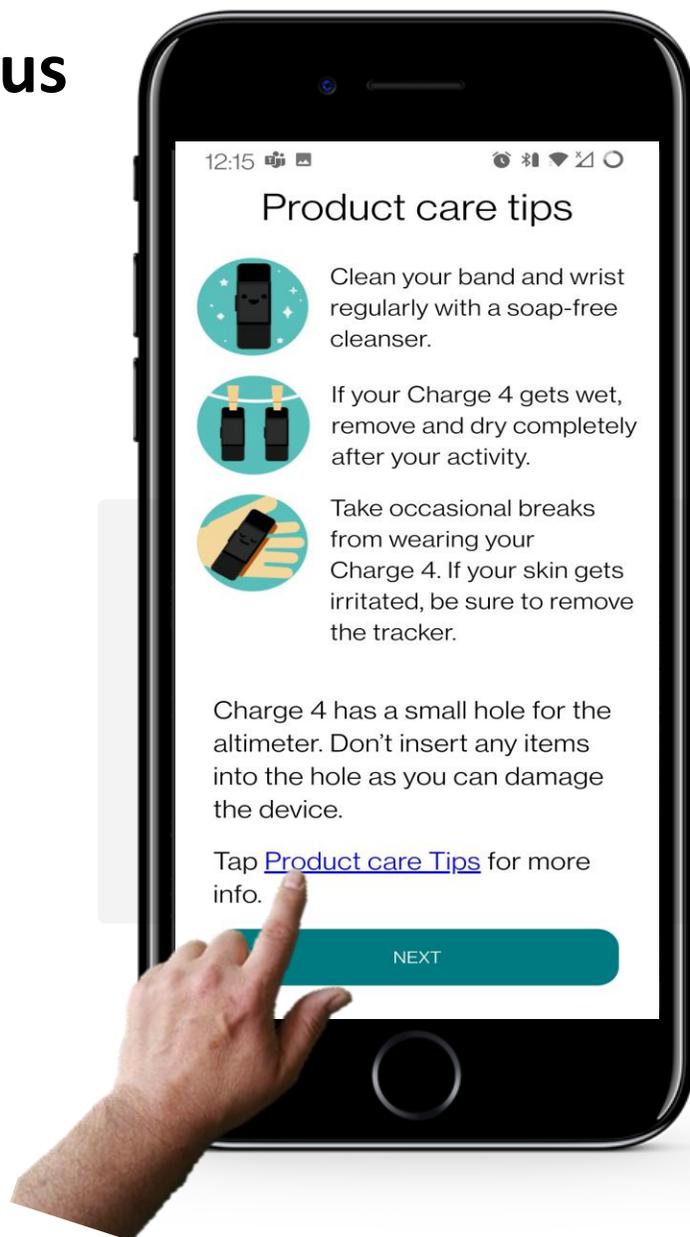
Cliquez sur le bouton "Suivant" pour afficher d'autres conseils et astuces qui vous aideront à naviguer dans votre smartwatch.

Processus

16

17

18



Conseils et astuces

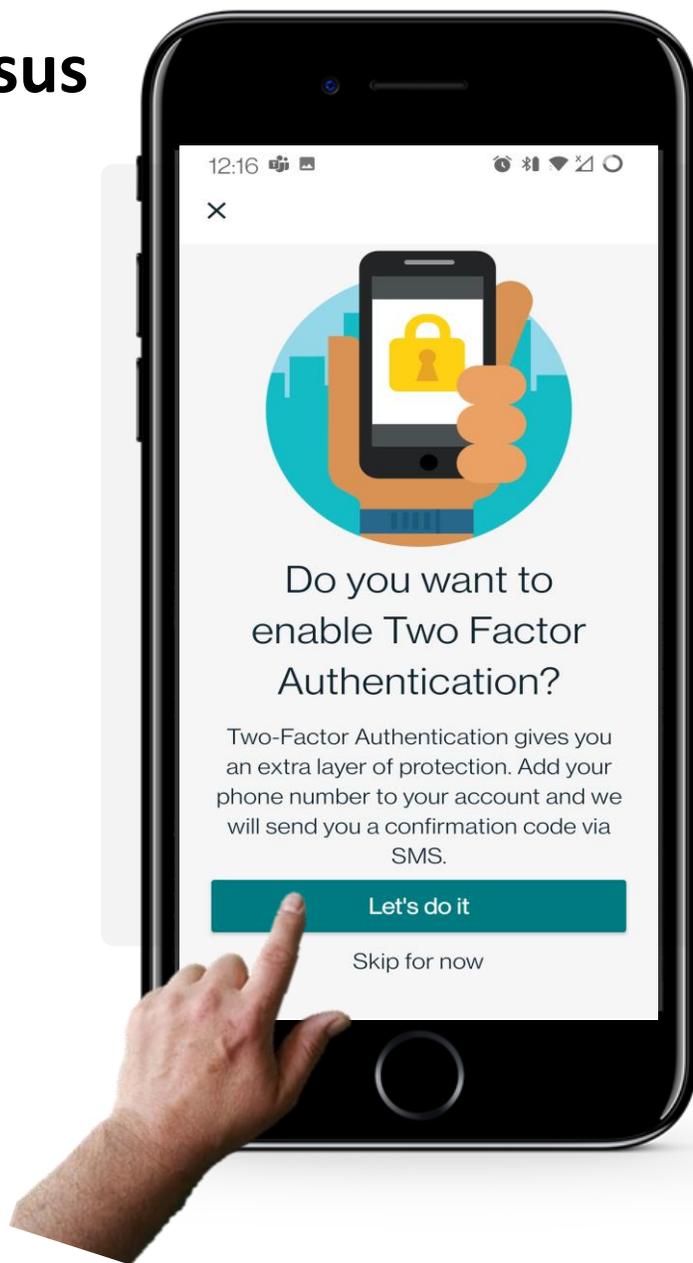
En outre, vous pouvez cliquer sur le lien "Conseils d'entretien du produit" pour obtenir encore plus de trucs, d'astuces et de conseils sur la manière de gérer et d'entretenir correctement votre smartwatch.

Processus

19

20

21



L'authentification à deux facteurs

L'authentification à deux facteurs (2FA) est une couche de sécurité supplémentaire utilisée pour s'assurer que les personnes qui tentent d'accéder à un compte en ligne sont bien celles qu'elles prétendent être. Il est fortement conseillé de l'utiliser pour empêcher les personnes non autorisées d'accéder à votre compte.

Vous pouvez en savoir plus à ce sujet dans le module **SMART 04 Sécurité de vos appareils numériques**.

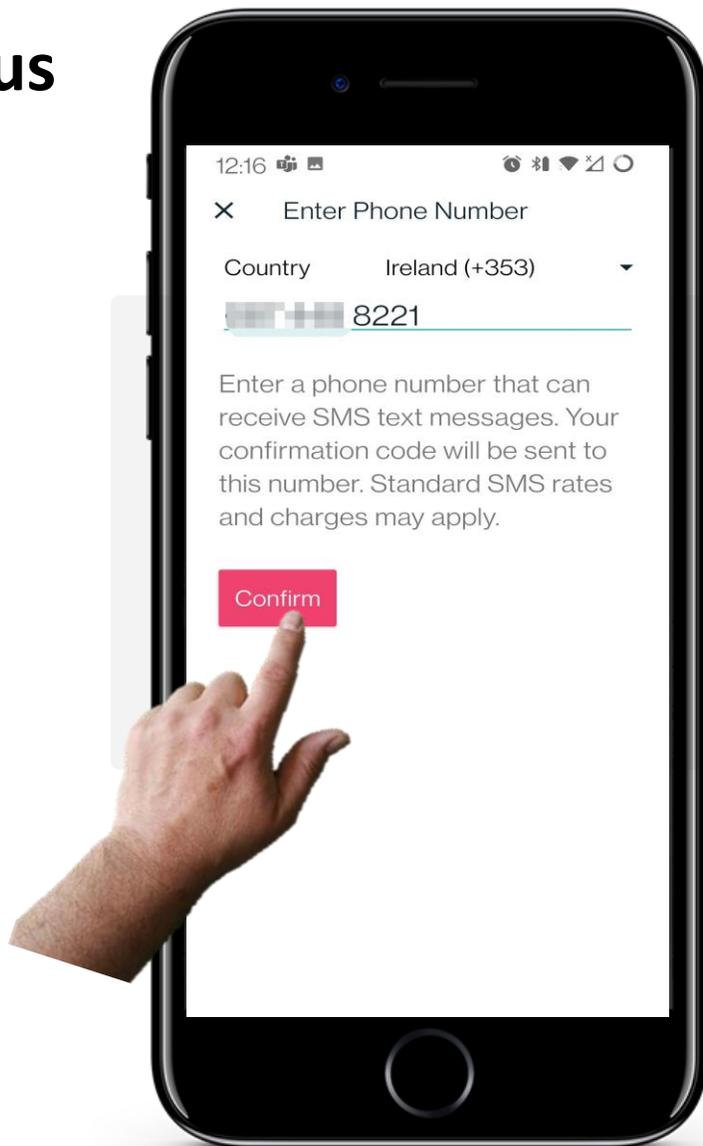
Tapez sur le bouton vert "Let's do it" pour continuer.

Processus

19

20

21

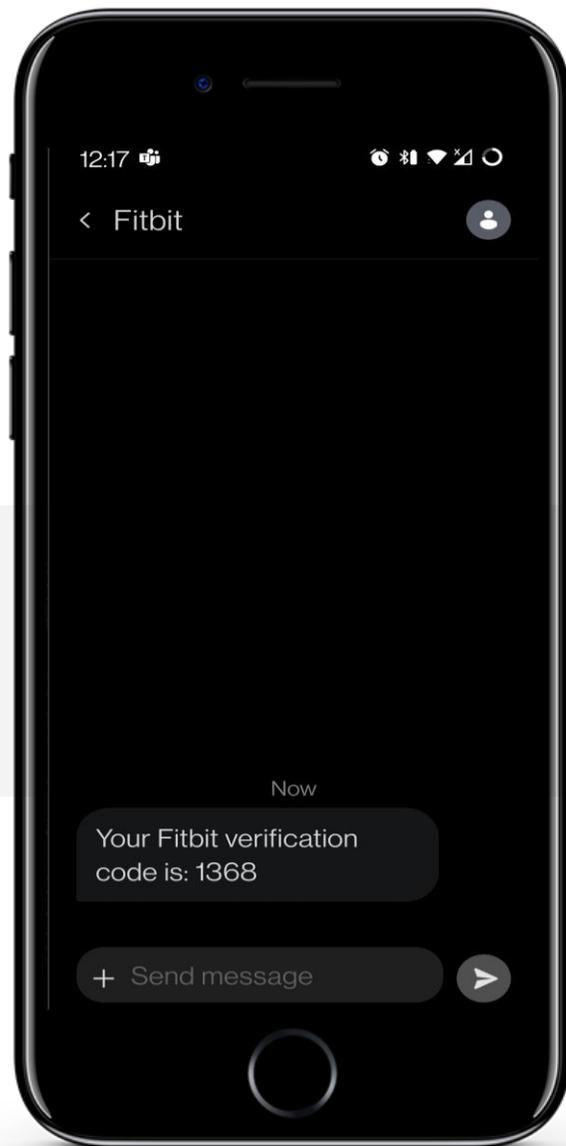


Configuration de l'authentification à deux facteurs

Indiquez le préfixe de votre pays, ainsi que votre numéro de téléphone.

Appuyez sur le bouton rouge "Confirmer" pour envoyer un code de confirmation secret afin d'activer l'authentification 2FA.

Processus



Configuration de l'authentification à deux facteurs

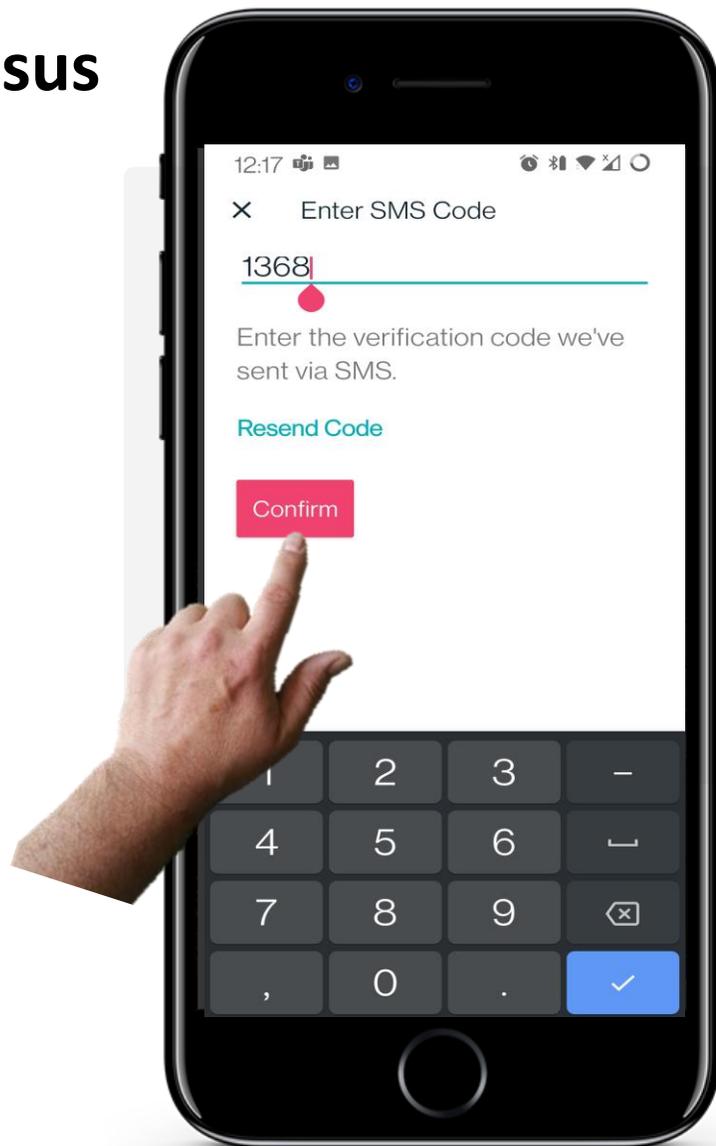
Peu après avoir cliqué sur le bouton "Confirmer", vous recevrez un message texte (SMS) contenant votre code de vérification secret.

Processus

22

23

24



Configuration de l'authentification à deux facteurs

Retournez dans l'application et saisissez le code de vérification secret que vous avez reçu par SMS.

Appuyez sur le bouton rouge "Confirmer" une fois que vous avez saisi le code.

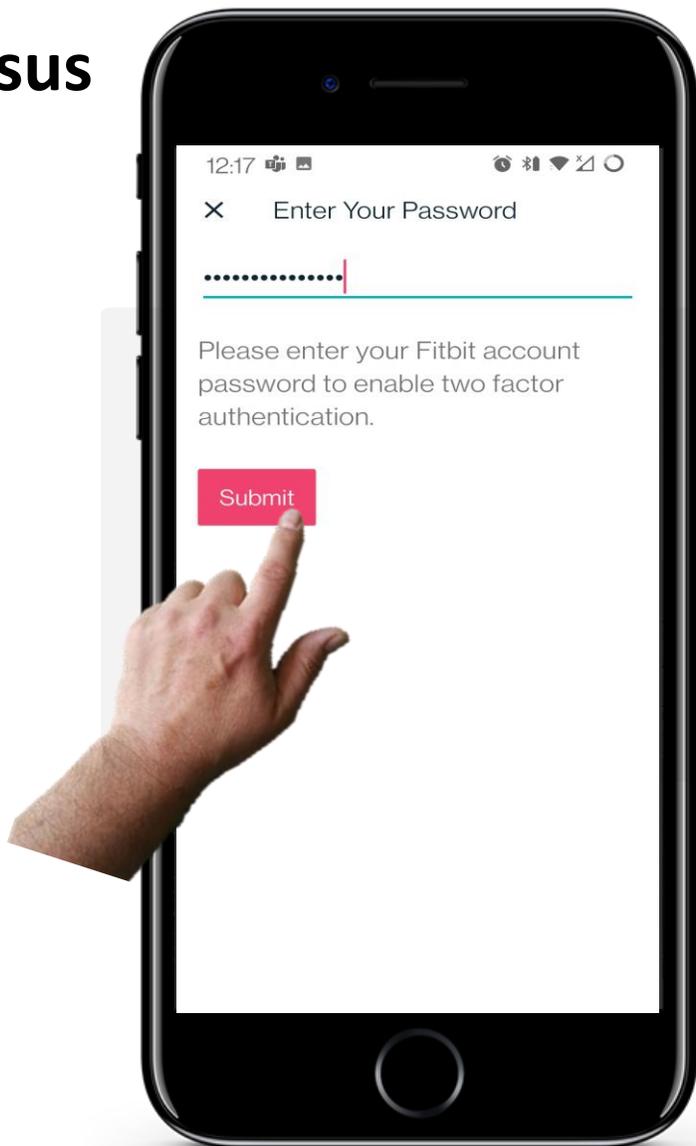
Si vous n'avez pas reçu le code, vous pouvez cliquer sur "Renvoyer le code" pour qu'un nouveau code vous soit envoyé par SMS.

Processus

22

23

24



Configuration de l'authentification à deux facteurs

Saisissez le mot de passe que vous avez créé au début du processus de configuration pour terminer la configuration du système 2FA et l'activer.

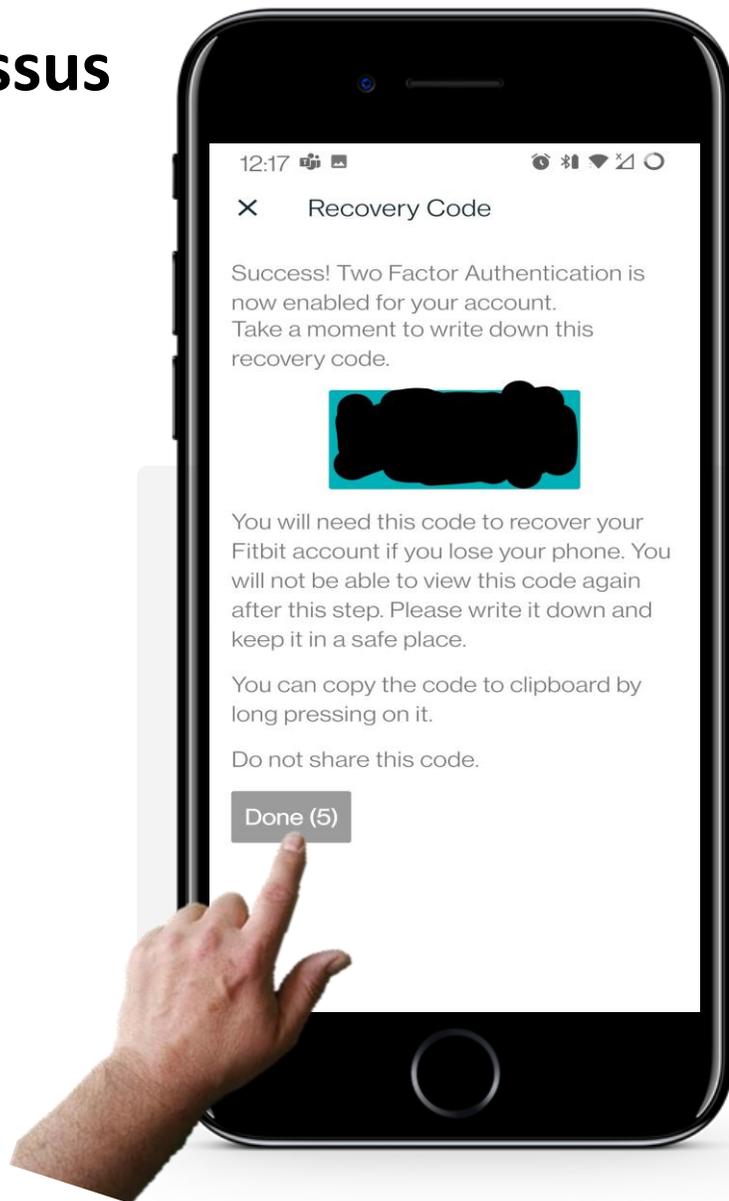
Une fois la saisie effectuée, appuyez sur le bouton rouge "Soumettre".

Processus

22

23

24



Configuration de l'authentification à deux facteurs

Félicitations ! Le système 2FA est maintenant activé.

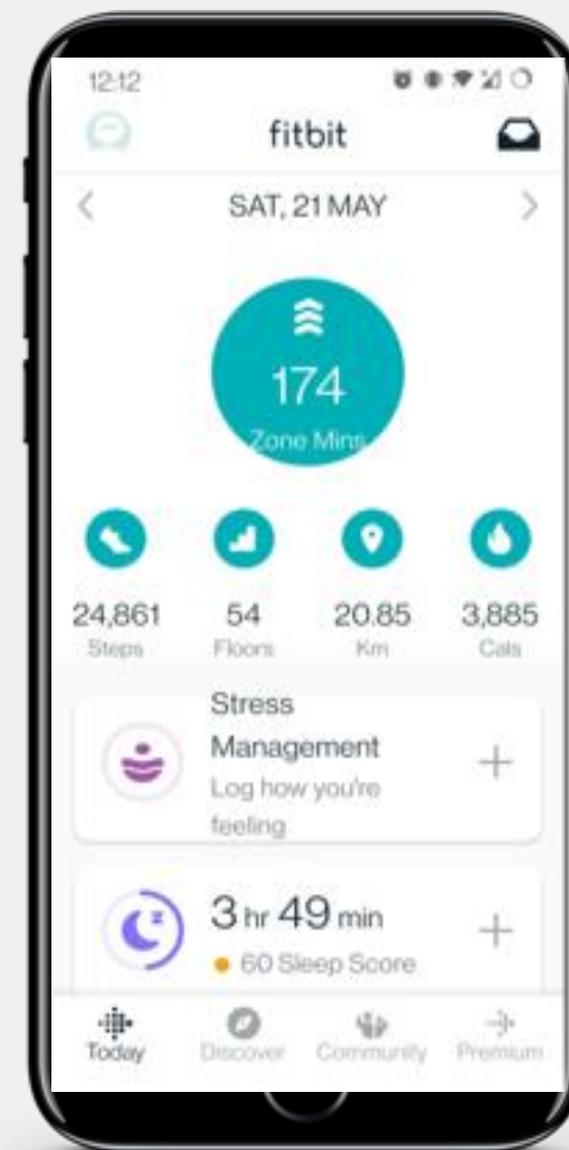
Vous allez recevoir un code de récupération dont vous devrez vous souvenir. Notez-le et gardez-le précieusement, car ce code sera utilisé pour accéder à votre compte en cas de perte de votre téléphone.

Ne partagez pas ce code avec qui que ce soit. Une fois que vous avez noté le code de récupération quelque part, appuyez sur le bouton "Terminé".

Votre Fitbit Charge est maintenant connecté !

Félicitations, vous avez connecté votre smartwatch à votre appareil mobile.

Avec l'application Fitbit et une smartwatch, vous pouvez gérer plusieurs choses comme le nombre de pas que vous avez fait, le nombre de calories que vous avez brûlées, le nombre de kilomètres que vous avez parcourus à pied, votre fréquence cardiaque et bien plus encore.





Le saviez-vous ?

Les apps que vous utilisez avec une smartwatch stockent vos données dans le cloud.

Les informations enregistrées par une smartwatch sont très souvent des informations de santé personnelles et sont couvertes par le règlement général sur la protection des données (RGPD) de l'UE.

Veuillez consulter le module **SMART 04 Sécurité de vos appareils numériques** pour plus de détails.



Le saviez-vous ?

Les smartwatches peuvent également être utilisées pour le paiement sans contact.

Vous pouvez configurer votre smartwatch pour les paiements sans contact et l'utiliser à la place d'une carte bancaire.

Lorsque vous faites des promenades ou des courses, vous pouvez prendre un café sans votre portefeuille, votre sac à main ou votre téléphone.

A votre tour !

Teresa a acheté une smartwatch Fitbit®. Pouvez-vous l'aider à la configurer ?



- Rencontrez et prenez le temps de connaître Teresa. [Vous pouvez trouver des informations sur Teresa ici.](#)
- D'après vos notes, quelles sont les étapes à suivre pour que Teresa configure le Fitbit® en le connectant à son smartphone ?

Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

  **SMART** **MODULE 6** **CHAPITRE 3** Configurer une montre connectée

Once you use a smart watch Fitbit for wellness monitoring, you must use it every day.

True

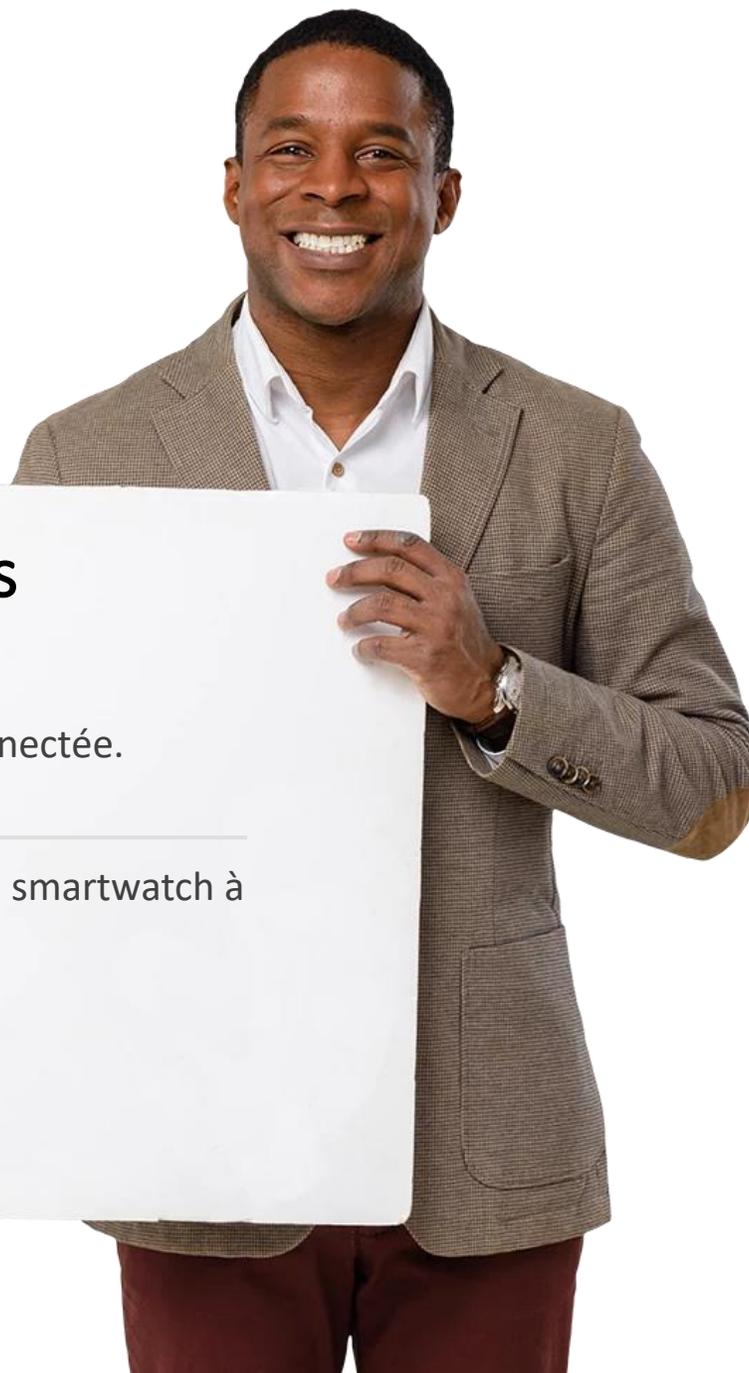
False

Chapitre complété !

Félicitations ! Vous avez terminé ce chapitre avec succès !

Compétences acquises

- 1 Le concept de montre connectée.
- 2 Comment connecter votre smartwatch à votre téléphone.



Ce qui vous attend

Maintenant, vous pouvez soit reprendre ce chapitre, soit suivre notre recommandation en cliquant sur l'un des boutons ci-dessous :

[Recommencer](#)[Suivant](#)



SMART

MODULE 6

CHAPITRE 4

Utiliser une montre connectée

Votre smartwatch est donc prête à être utilisée. Que pouvez-vous faire avec elle ? Dans ce chapitre, vous apprendrez à utiliser trois des principales fonctionnalités d'une smartwatch Fitbit®, à savoir le comptage des pas, la fréquence cardiaque et le suivi du sommeil.

Ce que vous allez apprendre dans ce chapitre

- 1 Comment suivre le nombre de vos pas:
- 2 Comment surveiller votre rythme cardiaque.
- 3 Comment surveiller votre sommeil.



Les smartwatches peuvent mesurer votre activité et vos exercices physiques

L'Organisation mondiale de la santé recommande aux gens de faire 10 000 pas par jour pour avoir une vie saine. Les montres connectées comme le Fitbit® peuvent vous aider à atteindre cet objectif en suivant le nombre de pas que vous faites en bougeant tout au long de la journée.

Vous pouvez vérifier le nombre de pas que vous avez effectués sur votre montre Fitbit® ou sur votre application Fitbit® sur votre téléphone portable.

Dans ce chapitre, vous apprendrez à suivre les pas sur l'application Fitbit® de votre téléphone.

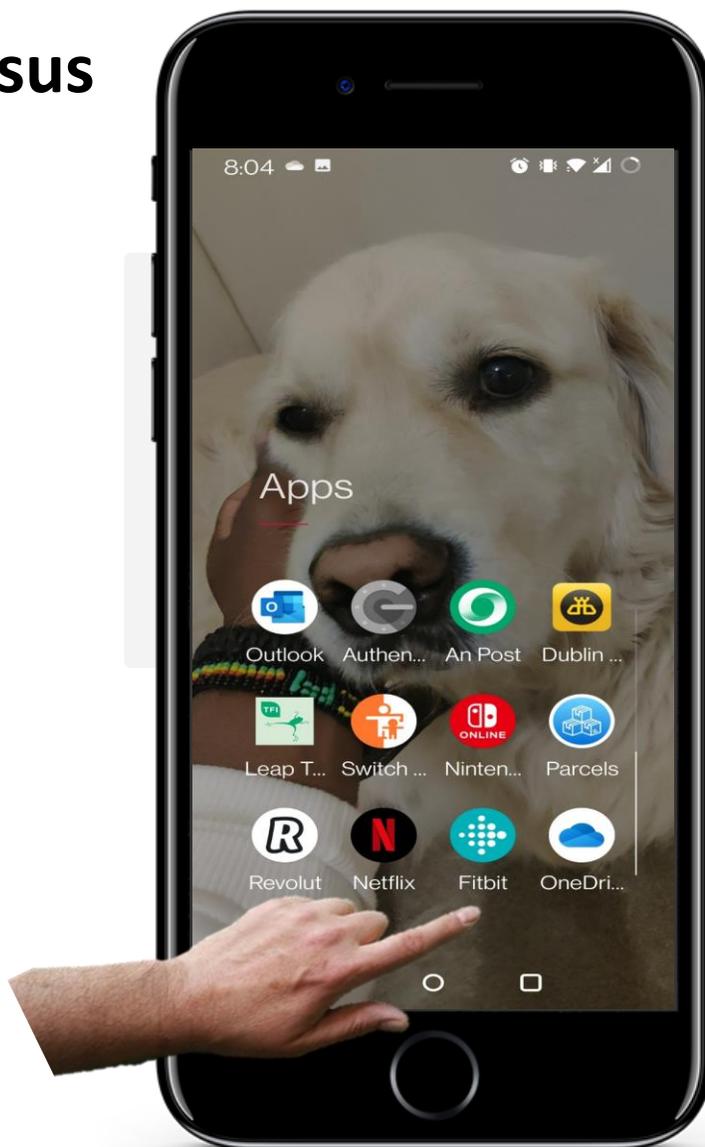


Processus

1

2

3



Ouvrez l'application Fitbit®.

Pour voir le nombre de pas que vous avez effectués, ouvrez d'abord l'application Fitbit® sur votre téléphone. L'icône de l'application Fitbit® est de couleur turquoise avec des points blancs.

Touchez l'icône Fitbit® pour accéder à l'application.

Processus

1

2

3



Visualisation de votre nombre de pas

Sur la page d'accueil de l'application, sous l'icône "chaussure" (Nombre de pas), vous pouvez voir le nombre de pas que vous avez effectués ce jour-là. En tapant sur l'icône, vous obtiendrez plus d'informations.

Remarque : vous pouvez également le faire avec les autres icônes de l'écran d'accueil pour les escaliers, la distance (km) et les calories brûlées (Cals).

Processus

1

2

3



Plus de détails

Après avoir cliqué sur l'icône "Afficher", vous pouvez voir plus d'informations sur le nombre de pas que vous faites chaque jour.

En cliquant sur un jour, vous verrez à quel moment vous avez fait le plus de pas ce jour-là.

Pour revenir en arrière, appuyez sur la petite flèche dans le coin supérieur gauche de l'écran.

Des rappels pour bouger

Votre Fitbit Charge vous rappelle également d'essayer de faire 250 pas chaque heure pour vous encourager à être actif pendant la journée.

Vous pouvez modifier les heures pendant lesquelles cette fonction est active ou la désactiver dans les paramètres de l'application : consultez les diapositives suivantes pour voir comment cela fonctionne.

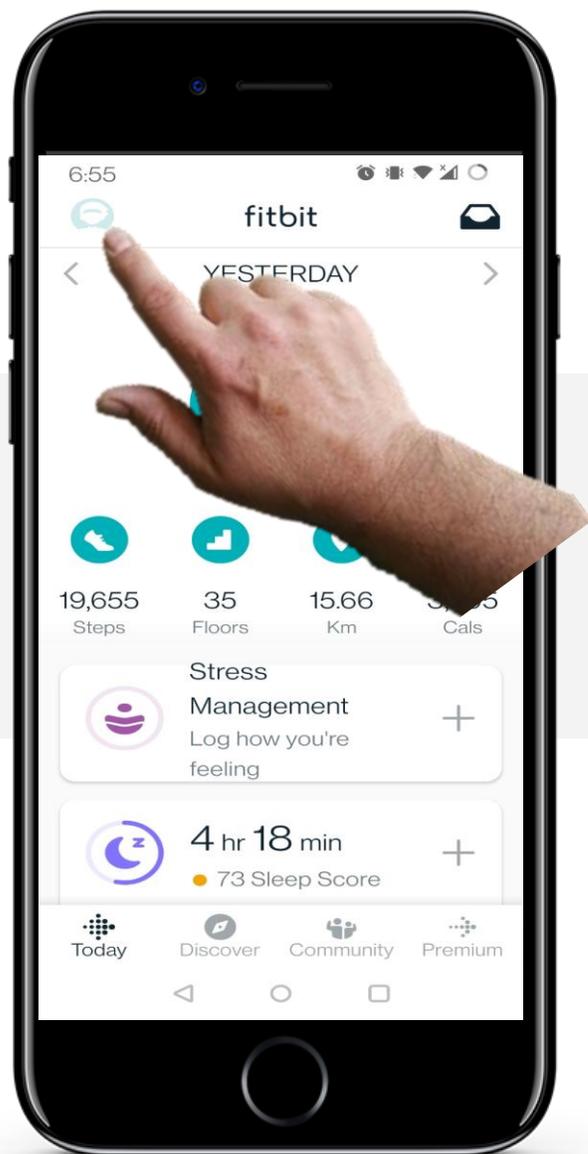


Processus

1

2

3



Allez à la page Compte/Paramétrage

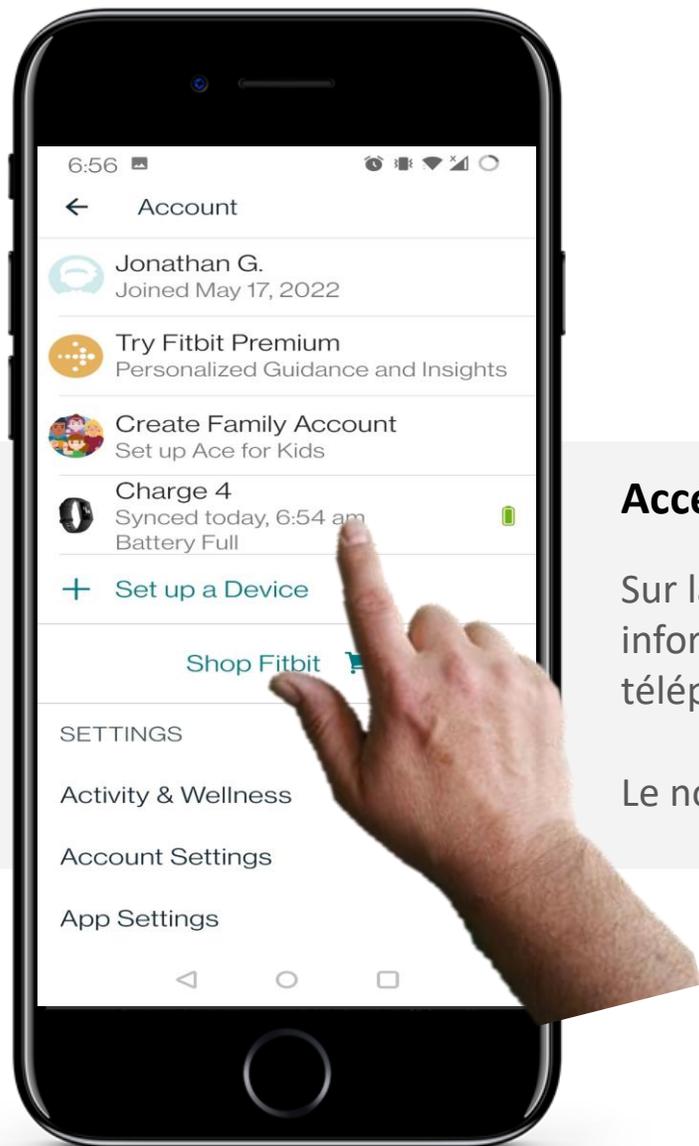
Pour accéder à la page Compte/Paramètres, tapez sur la petite icône représentant la silhouette d'une personne dans le coin supérieur gauche de votre écran.

Processus

1

2

3



Accédez aux paramètres de la montre

Sur la page "Compte", vous verrez votre Fitbit Charge répertorié sous vos informations de compte. Appuyez sur l'appareil connecté à votre téléphone.

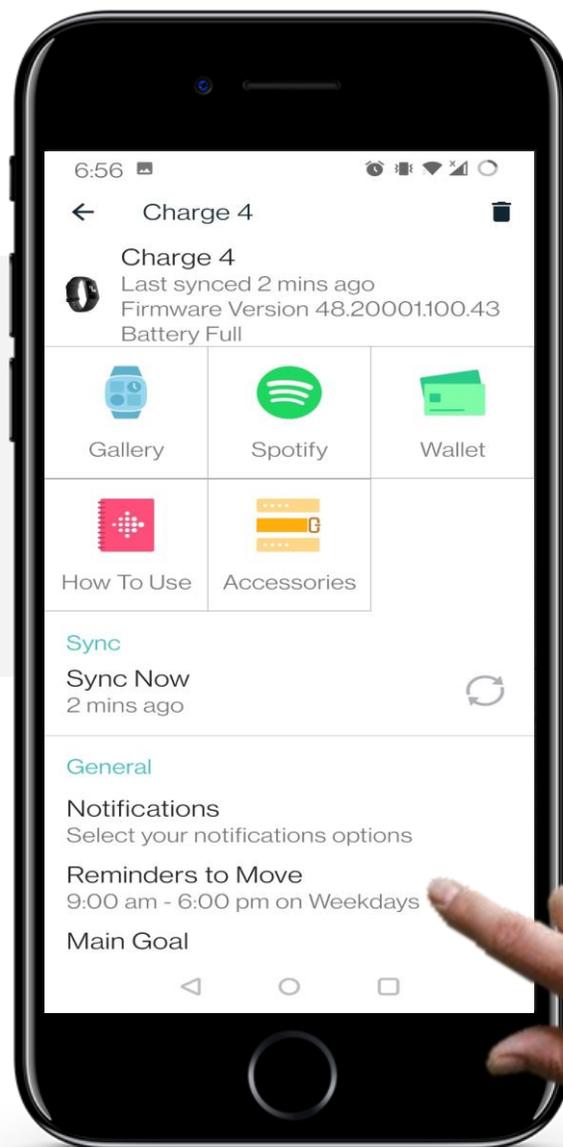
Le nom de l'appareil sera différent selon le modèle de votre smartwatch.

Processus

1

2

3



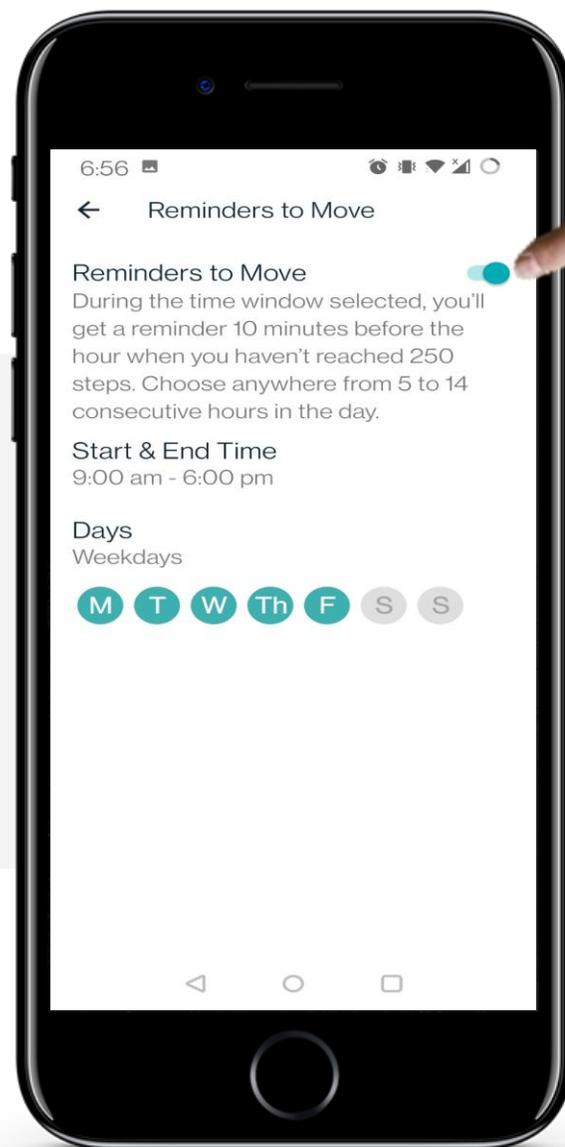
Des rappels pour bouger

Vers le bas de la page, vous verrez une option intitulée "Rappels de bouger". En cliquant sur cette option, vous pourrez modifier les paramètres de ces rappels.

Processus



4



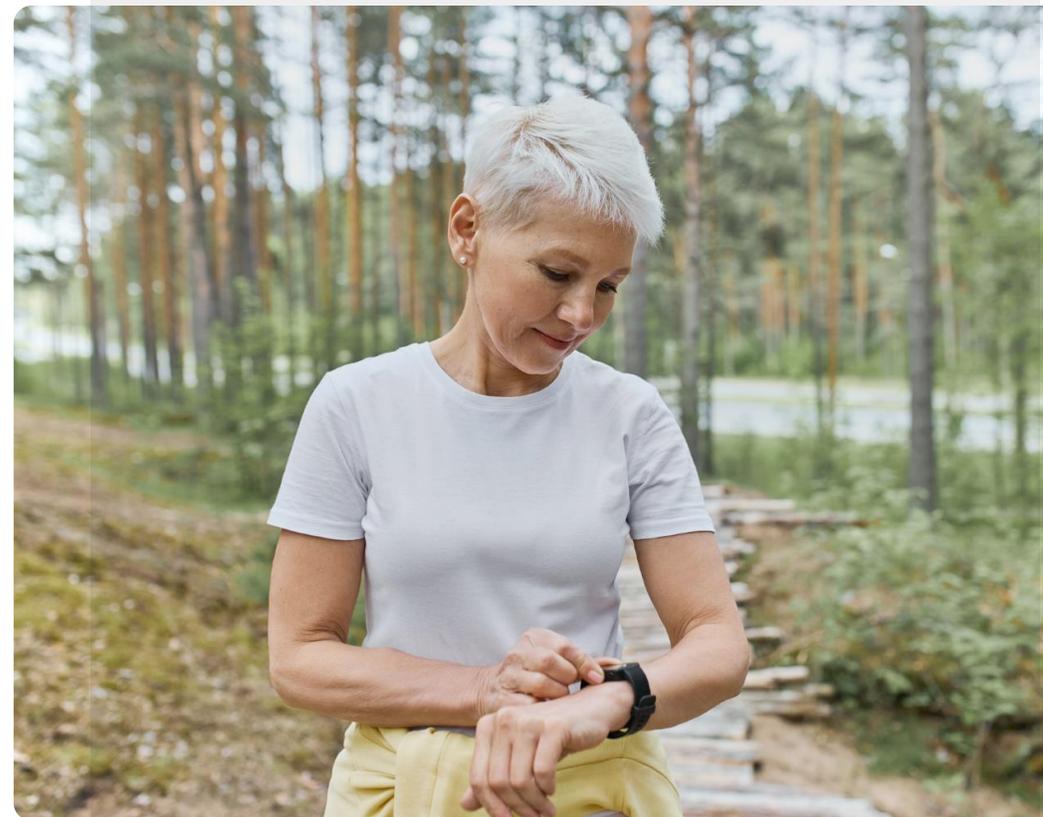
Paramètres des rappels

Sur la page "Rappels de bouger", vous pouvez choisir de désactiver ou d'activer les rappels en cliquant sur le bouton vert dans le coin supérieur droit de l'écran. Vous pouvez modifier le calendrier des rappels à votre convenance en changeant les "heures de début et de fin", ainsi que les "jours".

Suivi du rythme cardiaque

Vous avez appris qu'une fréquence cardiaque saine se situe entre 60 et 100 battements par minute. Vous pouvez utiliser votre Fitbit Charge pour suivre votre fréquence cardiaque et vous aider à garder un cœur sain.

L'application Fitbit vous permet d'afficher de nombreuses données sur votre fréquence cardiaque.



Processus

1**2****3**

Affichage des données de fréquence cardiaque

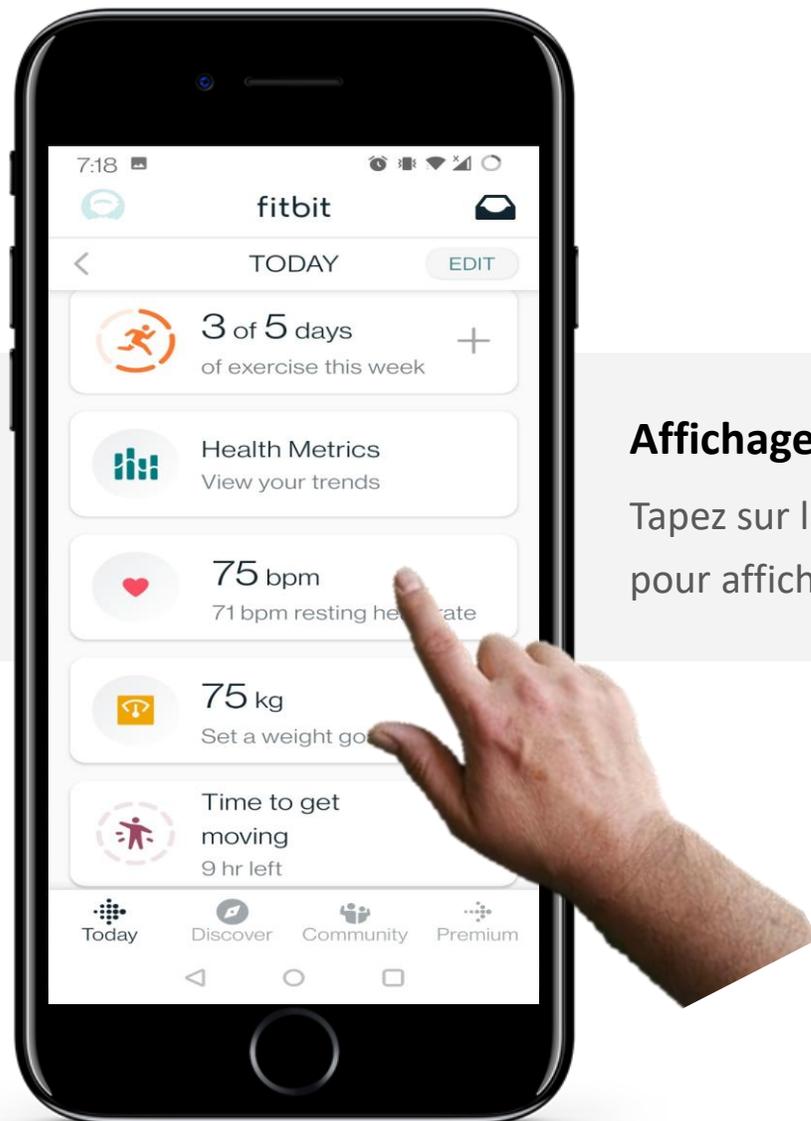
Sur l'écran d'accueil de l'application Fitbit, faites défiler l'écran de bas en haut (dans le sens de la flèche bleue) et recherchez l'icône "cœur" qui affiche votre fréquence cardiaque (BPM).

Processus

1

2

3



Affichage des données de fréquence cardiaque

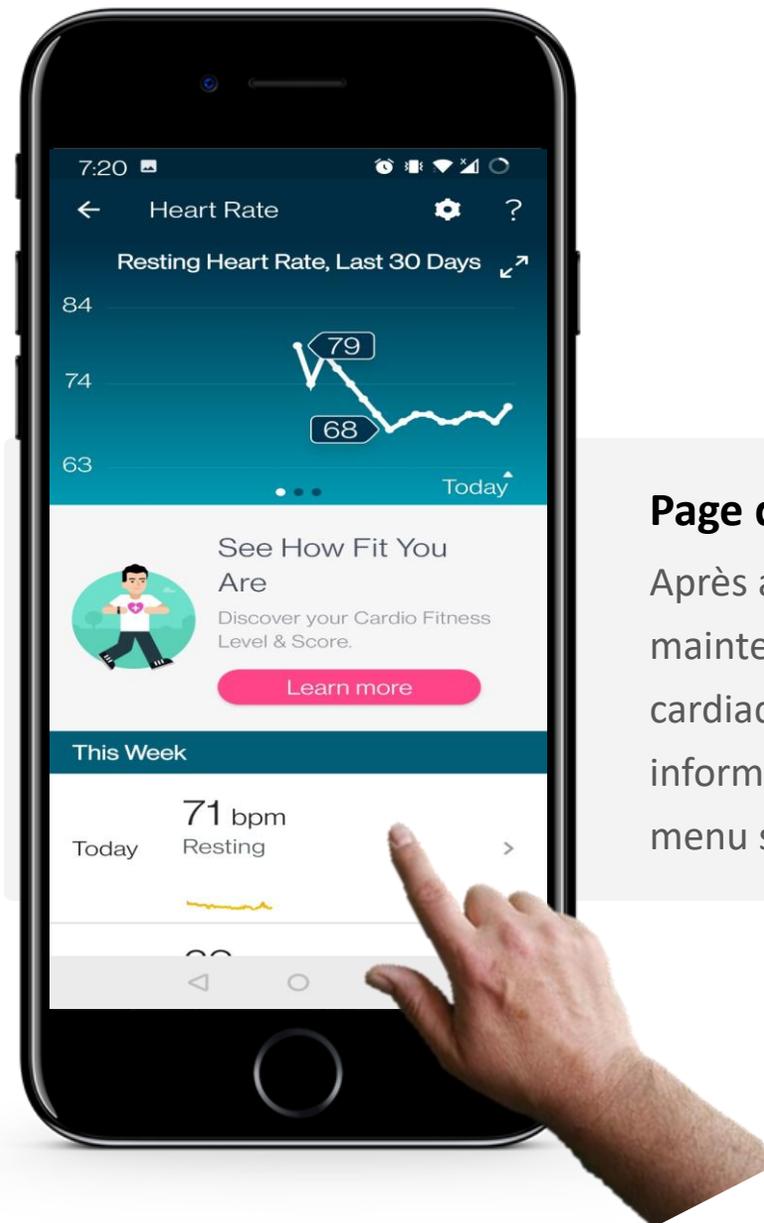
Tapez sur la zone où votre fréquence cardiaque (BPM) est affichée pour afficher d'autres données.

Processus

1

2

3

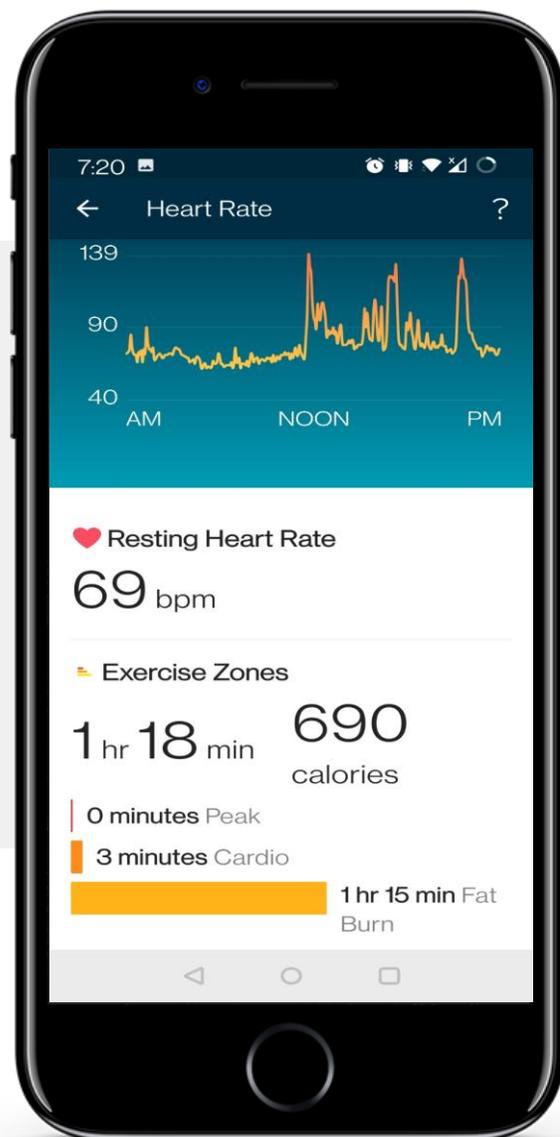


Page des données sur la fréquence cardiaque

Après avoir sélectionné l'onglet "Fréquence cardiaque", vous verrez maintenant un graphique des informations sur votre fréquence cardiaque au cours de la semaine dernière. Pour afficher des informations plus détaillées sur un jour, appuyez sur le jour dans le menu situé sous le graphique.

Processus

4



Données de fréquence cardiaque d'une journée en particulier

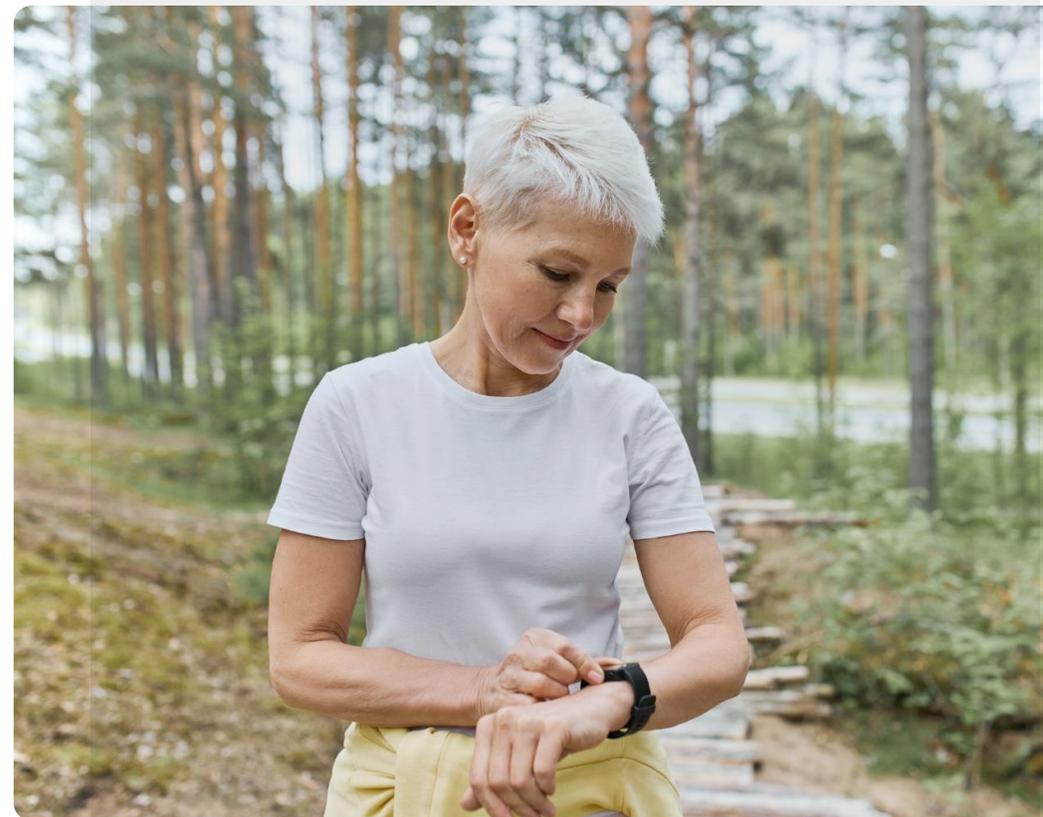
Après avoir appuyé sur un seul jour, une nouvelle page vous montrera un graphique affichant votre fréquence cardiaque (BPM) sur une certaine période de temps.

Cette page affiche également votre fréquence cardiaque (BPM) pendant l'exercice.

Visualisez votre fréquence cardiaque sur votre smartwatch Fitbit Charge

Comme l'application Fitbit vous permet d'afficher de nombreuses données sur votre fréquence cardiaque sur votre appareil mobile, il existe également la possibilité de voir votre fréquence cardiaque actuelle directement sur votre smartwatch.

Les prochaines diapositives vous expliqueront comment cela fonctionne, allons-y !



Processus

1

2

3



Accès aux paramètres de votre Fitbit Charge

Depuis l'écran d'accueil de votre Fitbit, faites glisser de droite à gauche pour accéder au menu.

Processus

1

2

3



Accès aux paramètres de votre Fitbit Charge

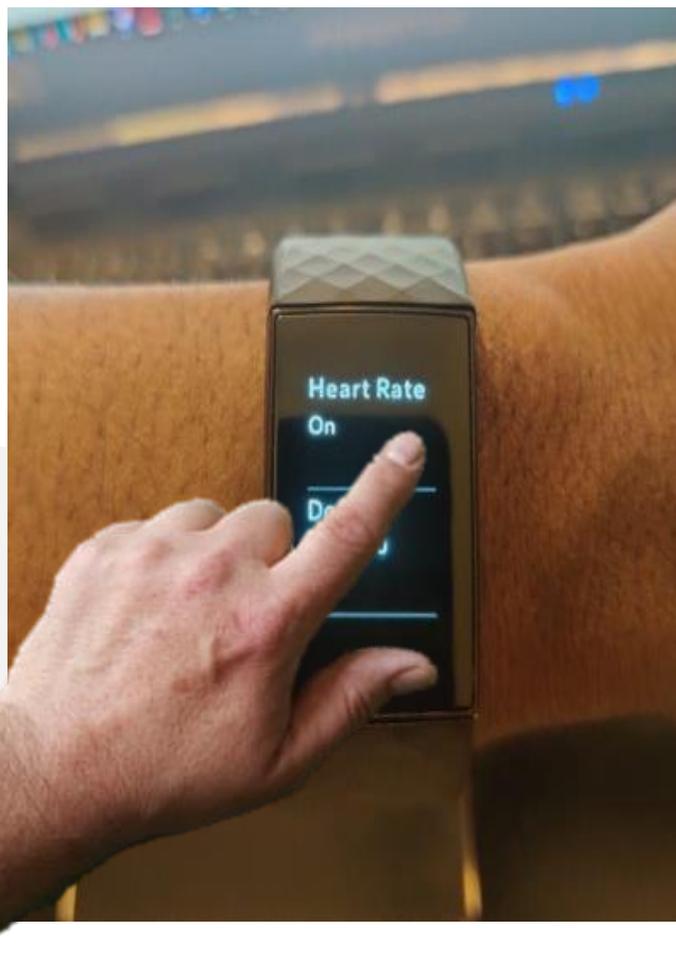
Dans le menu, tapez sur l'icône "Paramètres". L'icône "Paramètres" est un petit rouage blanc avec le texte "Paramètres" en dessous.

Processus

1

2

3



Trouver l'option "Fréquence cardiaque"

Sur la page "Paramètres", faites glisser votre doigt de bas en haut sur la smartwatch pour faire défiler les paramètres. Recherchez le texte "Fréquence cardiaque". En tapant sur ce texte, vous activerez ou désactiverez le moniteur de fréquence cardiaque.



Le saviez-vous ?

Les smartwatches peuvent également surveiller la qualité du sommeil. Les données recueillies par la smartwatch peuvent être utilisées pour estimer les différents stades par lesquels vous passez pendant votre sommeil.

En outre, de nombreuses smartwatches peuvent enregistrer le niveau d'oxygène dans votre sang. Des variations importantes du taux d'oxygène dans le sang pendant le sommeil peuvent être le signe d'un état connu sous le nom d'apnée, où la respiration est interrompue pendant le sommeil. Les personnes souffrant d'apnée devraient en parler à un médecin.

Comment surveiller votre sommeil

Votre Fitbit Charge suit automatiquement vos habitudes de sommeil.

Vous pouvez ensuite consulter ces informations dans l'application Fitbit® sur votre téléphone portable.



Processus

1

2

3



Accès à vos données sur le sommeil

Lorsque vous ouvrez l'application Fitbit, appuyez sur l'icône en forme de demi-lune qui affiche également votre "score de sommeil". Vous accéderez ainsi à vos données de sommeil.

Processus

1

2

3



Informations relatives aux heures de sommeil

Sur la page de données "Sommeil", vous pouvez voir toutes les informations sur le nombre d'heures que vous avez dormi au cours de la semaine dernière.

En cliquant sur un jour spécifique, vous obtiendrez plus d'informations sur votre sommeil cette nuit-là.

Processus

1

2

3



Données sur le sommeil d'une nuit en particulier

Pour un jour donné, vous pouvez voir des informations plus détaillées sur la façon dont vous avez dormi cette nuit-là, y compris la durée totale de votre sommeil, ainsi que le temps passé en sommeil "REM" (Rapid Eye Movement), en sommeil "léger" et en sommeil "profond".

A votre tour !

Teresa est impatiente d'utiliser sa nouvelle smartwatch, pouvez-vous l'aider à l'utiliser ?



- Rencontrez et prenez le temps de connaître Teresa. [Vous pouvez trouver des informations sur Teresa ici.](#)
- Teresa aimerait apprendre à utiliser les principales fonctionnalités de sa smartwatch Fitbit Charge. Elle souhaite savoir comment l'utiliser pour se tenir informée de ses progrès par rapport à ses objectifs de bien-être, afin de rester en bonne santé.
- Que diriez-vous à Teresa sur les fonctions de la smartwatch Fitbit® qui permettent de gérer le bien-être ?

Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 **SMART** **MODULE 6** **CHAPITRE 4** Utiliser une montre connectée

Quel type de technologie est utilisé pour relier un Fitbit à votre téléphone portable ?

- Le Bluetooth
- Le NFC
- Le Wi-Fi
- L'infrarouge

Chapitre complété !

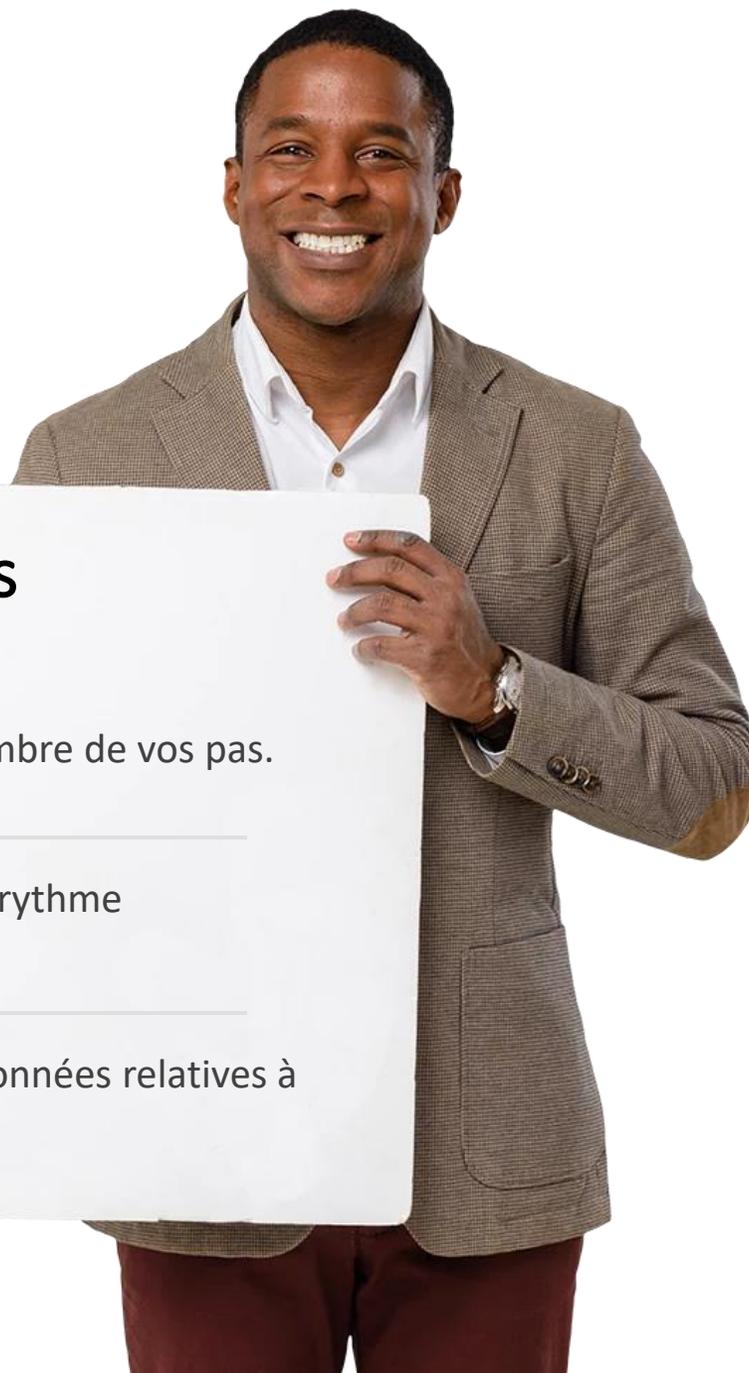
Félicitations ! Vous avez terminé ce chapitre avec succès !

Compétences acquises

- 1 Comment surveillez le nombre de vos pas.

- 2 Comment surveiller votre rythme cardiaque.

- 3 Comment examiner vos données relatives à votre bien-être.



Ce qui vous attend

Maintenant, vous pouvez soit reprendre ce chapitre, soit suivre notre recommandation en cliquant sur l'un des boutons ci-dessous :

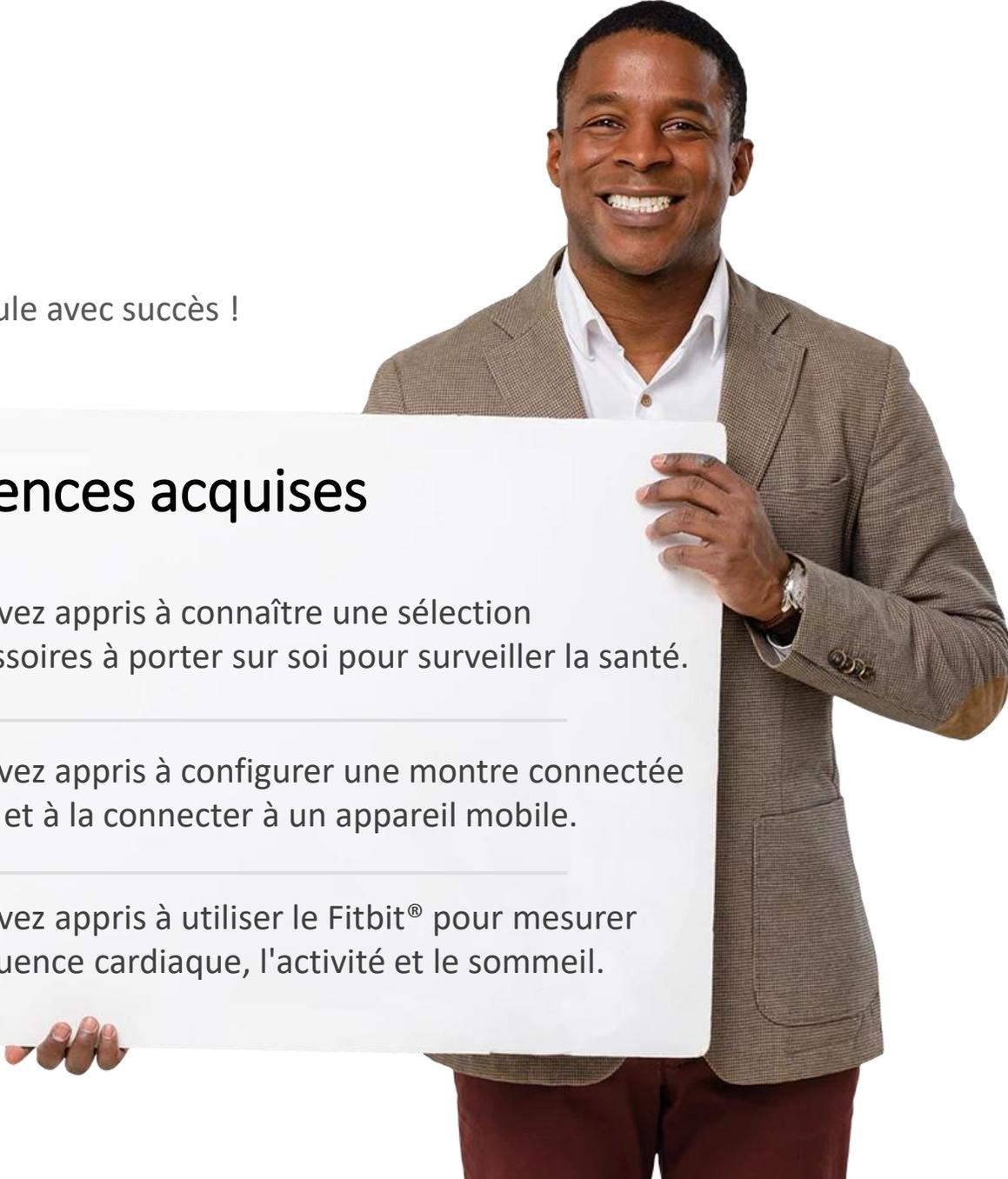
[Recommencer](#)[Suivant](#)

Module complété !

Félicitations ! Vous avez terminé ce module avec succès !

Compétences acquises

- 1 Vous avez appris à connaître une sélection d'accessoires à porter sur soi pour surveiller la santé.
- 2 Vous avez appris à configurer une montre connectée Fitbit® et à la connecter à un appareil mobile.
- 3 Vous avez appris à utiliser le Fitbit® pour mesurer la fréquence cardiaque, l'activité et le sommeil.



Ce qui vous attend

Maintenant, vous pouvez soit répéter ce module, soit suivre notre recommandation en cliquant sur l'un des boutons ci-dessous :

[Recommencer](#)

[Suivant](#)

