Sommaire

Prise en main

Allumer, éteindre et redémarrer 1
Chargement 1
Associer le bracelet au téléphone 1
Changer de cadran 3
Définir une alarme 3
Recevoir des bulletins météo 4
Notifications d'appel entrant 5

Suivi des exercices physiques

Démarrer un exercice physique individuel 6
Visualiser les historiques d'entraînements 6
Visualiser les données d'activités quotidiennes 7
Détection automatique d'exercice physique 7

Gestion de la santé

Suivi du sommeil 8
Mesurer les niveaux d'oxygène dans le sang (SpO2) 8
Mesurer votre rythme cardiaque 9
Alerte de rythme cardiaque élevé 11
Alerte de rythme cardiaque faible 12
Tester les niveaux de stress 12
Utiliser les exercices respiratoires 12
Rappel d'activité 13

Vie pratique

Visualiser et supprimer les notifications 14
Utiliser le chronomètre 14
Utiliser la lampe-torche 14
H-Protect 14
Contrôler la lecture de musique 15
Obturateur d'appareil photo à distance 15

Plus de conseils

Ne pas déranger 16
Réglage de l'intensité des vibrations 16
Allumer et éteindre l'écran 16
Définir le fuseau horaire et la langue 17
Restauration des paramètres d'usine de l'appareil 17
Mettre à jour votre appareil 17
Ajuster ou remplacer la bande 17

Visualiser le nom Bluetooth, l'adresse MAC, le modèle, le numéro de série et la version 18
Niveau d'étanchéité à l'eau et à la poussière 18
Porter votre appareil 19

Prise en main

Allumer, éteindre et redémarrer

Allumer

- Maintenez enfoncé le bouton latéral pour allumer l'appareil.
- L'appareil s'allumera automatiquement lorsque vous le chargerez.

  Un message vous demandera de recharger votre appareil lorsque la batterie sera extrêmement faible. L'appareil s'éteindra automatiquement au bout de deux secondes et vous ne pourrez plus le rallumer.

Éteindre

- Maintenez enfoncé le bouton latéral pendant trois secondes ; sélectionnez ensuite **Éteindre** pour éteindre votre appareil.
- Sur l'appareil, allez à **Paramètres** > **Système** > **Éteindre** pour éteindre votre appareil.

  Votre appareil s'éteindra automatiquement si la batterie est épuisée.

Redémarrage

- Sur l'appareil, allez à **Paramètres** > **Système** > **Redémarrer** pour redémarrer l'appareil.
- Maintenez enfoncé le bouton latéral pendant trois secondes ; sélectionnez ensuite **Redémarrer**.

Chargement

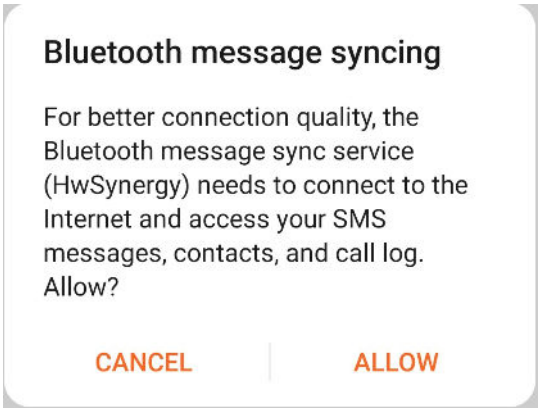
Connectez les contacts métalliques du support de recharge à ceux situés à l'arrière de l'appareil, puis posez le tout sur une surface plate. Connectez le support de recharge à une source d'alimentation ; l'écran de l'appareil s'allumera et affichera le niveau de la batterie.

- Le support de recharge n'est pas résistant à l'eau. Pendant la charge, séchez le port, les contacts métalliques et l'appareil en les essuyant.
- **Durée du chargement :** environ 65 minutes pour une charge complète.
- **Visualiser le niveau de la batterie :** faites glisser vers le bas l'écran d'accueil de l'appareil ou bien ouvrez l'application Huawei Santé, puis touchez **Appareils** et le téléphone connecté.

Associer le bracelet au téléphone

Une fois allumé, l'appareil pourra être détecté.

- Votre appareil ne peut être associé qu'à des téléphones fonctionnant sous Android 5.0 ou une version plus récente ou sous iOS 9.0 ou une version plus récente. Avant de lancer l'association, assurez-vous que le Bluetooth a bien été activé sur votre téléphone. Sous Android 6.0 ou une version plus récente, activez les services de localisation.
- HwSynergy est compatible avec les téléphones Huawei qui fonctionnent sous EMUI 8.1 ou une version plus récente. Après avoir touché **ASSOCIER** dans l'application Huawei Santé, une boîte de dialogue vous indiquera que le téléphone prend en charge HwSynergy. Une fois que l'appareil sera associé au téléphone, faites glisser la barre d'état du téléphone vers le bas ou allez dans **Paramètres** > **Bluetooth** sur votre téléphone. Vous verrez alors le nom Bluetooth de l'appareil.



- Lorsque vous allumez votre appareil pour la première fois ou que vous l'associez à votre téléphone après une restauration des paramètres d'usine, vous serez invité à sélectionner une langue avant de procéder à l'association. Une fois les deux appareils associés, la langue de votre bracelet sera cohérente avec celle du téléphone.

1 Téléchargez depuis AppGallery la dernière version de l'application Huawei Santé.

2 Ouvrez l'application Huawei Santé, allez à **Appareils** > **AJOUTER** > **Montres intelligentes**, puis sélectionnez le nom de votre appareil.

3 Touchez **ASSOCIER**, touchez le bon nom Bluetooth et l'appareil et le téléphone se connecteront automatiquement.

4 Votre appareil se mettra à vibrer lorsqu'il recevra une demande d'association. Touchez pour confirmer l'association.

- L'écran de votre appareil affichera une icône lorsque l'association sera terminée. Comptez environ deux secondes pour la synchronisation des informations importantes de votre téléphone (date et heure, par exemple).
- L'écran de votre appareil affichera une icône différente pour vous informer que l'association a échoué et il reviendra ensuite à l'écran de démarrage au bout de deux secondes.

Changer de cadran

- Méthode 1 : Maintenez enfoncé l'écran d'accueil jusqu'à ce que votre appareil se mette à vibrer et faites glisser pour explorer les prévisualisations. Touchez un cadran pour l'appliquer.
- Méthode 2 : Sur l'appareil, allez à **Paramètres** > **Affichage** > **Cadran de appareil**, touchez le cadran de votre choix et installez-le.
- Méthode 3 : ouvrez l'application Huawei Santé, allez à **Appareils** > **Cadran de montre** >**Plus** et touchez **INSTALLER** sous le cadran de votre choix. Le cadran de la montre affichera automatiquement celui que vous venez d'installer. Vous pouvez également toucher successivement un cadran installé et **DÉFINIR COMME CADRAN PAR DÉFAUT** pour le définir comme cadran souhaité.

  - Cette fonctionnalité n'est pas forcément prise en charge dans votre pays ; contactez un centre technique officiel pour en savoir plus.

Définir une alarme

Méthode 1 : réglez une alarme intelligente ou une alarme d'événement à l'aide de votre appareil.

1 Sur votre appareil, accédez à la liste des applications et touchez **Alarme**, puis touchez pour ajouter des alarmes.

2 Réglez l'heure de l'alarme et le cycle de répétition puis touchez **OK**. Si vous ne définissez pas de cycle de répétition, par défaut, l'alarme ne se déclenchera qu'une seule fois.

3 Touchez définir alarme pour modifier l'heure de l'alarme et/ou son cycle de répétition ou pour la supprimer. Vous ne pouvez supprimer que des alarmes d'événements.

Méthode 2 : définissez une alarme intelligente ou d'événement en vous servant de l'application Huawei Santé.

Définir une alarme intelligente :

1 Ouvrez l'application Huawei Santé, accédez à l'écran des paramètres de l'appareil, allez à **Alarme** > **ALARME INTELLIGENTE**.

2 Réglez l'heure de l'alarme, l'heure de réveil intelligent et le cycle de répétition.

3 Touchez √ dans le coin supérieur droite (appareils Android) ou **Enregistrer** (appareils iOS).

4 Faites glisser l'écran d'accueil de l'application Huawei Santé vers le bas pour vous assurer que l'alarme est bien synchronisée avec votre appareil.

5 Touchez une alarme que vous avez réglée pour modifier son heure, l'heure de réveil intelligent et le cycle de répétition.

Définir une alarme d'événement :

1 Ouvrez l'application Huawei Santé, accédez à l'écran des paramètres de l'appareil, allez à **Alarme > ALARMES D'ÉVÉNEMENT**.

2 Touchez **Ajouter** pour régler l'heure de l'alarme, l'heure de réveil intelligent et le cycle de répétition.

3 Touchez √ dans le coin supérieur droite (appareils Android) ou **Enregistrer** (appareils iOS).

4 faites glisser l'écran d'accueil de l'application Huawei Santé vers le bas pour vous assurer que l'alarme est bien synchronisée avec votre appareil.

5 Touchez définir alarme pour modifier l'heure de l'alarme et/ou son cycle de répétition ou pour la supprimer.

- Les alarmes d'événements sont synchronisées entre l'appareil et l'application Huawei Santé.
- Par défaut, il n'y a qu'une seule alarme intelligente. Vous ne pouvez pas ajouter ou supprimer l'alarme intelligente. Vous pouvez définir un maximum de cinq alarmes d'événements.
- L'alarme intelligente peut vibrer à l'avance si elle détecte à l'aide de **HUAWEI TruSleep™** que vous vous êtes réveillé avant son heure de déclenchement prévue. Si **HUAWEI TruSleep™** n'est pas activé, l'alarme intelligente vibrera à l'avance si elle détecte que vous n'êtes plus en sommeil profond ou que vous êtes déjà réveillé.
- Lorsque l'alarme vibre, touchez , faites glisser vers la droite ou appuyez sur le bouton latéral de l'appareil pour faire une petite sieste (pendant 10 minutes). Touchez pour arrêter l'alarme. L'alarme s'arrête d'elle-même après avoir été reportée trois fois et si aucune autre opération n'a été effectuée pendant une minute.
- Actuellement, seules les alarmes définies sur des téléphones qui fonctionnent sous EMUI 8.1/Magic UI 2.0 ou plus récents peuvent être synchronisées avec l'appareil.

Recevoir des bulletins météo

Activer les bulletins météo

Ouvrez l'application Huawei Santé, allez à l'écran des paramètres de l'appareil, touchez **Bulletins météo** et activez **Bulletins météo**, puis sélectionnez votre unité de température préférée.

Consulter les bulletins météo envoyés

Méthode 1 : visualiser les informations météo dans l'écran météo

Faites glisser l'écran vers la droite jusqu'à ce que vous trouviez l'écran météo ; vous pouvez alors vérifier votre situation géographique, les dernières conditions météo, la température, la qualité de l'air, etc.

Méthode 2 : visualiser les informations météo sur un cadran de montre pouvant afficher des données météo

Assurez-vous que vous utilisez un thème de montre qui affiche la météo dans l'écran d'accueil. Une fois cette fonctionnalité mise en place, vous pourrez voir les derniers bulletins météo sur votre appareil.

Méthode 3 : visualiser les informations météo dans l'application Météo

Appuyez sur le bouton latéral de l'appareil pour accéder à la liste des applications, faites glisser l'écran jusqu'à ce que vous trouviez **Météo** ; l'écran affichera alors des informations comme votre situation géographique, les informations météo, la température et la qualité de l'air. Faites glisser l'écran vers le haut ou vers le bas afin d'afficher les prévisions météo pour les six prochaines heures ainsi que pour les cinq jours suivants. Cette fonction nécessite un appareil Android.

- Assurez-vous que le GPS et la géolocalisation sont bien activés dans le panneau de notifications du téléphone et que Huawei Santé a reçu l'autorisation de localisation. Il est préférable de se trouver dans des zones plus ouvertes pour pouvoir bénéficier d'un signal GPS.
- Pour les versions antérieures à EMUI 9.0, sélectionnez **GPS, Wi-Fi, et réseaux mobiles** ou **Wi-Fi et réseaux mobiles** comme mode de positionnement au lieu de **Utiliser uniquement le GPS**.
- Les informations météo affichées sur votre appareil peuvent être légèrement différentes de celles qui sont affichées sur votre téléphone, car les informations sont recueillies auprès de différents fournisseurs de services météo.

Notifications d'appel entrant

Lorsque l'appareil est connecté au téléphone et que vous le portez correctement, son écran s'allume et vibre pour vous avertir des appels entrants.

- Vous pouvez rejeter les appels à l'aide de votre appareil.
- Si vous ne portez pas l'appareil, il n'allumera son écran que lorsqu'il y aura un appel entrant et il ne vibrera pas.
- Si l'appel est manqué, l'appareil vibrera et l'écran s'allumera pour vous avertir de l'appel.

Suivi des exercices physiques

Démarrer un exercice physique individuel

Commencer un exercice physique sur l'appareil

1 Sur votre appareil, accédez à la liste des applications et touchez **Exercice**.

2 Faites glisser vers le haut ou vers le bas et sélectionnez votre type d'exercices ou de cours préférés.

3 Touchez l'icône de l'exercice pour démarrer celui-ci.

- Touchez **Ajouter** pour ajouter d'autres modes d'exercices.
- Touchez pour fixer un objectif d'entraînement en termes de distance, de temps, de calories, ou fixez l'objectif à Aucun. Vous pouvez également définir des rappels pour l'intervalle et le rythme cardiaque. Par ailleurs, vous pouvez supprimer l'exercice de la liste.
- Lorsque l'écran est allumé, appuyez sur le bouton latéral de l'appareil pour mettre l'exercice en pause. Touchez pour le reprendre et touchez pour y mettre fin.

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

1 Sélectionnez votre type d'exercice dans l'écran Exercices de l'application Huawei Santé.

2 Touchez le cercle pour démarrer l'exercice.

- Votre appareil démarre l'exercice en même temps qu'un exercice (course en extérieur, course en intérieur, marche ou entraînement à vélo) démarre dans l'application Huawei Santé.
- Pendant une séance d'exercice, des données comme la durée et la distance de l'exercice s'afficheront dans l'application Huawei Santé et sur l'appareil.
- Si la distance parcourue pendant un exercice ou la durée de ce dernier sont trop courtes, les résultats ne sont pas enregistrés.
- Pour éviter de décharger votre batterie, veillez à appuyer quelques instants sur l'icône d'arrêt après un exercice pour mettre fin à ce dernier.

Visualiser les historiques d'entraînements

Visualiser les historiques

1 Accédez à la liste des applications et sélectionnez **Historiques d'exercices physiques**.

2 Sélectionnez l'historique et les détails que vous voulez voir.

Votre appareil affichera des types de données différents selon les différents entraînements.

Visualiser les historiques dans l'application Huawei Santé

Ouvrez l'application Huawei Santé et allez à **Santé** > **Historiques d'entraînements** pour visualiser les historiques détaillés.

Visualiser les données d'activités quotidiennes

Portez l'appareil correctement, et ii enregistrera automatiquement les données relatives à votre activité : nombre de pas, distance parcourue pendant les exercices et calories brûlées.

Méthode 1 : visualiser vos données d'activité sur votre appareil.

Sur votre appareil, accédez à la liste des applications et touchez **Historique d'activité**. Vous pourrez alors consulter vos données (nombre de pas, calories brûlées, distance parcourue pendant les exercices, activités d'intensité modérée à élevée et heures d'activité).

Méthode 2 : visualiser vos données d'activité dans l'application Huawei Santé.

Vous pouvez consulter vos données d'activités dans l'écran d'accueil de l'application Huawei Santé ou dans l'écran des paramètres de l'appareil.

- Pour visualiser votre condition physique dans l'application Huawei Santé, assurez-vous que votre appareil est bien connecté à votre téléphone via l'application Huawei Santé.
- Vos données d'exercices physiques sont réinitialisées chaque nuit à minuit.

Détection automatique d'exercice physique

L'appareil peut détecter automatiquement le statut de votre entraînement. Après que vous aurez activé la fonction de **détection automatique des séances d'entraînement** en allant à **Paramètres** > **Paramètres de l'entraînement** sur l'appareil, celui-ci vous rappellera de commencer à enregistrer votre séance d'entraînement lorsqu'il détectera une augmentation de l'activité. Vous pouvez choisir d'ignorer ou de commencer à enregistrer la séance d'entraînement. Actuellement, cette fonctionnalité permet de détecter les exercices de course, de vélo elliptique et d'aviron.

Gestion de la santé

Suivi du sommeil

Votre appareil mesure vos données de sommeil de 20h00 à 20h00 le deuxième jour (24 heures au total). Par exemple, si vous dormez pendant 11 heures de 19h00 à 06h00, votre appareil comptera la durée de votre sommeil avant 20h00 jusqu'au premier jour et le reste du temps où vous avez dormi jusqu'au deuxième jour.

Votre appareil suivra votre sommeil en utilisant la méthode traditionnelle si **HUAWEI TruSleep™** n'a pas été activé. Lorsque vous portez votre appareil pendant votre sommeil, il identifie les différents stades du sommeil, notamment l'heure à laquelle vous vous endormez, celle à laquelle vous vous réveillez et entrez ou sortez du sommeil profond et du sommeil léger, et il synchronise les données correspondantes avec l'application Huawei Santé.

Pour activer **HUAWEI TruSleep™** dans Huawei Santé, accédez à l'écran des paramètres de l'appareil, puis allez à **Surveillance de la santé** > **HUAWEI TruSleep™** et activez **HUAWEI TruSleep™**. Lorsque cette fonctionnalité est activée, l'appareil peut reconnaître avec précision le moment où vous vous endormez, le moment où vous vous réveillez et si vous êtes en sommeil profond ou en sommeil paradoxal, et il vous fournit une analyse de la qualité du sommeil et des suggestions pour vous aider à comprendre et à améliorer la qualité de votre sommeil.

Visualiser vos données de sommeil

- Accédez à la liste des applications de votre appareil, faites glisser l'écran et touchez **Sommeil** ; vous pourrez alors visualiser les données, y compris la durée de votre sommeil et de vos siestes. Tout sommeil pendant la journée sera affiché sous la rubrique Siestes.
- Ouvrez l'application Huawei Santé, puis touchez **Sommeil**, pour visualiser vos sommeil quotidiennes, hebdomadaires, mensuelles et annuelles.

Mesurer les niveaux d'oxygène dans le sang (SpO2)

Mesurer la SpO2 manuellement

Sur l'appareil, accédez à la liste des applications, touchez **SpO2** pour démarrer une mesure de SpO_2. Lorsque l'écran **Retester** s'affiche, cela indique que la mesure est terminée.

Mesure automatique de la SpO_2

1. Mettez à jour votre appareil et l'application Santé à la dernière version.
2. Ouvrez Huawei Santé, touchez **Appareils**, puis le nom de votre appareil, accédez à **Surveillance de la santé** > **Mesure automatique de la SpO2** et activez **Mesure automatique de la SpO2**. L'appareil mesure et enregistre automatiquement votre SpO2 lorsqu'il détecte que vous êtes immobile.

3 Appuyez sur **Alerte SpO2 faible** afin de définir la limite inférieure de votre SpO_2 pour que vous receviez une alerte lorsque vous ne dormez pas.

- La mesure sera interrompue si vous faites glisser vers la droite sur l'écran de la montre, recevez un appel entrant ou si une alarme se déclenche.
- Pour des résultats plus précis, il est recommandé d'attendre trois à cinq minutes après la mise en marche de l'appareil avant de mesurer votre SpO_2.
- Restez immobile et portez l'appareil un peu serré pendant la mesure, mais évitez de le porter directement sur l'articulation de votre poignet. Assurez-vous que le capteur de rythme cardiaque est en contact avec la peau et qu'il n'y a pas d'objets étrangers entre votre peau et l'appareil. L'écran doit également rester face vers le haut.
- Cette mesure peut également être affectée par certains facteurs externes tels que des températures ambiantes basses, des mouvements de bras ou des tatouages sur le bras.
- Les résultats sont fournis à titre indicatif uniquement et ne sont pas destinés à un usage médical.

Mesurer votre rythme cardiaque

Mesure individuelle du rythme cardiaque

1 Ouvrez l'application Huawei Santé, accédez à l'écran des paramètres de l'appareil, allez à **Surveillance de la santé** > **Suivi continu du rythme cardiaque**, puis désactivez **Suivi continu du rythme cardiaque**.

2 Ensuite, sur votre appareil, accédez à la liste des applications et sélectionnez **Rythme cardiaque** pour mesurer votre rythme cardiaque.

Mesure en continu du rythme cardiaque

1 Ouvrez l'application Huawei Santé, accédez à l'écran des paramètres de l'appareil, allez à **Surveillance de la santé** > **Suivi continu du rythme cardiaque** et activez **Suivi continu du rythme cardiaque**.

2 Visualiser votre rythme cardiaque :

- Ensuite, sur votre appareil, accédez à la liste des applications et sélectionnez **Rythme cardiaque** pour visualiser votre rythme cardiaque.
- Vous pouvez également ouvrir l'application Huawei Santé, aller à **Moi** > **Mes données** > **MESURES SANTÉ** > **Rythme cardiaque** pour visualiser votre rythme cardiaque.

- L'appareil peut afficher le rythme cardiaque actuel, un graphe du rythme cardiaque de la journée en cours, la plage de rythme cardiaque de la journée en cours, le rythme cardiaque au repos et la zone de rythme cardiaque.
- Ajoutez **Rythme cardiaque** aux favoris sur votre appareil ou ajoutez la carte de rythme cardiaque à l'écran **Santé** dans l'application Huawei Santé.
- L'activation du **Suivi continu du rythme cardiaque** dans l'application Huawei Santé permet à l'appareil d'ajuster la fréquence du suivi en fonction du statut des entraînements et d'assurer un suivi du rythme cardiaque 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

Mesure du rythme cardiaque au repos

Le rythme cardiaque au repos est un indicateur général de la santé cardiaque et il fait référence à un rythme cardiaque mesuré dans un état d'éveil calme et stationnaire. Le meilleur moment pour mesurer votre rythme cardiaque au repos est juste après votre réveil le matin.

Ouvrez l'application Huawei Santé, allez à l'écran des paramètres de l'appareil, allez à **Surveillance de la santé** > **Suivi continu du rythme cardiaque** et activez **Suivi continu du rythme cardiaque**. L'appareil commencera alors à mesurer automatiquement le rythme cardiaque au repos.

- Si vous désactivez **Suivi continu du rythme cardiaque** après avoir vérifié votre rythme cardiaque au repos, le rythme cardiaque au repos affiché dans l'application Huawei Santé restera le même.
- Les données de l'appareil sur le rythme cardiaque au repos s'effaceront d'elles-mêmes à midi.
- S'il s'affiche « -- » à la lecture du rythme cardiaque au repos, cela indique que votre appareil n'a pas pu prendre la mesure de votre rythme cardiaque au repos.
- Le dispositif est incapable de détecter le moment optimal exact auquel vérifier votre rythme cardiaque au repos. Par conséquent, la valeur peut ne pas s'afficher en permanence dans l'application et elle peut différer légèrement de la valeur réelle.

Mesurer votre rythme cardiaque pendant un exercice physique

Pendant un exercice physique, votre appareil peut afficher votre rythme cardiaque en temps réel ainsi que votre zone de rythme cardiaque et il peut vous avertir lorsque votre rythme cardiaque dépasse la limite supérieure. Pour obtenir des résultats optimaux, nous conseillons de choisir un exercice en fonction de votre zone de rythme cardiaque.

- Pour définir la zone de rythme cardiaque, ouvrez l'application Huawei Santé, allez à **Moi** > **Paramètres** > **Limite du rythme cardiaque**, puis définissez la **Méthode de calcul** sous **AVERTISSEMENT RYTHME CARDIAQUE** soit à **Rythme cardiaque maximum**, soit à **Pourcentage HRR**.

- Si vous sélectionnez Rythme cardiaque maximum comme méthode de calcul, la zone de rythme cardiaque pour différents types d'activités (extrême, anaérobie, aérobie, combustion des graisses et échauffement) est calculée en fonction de votre rythme cardiaque maximal (par défaut, « 220-votre âge »).
- Si vous sélectionnez le pourcentage HRR comme méthode de calcul, l'intervalle du rythme cardiaque pour différents types d'activités (anaérobie avancée, anaérobie de base, acide lactique, aérobie avancée et aérobie de base) est calculé sur la base de votre réserve de rythme cardiaque (HRmax-HRrest).

- Mesure du rythme cardiaque pendant un exercice physique : vous pouvez visualiser le rythme cardiaque actuel sur votre appareil lorsque vous commencez une séance d'exercice physique.
  - À la fin de votre exercice, dans l'écran des résultats de l'exercice, vous pouvez vérifier votre rythme cardiaque moyen, votre rythme cardiaque maximal et votre zone de rythme cardiaque.
  - Pendant l'exercice, si vous retirez l'appareil de votre poignet, aucun rythme cardiaque ne sera affiché. Cela n'empêchera pas l'appareil de continuer à surveiller votre rythme cardiaque pendant un certain temps. La mesure reprendra une fois que vous aurez remis l'appareil.
  - Votre appareil peut mesurer votre rythme cardiaque lorsque vous l'avez connecté à votre téléphone et que vous avez commencé un exercice physique via l'application Huawei Santé.
  - Ouvrez l'application Huawei Santé pour afficher le graphe du rythme cardiaque pour chaque séance d'entraînement, le rythme cardiaque maximum ou le rythme cardiaque moyen.

Alerte de rythme cardiaque élevé

Si vous vous reposez ou dormez et que votre rythme cardiaque a dépassé la limite pendant 10 minutes consécutives, votre appareil vibre une fois et affiche un message vous indiquant que votre rythme cardiaque est trop élevé. Vous pouvez faire glisser l'écran vers la droite ou appuyer sur le bouton latéral pour effacer le message. Procédez comme suit pour définir votre limite de rythme cardiaque élevée :

1 Ouvrez l'application Huawei Santé, allez à l'écran des paramètres de l'appareil, puis touchez **Surveillance de la santé** > **Suivi continu du rythme cardiaque**, puis activez **Suivi continu du rythme cardiaque**.

2 Touchez **Alerte de rythme cardiaque élevé**, puis définissez le rythme cardiaque élevé.

Vous pouvez régler la valeur du rythme cardiaque élevé sur 100 bpm, 110 bpm, 120 bpm, 130 bpm, 140 bpm ou 150 bpm.

Alerte de rythme cardiaque faible

Si vous vous reposez ou dormez et que votre rythme cardiaque est resté inférieur à la limite pendant 10 minutes consécutives, votre appareil vibre une fois et affiche un message vous indiquant que votre rythme cardiaque est trop faible. Vous pouvez faire glisser l'écran vers la droite ou appuyer sur le bouton latéral pour effacer le message. Pour définir une limite de faible, procédez comme suit :

1 Ouvrez l'application Huawei Santé, allez à l'écran des paramètres de l'appareil, puis touchez **Surveillance de la santé** > **Suivi continu du rythme cardiaque**, puis activez **Suivi continu du rythme cardiaque**.

2 Touchez **Alerte de rythme cardiaque faible**, puis définissez le rythme cardiaque faible.

- Vous pouvez régler la valeur du rythme cardiaque faible sur 40 bpm, 45 bpm ou 50 bpm.
- Cette fonctionnalité n'est disponible que sur les téléphones Android.

Tester les niveaux de stress

Activer l'évaluation automatique du stress : ouvrez l'application Huawei Santé, allez à l'écran des paramètres de l'appareil, allez à **Surveillance de la santé** > **Évaluation automatique du stress**, puis activez **Évaluation automatique du stress**.

Visualiser les données de stress : accédez à la liste des applications et touchez **Stress** pour visualiser votre niveau de stress et les pourcentages occupés par les différents niveaux de stress.

La fonctionnalité d'évaluation automatique du stress est désactivée pendant les exercices physiques.

Utiliser les exercices respiratoires

1 Accédez à la liste des applications et sélectionnez **Exercices respiratoires**. Vous pouvez fixer la durée et le rythme de vos exercices.

2 Touchez l'icône pour démarrer l'exercice.

- Vous pouvez définir une durée de 1 min, 2 min ou 3 min et définir le rythme comme rapide, modéré ou lent.
- Une fois l'exercice terminé, l'écran affichera les effets de l'exercice, le rythme cardiaque avant l'exercice, la durée de l'exercice et son évaluation.

Rappel d'activité

Lorsque le rappel d'activité est activé, votre appareil surveillera votre activité tout au long de la journée par incréments (définis d'une heure par défaut). Votre appareil vibrera et allumera son écran pour vous rappeler si vous n'avez pas bougé pendant cette période, afin que vous puissiez garder un bon équilibre entre activité et repos tout au long de la journée.

Vous pouvez désactiver le rappel d'activité dans l'application Huawei Santé si vous ne souhaitez pas être dérangé. Pour ce faire, ouvrez l'application Huawei Santé, touchez **Surveillance de la santé** et désactivez **Rappel d'activité**.

- Votre appareil ne vibrera pas pour vous envoyer des notifications lorsque l'option Ne pas déranger est activée ou que vous dormez.
- Votre appareil n'enverra des rappels d'activité qu'entre 8h00-12h00 et 14h00-22h00.

Vie pratique

Visualiser et supprimer les notifications

Visualiser les notifications non lues : les notifications non lues seront conservées sur votre appareil. Pour les consulter, faites glisser l'écran d'accueil vers le haut ou touchez **Notifications** dans la liste des applications.

Supprimer des notifications : faites glisser vers la droite l'écran d'affichage du contenu des notifications pour supprimer une notification particulière ou touchez **Tout effacer** en bas de la liste pour supprimer toutes les notifications non lues.

- Un maximum de 10 notifications non lues peuvent être enregistrées sur votre appareil. S'il y a plus de dix notifications non lues, les notifications précédentes seront écrasées.
- Si vous ne pouvez pas afficher le contenu complet d'une notification sur l'appareil, utilisez le téléphone.
- Les notifications seront automatiquement supprimées de votre appareil dès qu'elles auront été lues ou supprimées sur votre téléphone.

Utiliser le chronomètre

Sur votre appareil, accédez à la liste des applications et touchez **Chronomètre**, puis touchez pour démarrer le chronométrage, touchez pour l'arrêter et touchez pour réinitialiser le chronomètre. Faites glisser l'écran vers la droite ou appuyez sur le bouton latéral de l'appareil pour faire passer le chronomètre à l'arrière-plan.

Le temps maximum que peut décompter le chronomètre est de « 99:59:59 ». Le chronomètre s'arrête automatiquement une fois le temps maximum atteint.

Utiliser la lampe-torche

Accédez à la liste des applications, touchez **Lampe-torche** ; l'écran s'allume alors. Touchez l'écran pour éteindre la lampe-torche, puis touchez l'écran à nouveau pour la rallumer. Pour quitter, faites glisser vers la droite ou appuyez sur le bouton latéral.

H-Protect

Faites glisser l'écran d'accueil de l'appareil vers le haut ou vers le bas et touchez ou accédez à la liste des applications et touchez **Trouver mon téléphone**. Si votre téléphone est dans la portée du Bluetooth, il émettra une sonnerie (même en mode silencieux) pour vous informer de sa localisation.

Touchez l'écran Trouver mon téléphone de votre appareil pour désactiver cette fonctionnalité.

- Assurez-vous que l'appareil et le téléphone sont correctement connectés, que votre téléphone est allumé et que l'application Huawei Santé fonctionne en arrière-plan.
- La fonction Trouver mon téléphone fait sonner le téléphone pendant 10 secondes et l'appareil vous invite à lire le message **Sonnerie arrêtée** si aucune opération n'est effectuée entre-temps. L'écran de l'appareil s'éteint alors au bout de 30 secondes.

Contrôler la lecture de musique

- Le contrôle de la lecture de musique n'est pris en charge que sur les téléphones fonctionnant sous Android 5.0 ou une version plus récente.
- Vous pouvez utiliser votre appareil pour contrôler l'écoute de musique avec des applications musicales tierces de votre téléphone, et notamment NetEase Music.

1 Ouvrez l'application Huawei Santé, allez à l'écran des paramètres de l'appareil, touchez **Musique**, et activez **Contrôler la musique du téléphone**.

2 Après avoir écouté un morceau de musique sur votre téléphone et avoir fait glisser l'écran du cadran de montre, vous accéderez à l'écran de contrôle de la lecture de la musique. Vous pouvez mettre en pause, reprendre et changer la musique en cours de lecture.

Obturateur d'appareil photo à distance

1 Connectez votre appareil à votre téléphone et assurez-vous que l'application Huawei Santé fonctionne en arrière-plan.

2 Sur votre appareil, accédez à la liste des applications et sélectionnez **Obturateur à distance**. L'application Appareil photo s'ouvrira alors sur votre téléphone au même moment.

3 Touchez dans l'écran de l'appareil pour prendre des photos. Touchez pour passer d'un compte à rebours de 2 secondes à un compte à rebours de 5 secondes. Faites glisser l'écran vers la droite ou appuyez sur le bouton latéral de l'appareil pour fermer Appareil photo.

EMUI 8.1 ou plus récent est seul à prendre cette fonctionnalité en charge.

Plus de conseils

Ne pas déranger

Faites glisser l'écran d'accueil de l'appareil et touchez pour activer le mode **Ne pas déranger**. Vous pouvez également, sur votre appareil, aller à **Paramètres** > **Ne pas déranger**. Vous pouvez régler ce mode pour toute la journée ou le programmer pour une période de temps spécifique.

Après activation de l'option Ne pas déranger :

- Les messages et les notifications ne seront pas affichés sur l'appareil et la fonction Allumage de l'écran en prenant l'appareil sera désactivée.
- L'alarme vibrera et sonnera normalement.

Réglage de l'intensité des vibrations

Sur l'appareil, allez à **Paramètres** > **Intensité**, puis sélectionnez le niveau d'intensité des vibrations qui vous convient : Fort, **Doux** ou **Aucun**. Votre appareil reviendra alors automatiquement à l'écran précédent.

Allumer et éteindre l'écran

Avec Allumage de l'écran en prenant l'appareil : ouvrez l'application Huawei Santé, allez à l'écran des paramètres de l'appareil, activez ou désactivez **Allumage de l'écran en prenant l'appareil**.

Régler le niveau de luminosité de l'écran : sur votre appareil, allez à **Paramètres** > **Affichage** > **Luminosité** et définissez à votre convenance le niveau de luminosité de l'écran.

Définir un thème d'écran éteint : sur votre appareil, allez à **Paramètres** > **Afficher** > **Avancé** et réglez l'écran sur 5 min, 10 min, 15 min ou 20 min. Une fois le réglage effectué, faites glisser l'écran d'accueil de l'appareil, touchez . L'écran restera alors allumé pendant la durée que vous aurez fixée.

Réglage du délai de mise en veille : sur votre appareil, allez à **Paramètres** > **Affichage** > **Avancé** et réglez le délai de mise en veille de l'écran (10, 15 ou 20 secondes). Si la fonction **Veille** est réglée sur **Auto**, l'écran de l'appareil s'éteindra lorsque vous inclinerez ou abaisserez le poignet.

Si vous rallumez l'écran dans les dix secondes qui suivent son extinction, l'écran précédent se réaffichera. Sinon, ce sera l'écran d'accueil qui s'affichera.

Définir le fuseau horaire et la langue

Lorsque vous allumez votre appareil pour la première fois ou que vous l'associez à votre téléphone après une restauration des paramètres d'usine, vous serez invité à sélectionner une langue avant de procéder à l'association. Une fois les deux appareils associés, la langue de votre appareil sera la même que celle du téléphone. Si vous changez la langue, la région, l'heure ou le format de l'heure sur votre téléphone, les changements se synchroniseront automatiquement avec l'appareil, tant que celui-ci sera connecté à votre téléphone.

1. Si les informations relatives à la langue et à la région de votre téléphone sont prises en charge par l'appareil, la langue de votre appareil sera la même que celle affichée sur votre téléphone.
2. Si la langue de votre téléphone est prise en charge par l'appareil alors que la région ne l'est pas, l'appareil affichera la même langue que celle affichée sur votre téléphone. Par exemple, si la langue affichée sur votre téléphone est le portugais brésilien, l'appareil affichera le portugais européen à la place.
3. Si la langue de votre téléphone n'est pas prise en charge par l'appareil, l'appareil affichera l'anglais par défaut.
4. Si votre téléphone a un format horaire de 12 heures, l'heure affichée sur l'appareil ne distinguera pas si elle est du matin ou de l'après-midi.

Restauration des paramètres d'usine de l'appareil

Méthode 1 : sur l'appareil, allez à **Paramètres > Système > Réinitialiser**. Remarque : toutes vos données seront effacées après la réinitialisation.

Méthode 2 : ouvrez l'application Huawei Santé, allez à l'écran des paramètres de l'appareil et sélectionnez **Restaurer les paramètres d'usine**.

Mettre à jour votre appareil

Ouvrez l'application Huawei Santé, allez à l'écran des paramètres de l'appareil et touchez **Mise à jour du firmware**. Le téléphone va rechercher les éventuelles mises à jour disponibles. Laissez-vous guider par les instructions qui s'affichent pour mettre à jour votre appareil.

Ajuster ou remplacer la bande

Ajustement de la bande : la bande est conçue avec des boucles en forme de U. Ajustez la bande à la taille de votre poignet.

Remplacement de la bande : retirez soigneusement la fixation pour sortir la bande. Pour fixer une nouvelle bande, procédez en sens inverse. Assurez-vous que le corps de l'appareil est étroitement ajusté dans la bande avant de remettre en place la fixation.

La fixation fournie avec votre appareil est de petite taille ; faites attention à ne pas la perdre lors du démontage.

Visualiser le nom Bluetooth, l'adresse MAC, le modèle, le numéro de série et la version

Visualiser le nom Bluetooth :

- Sur votre appareil, allez à **Paramètres > À propos**. Le nom affiché sous **Nom de l'appareil** est le nom Bluetooth de l'appareil.
- Vous pouvez également ouvrir l'application Huawei Santé et accéder à l'écran des paramètres de l'appareil. Le nom de l'appareil connecté est le nom Bluetooth.

Visualiser l'adresse MAC :

Sur votre appareil, allez à **Paramètres > À propos** pour visualiser l'adresse MAC.

Visualiser le numéro de série (SN) :

Sur votre appareil, allez à **Paramètres > À propos**. Le numéro de série de votre appareil est affiché à côté de **SN:**.

Modèle :

- Sur votre appareil, allez à **Paramètres > À propos** ; le nom du modèle est affiché sous **Modèle**.
- Le nom du modèle est constitué par les caractères gravés au laser après le mot « MODÈLE » au dos de l'appareil.

Visualiser la version :

- Sur votre appareil, allez à **Paramètres** > **À propos** pour voir la version de votre appareil.
- Ouvrez l'application Huawei Santé, allez à l'écran des paramètres de l'appareil, puis touchez **Mise à jour du firmware** pour connaître la version de votre appareil.

Niveau d'étanchéité à l'eau et à la poussière

L'appareil a une résistance à l'eau de 5ATM, mais cette protection n'est pas permanente et peut se dégrader avec le temps.

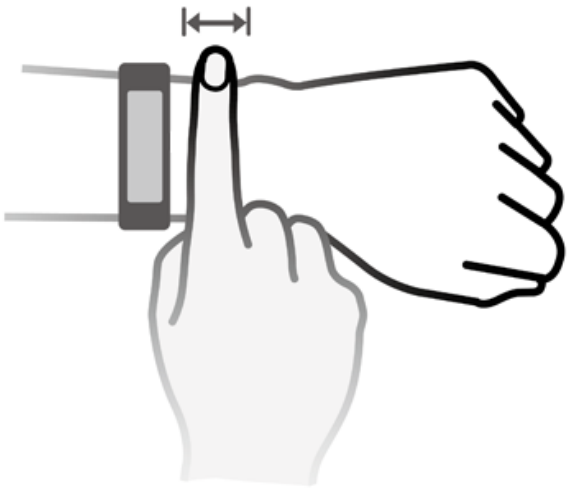
Vous pouvez porter votre appareil lorsque vous vous lavez les mains, sous la pluie ou lorsque vous nagez en eau peu profonde. Ne portez pas votre appareil lorsque vous vous douchez, que vous plongez, que vous faites de la plongée sous-marine ou du surf.

Les éléments suivants peuvent affecter la résistance à l'eau de votre appareil :

- la chute de votre appareil ou tout autre impact qu'il subit
- son exposition à des substances alcalines (savon, gel douche, parfum, émulsion ou huile)
- son utilisation dans des environnements humides et à température élevée (douche brûlante ou sauna, par exemple)

Porter votre appareil

Pour vous assurer que le suivi de l'activité et du sommeil et du rythme cardiaque fonctionnent correctement, assurez-vous de porter votre appareil correctement, comme dans la figure suivante.



La bande de l'appareil adopte une forme de boucle en U pour l'empêcher de tomber facilement. Pour porter l'appareil, insérez une extrémité de la bande dans la boucle en U et fermez-la. L'extrémité de la bande est intentionnellement pliée afin d'améliorer sa portabilité.

- Si vous ressentez un inconfort ou une gêne au niveau de la peau lorsque vous portez l'appareil, cessez de l'utiliser et consultez un médecin.
- Veillez à porter votre appareil correctement afin de maximiser le confort.
- L'image est fournie à titre de référence uniquement.