

DL879X

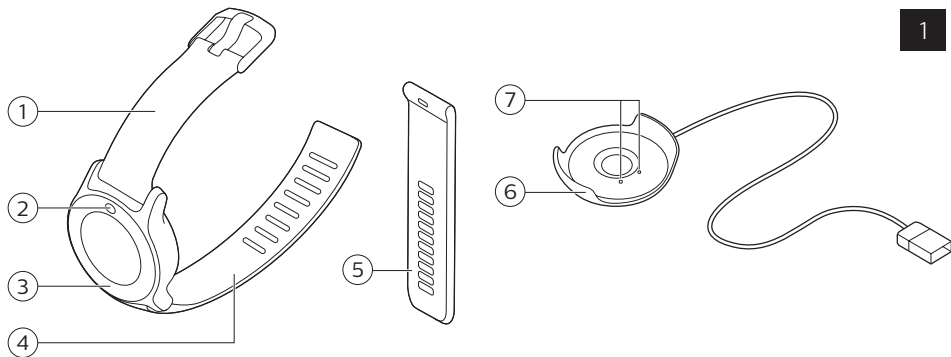
FR Mode d'emploi

3



PHILIPS





Sommaire

Introduction	7
Application	8
Principe de fonctionnement	9
Description générale	10
Informations de sécurité importantes	10
Contre-indications	11
Réactions	12
Avertissement	13
Attention	18
RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES	19
Conformité aux normes	21
Avant utilisation	21

Charge	22
Indications de charge de batterie	23
Appariement et personnalisation de la health watch Philips	24
Synchroniser et stocker des données médicales personnelles dans l'application	27
Port de la health watch Philips	29
Remplacement du bracelet	31
Interface utilisateur	32
Icônes d'interface utilisateur	32
Menu principal	36
Menu de raccourcis	37
Verrouillage et déverrouillage de l'écran	40
Fréquence cardiaque	41
Zones du rythme cardiaque	45

Sommeil	47
Prise de repas	49
Activité	50
Alarme, chronomètre et minuteur	52
Paramètres	54
Nettoyage et rangement	57
Commande d'accessoires	58
Recyclage	58
Retrait de la pile rechargeable	59
Garantie et assistance	60
Dépannage	61

Conformité aux normes	73
Émissions électromagnétiques et immunité	73
Directives relatives à la CEM	73
Déclaration – Émissions électromagnétiques	74
Déclaration – Immunité électromagnétique	76
Déclaration – Immunité électromagnétique	79
Distances de séparation recommandées entre les équipements de communication RF portables et mobiles et l'appareil médical.	82
Marques déposées	85
Mot symbole Bluetooth	85
App Store et iPhone	85
Google Play et Android	85
Explication des symboles	86
Caractéristiques	97

Introduction

Félicitations pour votre achat et bienvenue dans l'univers Philips ! Pour profiter pleinement de l'assistance offerte par Philips, enregistrez votre produit à l'adresse suivante : **www.philips.com/welcome**.

La health watch Philips vous offre la possibilité de mener une vie plus saine en suivant en continu votre activité, les calories brûlées, les habitudes de sommeil, le rythme cardiaque ainsi que d'autres mesures clés de votre condition cardiaque, et plus encore. La montre peut être connectée sans fil à un smartphone. Grâce à l'écran toujours allumé et à la charge de batterie allant jusqu'à 4 jours, vous pouvez porter la montre jour et nuit. Vous pouvez surveiller vos mesures et bénéficier de recommandations personnalisées grâce à l'application de santé Philips HealthSuite.

Application

L'objectif médical est de mesurer et de suivre les paramètres physiologiques vitaux, la fréquence cardiaque et les mouvements du cœur et d'obtenir la fréquence cardiaque au repos et la dépense énergétique des adultes présentant un risque de subir une maladie chronique liée au mode de vie ou des patients adultes souffrant de maladies chroniques liées au mode de vie, surtout les maladies cardiovasculaires et le diabète de type 2.

L'analyse de ces paramètres est utilisée dans l'évaluation de l'état physiologique d'une personne et de son niveau d'activité physique quotidienne. Pour les personnes présentant un risque de maladies chroniques liées au mode de vie ou les patients avec un problème de santé antérieur, la surveillance en continu de ces paramètres peut donner une idée des changements de fréquence cardiaque et de l'activité physique quotidienne.

L'objectif non médical est la mesure des pas, de la récupération de la fréquence cardiaque, de la fréquence de la respiration au repos et des modèles de sommeil. Il permet aussi la reconnaissance automatique de l'activité (vélo, course, marche), l'indication de la zone de fréquence cardiaque, une estimation VO2max et une alerte de comportement sédentaire à des fins de bien-être.

Principe de fonctionnement

La health watch Philips est un dispositif qui se porte au poignet pour une utilisation ininterrompue chez soi (à l'intérieur et à l'extérieur). Le dispositif utilise un accéléromètre triaxial pour mesurer le mouvement et les diodes électroluminescentes (LED) et une photodiode pour créer un photopléthysmogramme (PPG). La sortie de l'accéléromètre et le signal du PPG sont analysés afin de déterminer le rythme cardiaque, le type d'activité, les mesures prises, et sont utilisés comme informations pour estimer les dépenses d'énergie et d'autres paramètres.

Description générale

Une image d'aperçu de la health watch Philips est disponible dans la page dépliant de ce mode d'emploi.

- 1 Bracelet avec boucle
- 2 Bouton du menu
- 3 Anneau tactile
- 4 Bracelet grande taille (M/L)
- 5 Bracelet petite taille (S/M)
- 6 Station de charge USB
- 7 Broches de chargement

Informations de sécurité importantes

Lisez attentivement ces informations importantes avant d'utiliser l'appareil et conservez-les pour un usage ultérieur.

Contre-indications



N'utilisez jamais cet appareil dans les cas suivants :

- Si vous avez des problèmes de peau, tels que des blessures, des plaies ou des brûlures au niveau du poignet, car cela risquerait de s'aggraver.

Réactions

Le fait de porter un appareil qui reste en contact avec la peau pendant de longues périodes peut provoquer des effets indésirables. Ces réactions peuvent inclure :

- Des réactions épidermiques à la pression ou au frottement de l'appareil contre la peau.
- Des réactions épidermiques aux impuretés ou à l'humidité entre l'appareil et la peau.
- Des réactions allergiques aux matériaux utilisés : inox, plastique ou polyuréthane thermoplastique.

Si vous avez de telles réactions, retirez la montre de votre poignet, arrêtez de l'utiliser et laissez votre peau récupérer pendant quelques jours. Avant de rattacher la montre, veuillez lire les instructions sur la façon de la porter figurant dans le chapitre « Utilisation de la health watch ».

Si vous continuez d'avoir des réactions, consultez votre médecin et informez le service consommateurs Philips.

Avertissement



- Utilisez uniquement un double adaptateur USB IEC60950-1 classe II isolé pour le **chargement**.
Vérifiez si l'adaptateur USB présente le symbole de la double isolation : □.
Si vous n'utilisez pas un adaptateur USB IEC60950-1 classe II isolé, l'adaptateur USB risque de mal fonctionner et de causer une blessure.
- Consultez votre docteur avant de commencer un programme d'exercice si vous avez une **maladie** cardiaque, une maladie rénale ou le diabète sucré de type 1 ou 2.
- Évitez de commencer ou de continuer à faire de l'exercice sans consulter votre docteur si vous présentez l'un des **signes ou symptômes suivants** :
 - vertiges, nausées ou sensation d'évanouissement
 - fatigue inhabituelle pendant des activités courantes,
 - douleur dans votre : poitrine, cou, mâchoire ou bras,

- sensation d'un battement trop fort ou rapide de votre cœur,
- essoufflement pendant le repos/un effort modéré, lorsque vous êtes couché ou pendant la nuit,
- souffle au cœur avéré,
- chevilles enflées.

L'exercice physique en présence de ces symptômes peut accroître le risque de problèmes cardiaques.

- **Il importe de toujours rester à l'écoute de votre corps avant de vous fier aux mesures relevées par la montre.**
- Si vous prenez des **médicaments** qui réduisent votre fréquence cardiaque maximum (par exemple pour une tension artérielle élevée), veuillez consulter votre médecin. Demandez à votre médecin quelle devrait être votre zone de fréquence cardiaque cible.

- Si vous souffrez de **troubles cardiaques** ou si vous êtes en réadaptation cardiaque, consultez un professionnel de santé pour savoir quels exercices vous pouvez pratiquer et quel doit être votre rythme cardiaque cible. L'exercice en cas de fréquence cardiaque trop élevée peut provoquer des problèmes de santé, tels que des douleurs à la poitrine, une surcharge cardiaque ou l'épuisement.
- Évitez de partager cet appareil. La health watch Philips est conçue **pour un usage personnel uniquement**. La montre mesure plusieurs paramètres de santé qui sont mis à jour dans le temps et sont personnalisés selon vos besoins. Partager la montre entre plusieurs personnes peut entraîner des mesures imprécises.
- **Veillez ne pas modifier** cet équipement. Cela peut entraîner des accidents. Assurez-vous que l'appareil est en bonne condition de marche avant de l'utiliser.
- Utilisez uniquement la **station de charge et les pièces détachées** autorisées par le fabricant. L'utilisation de pièces et accessoires non autorisés peut endommager l'appareil ou blesser l'utilisateur.

- Pour réduire le risque d'irritation de la peau, veuillez suivre les consignes suivantes :
 - Nettoyez **le dispositif et la peau sous le dispositif régulièrement et après chaque séance de sport. Retirez la montre de temps en temps pour faire reposer quelque peu votre peau.**
 - **Séchez** toujours le dispositif lorsqu'il est mouillé.
 - Ne serrez pas trop le bracelet, afin de vous assurer qu'il soit toujours confortable.
 - Suivez les instructions du chapitre « Porter la health watch ».
- Gardez l'appareil **hors de portée des nourrissons, des enfants ou des animaux** car l'inhalation ou l'ingestion de petites pièces peut être dangereuse, voire mortelle.
- Conservez l'appareil éloigné des flammes et des sources de chaleur. Les **piles internes** peuvent surchauffer et exploser ou fuir, causant un incendie ou une explosion.

- Pendant la **grossesse**, suivez toujours les conseils de votre médecin concernant la gestion de votre poids, les types d'exercices, la fréquence, la durée, l'intensité et les intervalles de repos. Sachez que l'indicateur de la zone de rythme cardiaque n'est pas applicable pendant la grossesse. Assurez-vous de régulièrement mettre à jour votre poids dans l'application. Si vous ne le faites pas, cela peut entraîner une estimation imprécise des dépenses énergétiques (calories brûlées).
- **Les algorithmes du sommeil ne peuvent être utilisés pour le diagnostic ou le traitement en cas de troubles du sommeil. En effet, ils n'ont pas été validés pour les personnes avec des troubles du sommeil.**

Attention



- N'utilisez pas l'appareil à proximité de **champs magnétiques ou électriques de forte intensité**, par exemple des aimants, des émetteurs radio ou des fours à micro-ondes. Cela peut conduire à des erreurs de mesure.
- Utilisez cet appareil dans les **conditions ambiantes** adéquates décrites dans ce mode d'emploi. Sinon, le fonctionnement et la durée de vie de l'appareil, ainsi que les résultats des mesures pourraient en être perturbés.
- Pour tout **problème rencontré avec cet appareil**, concernant son installation, un dysfonctionnement, sa maintenance, veuillez contacter le service consommateurs Philips ou consultez la page **www.philips.com/support**.
- Si vous avez des doutes sur la **précision des mesures** que donne la montre, arrêtez d'utiliser la montre et lisez la section relative à la résolution des problèmes. Si vous n'y trouvez pas de solution, veuillez contacter le service consommateurs Philips ou

consultez la page **www.philips.com/support**. Une mesure précise dépend de trois facteurs clés : position du capteur en contact direct avec la peau, transmission de la lumière par la peau et un flux sanguin suffisant à travers la peau. Des situations peuvent survenir pour lesquelles une mesure du rythme cardiaque optique précise n'est pas possible.

RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES

- Lisez attentivement ce mode d'emploi et suivez toujours les instructions.
- N'utilisez pas cette montre à des fins autres que celles pour lesquelles elle a été conçue.
- Assurez-vous que l'appareil est en bonne condition de marche avant de l'utiliser.
- Ne portez pas l'appareil lorsque vous prenez une douche ou un bain, ou lorsque vous nagez ou faites de la plongée, car cela risque de l'endommager. L'appareil résiste à l'eau et est protégé contre la pluie et la transpiration.

- Pour améliorer votre condition physique, il importe de s'exercer à une intensité adéquate. Il est généralement conseillé d'effectuer au moins 150 minutes d'activité physique à intensité modérée chaque semaine. Il est possible de la diviser en segments d'une durée minimum de 10 minutes. Il importe également de noter que même si vous n'atteignez pas le niveau d'activité physique recommandée, une activité physique à un niveau inférieur (par ex. 90 minutes par semaine) est préférable à l'inactivité.
- Pour réduire les risques de blessure pendant l'exercice, veuillez suivre ces recommandations :
 - Portez des vêtements et un équipement de protection adéquats.
 - Effectuez toujours un échauffement et une récupération adéquats.
 - Faites progresser lentement votre niveau d'activité : augmentez graduellement la durée et l'intensité des exercices sur une période de 2 à 3 mois. Si vous n'êtes pas très actif, il est bon de commencer par des marches rapides et régulières.
 - Évitez de faire des efforts trop intenses si vous n'y êtes pas habitué.

Conformité aux normes

- Cet appareil est conforme à toutes les normes et à tous les règlements applicables relatifs à l'exposition aux champs électromagnétiques.
- Ceci est un dispositif médical de classe IIa. Il répond aux exigences des directives sur les dispositifs médicaux MDD 93/42/EEC et 2007/47/EC.

Avant utilisation

Chargez l'appareil avant sa première utilisation. Pour pouvoir utiliser la health watch Philips, vous devez disposer d'un appareil mobile avec l'application de santé Philips HealthSuite installée. Aucune autre application ne peut être utilisée. Veuillez vous reporter aux chapitres suivants pour plus d'explications sur la manière de configurer votre compte.

Remarque : La montre ne dispose pas d'un bouton d'allumage. L'appareil est activé lorsqu'il est chargé et est toujours allumé, sauf si la pile est déchargée.

Charge

L'appareil comporte une pile rechargeable intégrée. Utilisez la station de charge fournie pour charger la pile. Utilisez uniquement un double adaptateur USB isolé IEC60950-1 classe II pour le chargement. Vérifiez si l'adaptateur ou l'appareil avec le port USB présente le symbole de la double isolation .

Lorsque la pile est déchargée, elle se recharge entièrement en 90 minutes environ.

- 1 Placez l'appareil dans la station de charge.

Remarque : Assurez-vous que les broches de charge dans la station de chargement sont alignées avec les points de charge sur la montre.

- 2 Placez le câble USB dans le port USB d'un chargeur compatible, tel qu'un ordinateur ou un adaptateur. Lorsque la montre commence à se charger, elle vibre brièvement.

- 3 Lorsque la pile est entièrement chargée, la montre affiche le témoin de charge avec 100 %.

Conseil : Chargez votre appareil pendant un repas ou à tout autre moment où vous n'êtes pas actif.

Indications de charge de batterie

Symbole de pile	Indication de charge de batterie
 77%	La batterie est en charge
	La batterie est presque vide et doit être chargée

Lorsqu'elles sont chargées correctement, les piles peuvent durer pendant environ quatre jours. Lorsque la pile est presque vide et doit être rechargée, l'icône de la pile s'affiche sur l'écran de la montre. Lorsque la pile est déchargée, l'écran s'éteint et plus aucune donnée ne sera stockée.

Remarque : Pour voir l'état de votre batterie, appuyez sur le côté droit ou gauche de l'anneau tactile dans l'écran de la montre.

Appariement et personnalisation de la health watch Philips

L'appareil est doté de la fonction Bluetooth® Smart. Vous pouvez synchroniser vos données médicales personnelles avec des smartphones et tablettes iOS® et Android™ au moyen de la technologie sans fil Bluetooth Smart. Téléchargez l'application de Philips HealthSuite health sur l'App Store ou sur Google Play.

Utilisez le terme de recherche « Philips HealthSuite health ». L'application est disponible pour des systèmes d'exploitation iOS® 8.0+ et Android™ 4.4.2+.

Il est essentiel de fournir les données de profil adéquates dans l'application pour permettre des mesures précises.

- 1 Placez la health watch dans la station de charge et chargez l'appareil.
- 2 Téléchargez l'application Philips HealthSuite health app sur votre appareil mobile.
- 3 Ouvrez l'application et l'assistant de configuration vous guidera au fil des étapes pour créer un profil d'utilisateur. Dans la page « Ajouter un appareil », sélectionnez la health watch dans la liste des appareils.
- 4 Touchez l'icône « > » sur la montre pour activer le mode d'appariement.
- 5 Lorsqu'elle est connectée via Bluetooth Smart, l'application affiche une fenêtre contextuelle qui invite à effectuer l'appariement.

- 6 Assurez-vous que l'application est active et que la fonction Bluetooth est activée pendant l'appariement.
- Maintenez l'appareil mobile et la health watch dans les limites de la portée de synchronisation (pas plus de 5 mètres entre les deux, dans la même pièce).
 - Ne fermez pas l'application et n'éteignez pas le Bluetooth pendant l'appariement.

Lorsque la health watch est appariée correctement avec votre appareil mobile, le micrologiciel de la montre est mis à jour pour correspondre à la langue, à l'heure et aux paramètres de profil locaux, ainsi qu'aux dernières fonctionnalités. La montre peut à présent synchroniser automatiquement vos données médicales personnelles sur votre appareil mobile via Bluetooth Smart.

L'appariement de votre health watch avec votre appareil mobile ne doit se faire qu'une fois, sauf si vous voulez l'apparier à un autre smartphone.

Si vous avez déjà un autre appareil connecté à Philips health, allez dans les paramètres de l'application et ajoutez un nouvel appareil.

Conseil : Si la connexion d'appariement est perdue et que vous voulez apparier à nouveau le même téléphone, reportez-vous au chapitre « Dépannage » pour plus d'informations.

Synchroniser et stocker des données médicales personnelles dans l'application

Vos données de santé personnelles sont stockées dans la plateforme cloud de Philips et affichées dans l'application de santé Philips HealthSuite. Vos données médicales personnelles ne peuvent être

synchronisées que lorsque l'application de santé est active (ou active en arrière-plan) et que Bluetooth est activé sur votre smartphone.

- 1 Ouvrez l'application de santé Philips HealthSuite et activez la fonction Bluetooth sur votre appareil mobile.

Maintenez l'appareil mobile et la health watch dans les limites de la distance de synchronisation (pas plus de 5 mètres entre les deux, dans la même pièce).

- 2 Une fois la connexion établie, les résultats de la mesure sont synchronisés avec l'application de santé Philips HealthSuite.

Si la synchronisation a réussi, les résultats de la mesure s'affichent dans l'application de santé Philips HealthSuite , où vous pouvez alors consulter nos données médicales personnelles.

Remarque : Certaines mesures requièrent jusqu'à 24 heures avant de commencer à afficher des données.

Remarque : Si vous ne parvenez pas à synchroniser, reportez-vous au chapitre « Dépannage » pour plus d'informations.

Mise à jour du micrologiciel : l'application vous informera lorsqu'un nouveau micrologiciel de la health watch est disponible en vous demandant si vous voulez la mettre à jour.

Port de la health watch Philips

Portez toujours la health watch Philips sur la partie supérieure de votre poignet, en contact direct avec la peau. (Fig. 3). Assurez-vous que la montre ne se trouve pas sur l'os (Fig. 2) du poignet.

Le bracelet doit être suffisamment serré autour du poignet pour garantir une mesure précise du rythme cardiaque. Si vous ressentez une gêne avec le bracelet, retirez la montre pendant une courte période afin de laisser respirer votre peau. Lorsque vous rattachiez la montre, essayez de desserrer le bracelet d'un cran.

Si vous ressentez toujours une gêne après une courte période de repos et après avoir desserré la lanière, retirez l'appareil et contactez le service consommateurs Philips et/ou votre médecin.

Remarque : Vérifiez, et si nécessaire, changez le paramètre « manualité » et « position d'utilisation » dans le menu de paramétrage de l'appareil de l'application de santé HealthSuite. Cela sert à indiquer si vous êtes gaucher ou droitier et le côté sur lequel vous portez la montre.

Retirez la montre au moins une fois par jour (par exemple, avant ou pendant un repas) pour nettoyer votre poignet/bras avec du savon doux et de l'eau. Nettoyez la montre régulièrement, en particulier si elle a été salie ou mouillée pendant une activité. Assurez-vous que votre montre et votre bras sont secs avant de rattacher la montre, afin de réduire le risque d'irritation de la peau. Si vous utilisez des produits de soin, appliquez-en modérément là où vous portez la montre. La montre est protégée contre les éclaboussures avec un indice de protection de 1 atm, ce qui vous permet de l'utiliser à l'extérieur dans la pluie.

Remplacement du bracelet

La health watch Philips est fournie avec un second bracelet qui convient à la plupart des poignets de petite taille. Les bracelets ont des broches d'attache rapide qui permettent de facilement changer de bracelet.

Si vous souhaitez utiliser un bracelet plus petit :

- 1 Retournez la montre.
- 2 Détachez la broche du bracelet (Fig. 4).
- 3 Retirez doucement le bracelet.
- 4 Placez la montre dans la bonne position, verrouillez un côté du nouveau bracelet dans la montre, déverrouillez la broche du nouveau bracelet et verrouillez le bracelet dans la montre (Fig. 5).

Interface utilisateur

La health watch Philips comporte un anneau tactile autour de l'écran. Vous pouvez utiliser l'anneau tactile pour parcourir les menus.

Icônes d'interface utilisateur

Symbole	Description	Explication
	Cœur	Menu de la fréquence cardiaque et indication de la détection de la fréquence cardiaque pendant la mesure.
	Lit	Sommeil
	Fourchette et couteau	Prise de repas

Symbole	Description	Explication
	Montre	Icône du menu pour le menu du chronomètre, du minuteur et de l'alarme et icône pour le chronomètre.
	Sablier	Minuteur
	Cloche	Indique que l'alarme est programmée
	Roue dentée	Paramètres
	État de la batterie	Indique l'état de la batterie

Symbole	Description	Explication
	Verrou	Indique que l'écran est verrouillé
	Personne qui marche	Indication de l'activité de marche
	Personne qui court	Icône utilisée pour le menu des activités et indication de l'activité de course
	Cyclisme	Activité à bicyclette
	Feu	Quantité totale de calories brûlées (dépende d'énergie totale).

Symbole	Description	Explication
	Feu et personne active	Quantité de calories brûlées suite à une activité physique soutenue (dépense d'énergie active)
	Marches	Marches parcourues
	Personne courant avec une montre	Minutes d'activité
	Coche	Indique une opération réussie, par exemple l'appariement ou la mise à jour d'un micrologiciel.
	Point d'exclamation	Indique une erreur, par exemple pendant l'appariement, la synchronisation ou la mise à jour d'un micrologiciel

Menu principal

L'écran de la montre affiche l'heure actuelle qui est synchronisée avec votre smartphone. Pour accéder au menu principal, touchez le bouton du menu (Fig. 6). Le menu principal comporte 6 options de menus différentes qui fournissent des informations sur votre activité, votre rythme cardiaque, votre sommeil, ainsi que des fonctions de temps et des paramètres. Vous pouvez ajouter manuellement des informations concernant votre prise de repas dans la section du menu dédiée.

Touchez l'anneau tactile près de l'icône de l'option de menu à laquelle vous souhaitez accéder (Fig. 7). Pour revenir au menu principal, touchez le bouton de menu. Depuis le menu principal, retournez à l'écran de la montre en touchant à nouveau le bouton de menu.

La montre ne présente pas d'écran tactile, seul l'anneau tactile autour de l'écran réagit au toucher. L'interface tactile ne fonctionne pas lorsqu'elle est humide. Essuyez le verre pour l'activer de nouveau.

Menu de raccourcis

Utilisez le menu des raccourcis pour aller directement à votre fréquence cardiaque actuelle, aux kilocalories brûlées aujourd'hui (activité et dépense d'énergie totale), aux pas effectués et aux minutes d'activité. Dans votre écran de montre, faites défiler vers la gauche ou la droite sur la partie inférieure de l'anneau (Fig. 8) tactile pour parcourir les options du menu de raccourcis.

Dépense d'énergie active

La dépense d'énergie active indique la quantité de calories brûlées suite à une activité physique soutenue.

Dépense totale d'énergie active

Le total de la dépense d'énergie active indique le nombre de calories brûlées aujourd'hui. Il comprend la dépense d'énergie active et les calories brûlées par l'organisme pour pouvoir fonctionner normalement.

Marches

Affiche le nombre de marches parcourues aujourd'hui.

Minutes d'activité

Il s'agit de la durée, en minutes, que vous avez consacrée à l'activité physique aujourd'hui. D'après l'Organisation mondiale de la santé, le corps ne commence à ressentir les effets d'une activité accrue qu'au bout de 9 minutes d'exercice modéré. Nous commençons donc le suivi de votre activité qu'après ce délai.

Si vous avez fixé des objectifs journaliers via l'application de santé Philips HealthSuite, vous pouvez aussi suivre votre progression ici. Une barre de progression autour de l'écran vous permet de voir la distance qui vous sépare de votre objectif (Fig. 9).

La kilocalorie (kcal) est une mesure de la dépense d'énergie et de la valeur énergétique des nutriments.

Dépense d'énergie active

La dépense d'énergie active indique la quantité de calories brûlées suite à une activité physique soutenue.

Dépense totale d'énergie active

Le total de la dépense d'énergie active indique le nombre de calories brûlées aujourd'hui. Il comprend la dépense d'énergie active et les calories brûlées par l'organisme pour pouvoir fonctionner normalement.

Pas

Affiche le nombre de pas effectués aujourd'hui.

Minutes d'activité

Il s'agit de la durée, en minutes, que vous avez consacrée à l'activité physique aujourd'hui. D'après l'Organisation mondiale de la santé, le corps ne commence à ressentir les effets d'une activité accrue qu'au bout de 9 minutes d'exercice modéré. Nous commençons donc le suivi de votre activité qu'après ce délai.

Verrouillage et déverrouillage de l'écran

L'appareil revient automatiquement à l'écran de la montre et se verrouille après 60 secondes d'inactivité. Pour déverrouiller l'écran, touchez rapidement trois fois (Fig. 10) la partie inférieure de l'anneau tactile. Pour verrouiller un écran et empêcher à la montre

de revenir automatiquement à l'écran de la montre après 60 secondes, touchez rapidement trois fois la partie inférieure de l'anneau tactile sur la position (Fig. 11) de six heures. Vous sentirez une vibration et un verrou apparaîtra à l'écran. Pour déverrouiller, touchez à nouveau trois fois la partie inférieure de l'anneau tactile.

Fréquence cardiaque

Sélectionnez le rythme cardiaque dans le menu principal pour afficher votre rythme cardiaque actuel. Faites défiler sur la gauche ou la droite pour sélectionner le rythme cardiaque, la fréquence cardiaque de repos ou la récupération de la fréquence cardiaque. Le rythme cardiaque, la fréquence cardiaque de repos et la récupération de la fréquence cardiaque sont mesurés en battements par minute.

Fréquence cardiaque

Votre fréquence cardiaque actuelle est affichée en battements par minute (bpm).

Fréquence cardiaque de repos

La fréquence cardiaque de repos correspond au rythme cardiaque auquel votre cœur bat lorsque vous êtes au repos (affichée en rhr). Les fréquences cardiaques de repos peuvent différer d'une personne à l'autre.

Cependant, des changements dans la fréquence cardiaque de repos peuvent indiquer des changements de niveau de votre forme physique. Les personnes actives ont souvent une fréquence cardiaque de repos moins élevée car le muscle de leur cœur est en meilleur état. Il est nécessaire de porter la montre pendant au moins 24 heures pour obtenir une première mesure de fréquence cardiaque de repos.

Temps de récupération

Le temps de récupération est la différence de fréquence cardiaque entre le point le plus intense de l'exercice et la fréquence mesurée une minute après la période de récupération. La montre mesure le temps de récupération lorsque vous faites un exercice alors que votre fréquence cardiaque atteint au moins 80 % de votre fréquence cardiaque maximum pendant au moins dix minutes. La mesure commence lorsqu'on enregistre le passage d'une activité à haute intensité (course ou vélo) à une activité à faible intensité (marche ou autre). La montre peut détecter ces activités automatiquement, ou vous pouvez les indiquer vous-même (se reporter à la section « Reconnaissance d'activité »). Pour obtenir une estimation du temps de récupération, asseyez-vous immédiatement après avoir cessé votre activité puis reposez-vous pendant au moins 2 minutes pour laisser récupérer votre fréquence cardiaque. Pour mieux comparer les temps de récupération au fil du temps, essayez d'estimer le temps de récupération dans des paramètres

similaires au vu des données suivantes : heure de la journée, type d'activité et durée de l'activité. Important : Évitez d'estimer votre temps de récupération si vous n'êtes pas très actif ou habitué à une activité à haute intensité. Pour réduire les risques de blessure pendant l'exercice, veuillez lire les informations et suivre les recommandations générales.

Mesure de la fréquence cardiaque

Il est prouvé que les mesures optiques du rythme cardiaque peuvent fournir des estimations valides du rythme cardiaque pour la plupart des personnes, dans la plupart des conditions normales. Cependant, pour une mesure précise, trois facteurs clés sont à prendre en compte :

- Placement du capteur en contact direct avec la peau.
- Transmission de la lumière à travers la peau.
- Flux sanguin suffisant à travers la peau.

Remarque : Si vous rencontrez des problèmes lors des mesures de votre rythme cardiaque, vérifiez si le problème est déjà mentionné dans le chapitre de dépannage ou contactez votre service consommateurs Philips.

Zones du rythme cardiaque

Les zones de la fréquence cardiaque couvrent la distance qui sépare votre fréquence cardiaque de repos de votre fréquence cardiaque maximum et peuvent vous aider à déterminer l'intensité de votre exercice.

La zone de votre rythme cardiaque est affichée dans l'écran de votre rythme cardiaque. Le point indique dans quelle zone de rythme cardiaque vous pratiquez un exercice. Si vous avez défini une zone de rythme cardiaque cible dans l'application, cette zone s'affiche en noir (Fig. 12).

- **Zone 1 du rythme cardiaque - Léger :**

Cette zone correspond principalement aux activités quotidiennes habituelles, comme les promenades, les déplacements et activités faciles à la maison et au travail.

- **Zone 2 du rythme cardiaque - Modéré :**

Les activités qui augmentent le rythme cardiaque en zone 2 sont notamment la marche rapide, la randonnée, le vélo en mode tranquille et la natation.

Pendant ces activités d'intensité modérée, votre respiration est souvent profonde et vous commencez à transpirer au bout de dix minutes.

- **Zone 3 du rythme cardiaque - Élevé :**

En vous entraînant dans cette zone, vous serez plus en forme. Cela peut aussi améliorer votre système cardiovasculaire et vous aider à contrôler votre poids.

- **Zone 4 du rythme cardiaque - Anaérobie :**

Vous ne resterez que de courtes périodes dans cette zone très élevée, car il s'agit de séances très intenses par exemple de sprint, d'entraînement fractionné ou de lever de charges lourdes.

Sommeil

La health watch Philips est aussi conçue pour être utilisée la nuit et permettre un suivi du sommeil automatique. Si vous souhaitez recueillir des informations supplémentaires liées au sommeil (par exemple, l'heure d'endormissement), vous pouvez démarrer manuellement le mode sommeil quand vous planifiez de vous coucher et l'arrêter au moment où vous vous levez au matin.

Pour activer le mode sommeil, sélectionnez Sommeil dans le menu et appuyez sur l'icône de lecture. La montre estimera automatiquement le moment où vous vous endormez vraiment. Appuyez sur l'icône d'arrêt lorsque vous vous réveillez sans avoir l'intention de vous rendormir. Si vous vous réveillez au milieu de la nuit et que vous vous levez, vous n'avez pas besoin d'éteindre le mode sommeil. La montre prendra cela en compte automatiquement. Si vous avez également programmé une alarme, en arrêtant l'alarme vous indiquerez également que vous vous êtes réveillé et le mode sommeil s'arrêtera. Les données sur votre sommeil apparaîtront dans l'application quelques heures après votre réveil.

Remarque : L'activation du mode sommeil désactive la technologie Bluetooth et les alertes sédentaires.

Prise de repas

Cette option vous permet de manuellement suivre vos apports caloriques en kilocalories directement sur votre montre.

Sélectionnez l'option Food (Nourriture) dans le menu principal. Vous avez deux options :

- Le premier écran affiche Repas. Entrez dans le menu Prise de repas en touchant l'icône « > ». Touchez les flèches au bas de l'écran pour sélectionner petit déjeuner, déjeuner, dîner, boissons ou collation et entrer votre prise de repas. Indiquez le volume de nourriture en sélectionnant Petit, Normal ou Grand (un nombre moyen de calories est affecté).
- Faites défiler vers la deuxième page du menu Nourriture, qui indique les calories que vous avez saisies aujourd'hui (en kcal). Dans cet écran, appuyez sur l'icône « + » pour ajouter des calories manuellement. Appuyez sur + ou - en maintenant le bouton enfoncé pour saisir le volume souhaité de calories. Sélectionnez ensuite l'icône de vérification pour confirmer le nombre de calories.

Conseil : Dans l'application, vous pouvez sélectionner le type d'aliments et le nombre de calories correspondant dans la base de données alimentaires.

Activité

La health watch Philips peut vous aider à en savoir plus sur votre niveau d'activité en mesurant plusieurs paramètres telles que les calories brûlées, les pas, les minutes d'activité, le comportement sédentaire, la fréquence cardiaque et les zones de fréquence cardiaque. Pour une explication sur les zones de fréquence cardiaque, reportez-vous au chapitre « fréquence cardiaque ».

Reconnaissance d'activité

La health watch Philips peut reconnaître les activités de marche, de course et de cyclisme et peut déclencher et arrêter les mesures de manière autonome. Vous pouvez également commencer et arrêter les mesures manuellement en sélectionnant l'option d'activité dans le menu principal.

Si vous souhaitez commencer votre activité manuellement, vous pouvez appuyer sur l'icône de lecture dans les écrans de marche, de course ou de cyclisme du menu d'activités. Vous pouvez arrêter ou suspendre l'activité comme souhaité. Pendant votre activité, vous pouvez voir des informations sur l'activité : la durée de l'activité, votre rythme cardiaque et la zone de rythme cardiaque actuels, le nombre de calories brûlées et les pas (si vous marchez et courez).

Remarque : Vous ne pouvez pas arrêter manuellement les activités sur l'appareil qui ont commencé automatiquement. Dans Paramètres utilisateurs, vous pouvez choisir d'afficher les écrans d'activité ou l'heure actuelle lorsque l'activité est détectée.

Mode sédentaire

Pour contrecarrer les effets négatifs d'une position assise prolongée, la fonction comportement sédentaire vous rappelle de faire un mouvement avec une légère alerte par vibration. Vous pouvez changer la durée entre les vibrations de l'alerte sédentaire dans la Philips HealthSuite health app.

Alarme, chronomètre et minuteur

Appuyez sur l'icône de l'horloge dans le menu. Faites défiler sur la gauche ou la droite pour sélectionner l'alarme, le chronomètre ou le minuteur.

- Alarme : vous pouvez régler les heures de l'alarme en touchant les icônes + et -. Touchez l'icône de sélection pour confirmer. Réglez alors les minutes en touchant les icônes + et -. Touchez à nouveau l'icône de la coche pour confirmer et régler l'alarme. Lorsque l'alarme se déclenche, l'appareil vibre jusqu'à ce que vous arrêtiez l'alarme en touchant l'icône d'arrêt. Vous pouvez toucher l'icône de rappel d'alarme pour mettre l'alarme en pause pendant 9 minutes.
- Le chronomètre se déclenche lorsque vous appuyez sur l'anneau tactile près de l'icône de lecture et s'arrête lorsque vous touchez le bouton d'arrêt.
- Minuteur : vous pouvez régler les heures du minuteur en touchant les icônes + et -. Touchez l'icône de sélection pour confirmer. Définissez alors les minutes en touchant les icônes + et -. Touchez de nouveau l'icône de sélection pour confirmer. Touchez ensuite l'icône de lecture pour démarrer le minuteur. Le minuteur peut être mis en pause ou arrêté en touchant l'icône de pause ou d'arrêt.

Vous pouvez sélectionner l'horloge analogique ou numérique dans le menu des paramètres.

Remarque : Vous ne pouvez pas changer l'heure sur l'appareil. L'heure se synchronise sur les paramètres de votre appareil mobile lorsque vous connectez la montre à votre appareil mobile.

Paramètres

Sélectionnez les paramètres dans le menu principal. Les paramètres peuvent être réglés selon vos préférences. Faites défiler vers la gauche ou la droite au bas de l'anneau tactile et touchez pour commencer à définir les paramètres d'utilisation, sélectionner le mode avion, les mentions légales ou pour réinitialiser les paramètres d'usine.

- Paramètres de l'utilisateur : Faites défiler vers la gauche ou la droite pour sélectionner la vue active, inverser les couleurs de l'écran ou sélectionner le type d'horloge affichée (analogique ou numérique) et pour configurer le rétroéclairage et les vibrations.
 - Vue active : Lorsque cette fonction est activée, l'écran d'activité s'affiche lorsqu'une activité est détectée.
 - Inverser les couleurs : Sélectionnez noir ou blanc comme votre couleur d'écran standard.
 - Horloge : Sélectionnez l'affichage analogique ou numérique de l'horloge.
 - Rétroéclairage : Lorsque vous activez le rétroéclairage, l'écran s'allume brièvement lorsque vous touchez l'anneau pour une meilleure visibilité.
 - Vibration : Activez/désactivez la vibration. L'alarme continue de vibrer si la vibration est désactivée.

- Mode avion : Lorsque vous sélectionnez le mode avion, Bluetooth s'éteint automatiquement. Sélectionnez « désactiver le mode avion » pour revenir au mode normal.
- Mentions légales et numéro de série.
- Dissocier : Cette fonction sert à dissocier la health watch et le smartphone. Utilisez cette fonction si vous voulez apparier la montre avec un nouveau téléphone ou avec votre téléphone actuel en cas de problèmes de synchronisation. Si vous souhaitez apparier de nouveau le même téléphone, vous devrez peut-être éteindre l'application et supprimer la health watch de vos paramètres Bluetooth.
- Restauration des valeurs d'usine : Cela permet de réinitialiser votre montre et de dissocier votre appareil de l'application de santé Philips HealthSuite. Toutes vos données non synchronisées de la health watch Philips seront également supprimées. Tous les paramètres par défaut seront rétablis et l'appareil s'éteindra. Pour réactiver la montre, placez-la dans le chargeur.

Nettoyage et rangement

Pour nettoyer la montre, essuyez la surface de l'appareil avec un chiffon sec ou légèrement humide avec de l'eau ou un détergent léger. Nettoyez la station de charge avec un chiffon sec. N'utilisez jamais d'air comprimé, de tampons à récurer, de produits abrasifs ou de détergents agressifs tels que de l'essence ou de l'acétone pour nettoyer l'appareil. Cela risque d'endommager l'appareil.

Rangez l'appareil dans un endroit propre et sec, à l'abri de la lumière directe du soleil ou d'autres sources de chaleur. Évitez les lieux subissant des fluctuations de température.

Commande d'accessoires

Pour acheter des accessoires ou des pièces de rechange, consultez le site Web **www.shop.philips.com/service** ou rendez-vous chez votre revendeur Philips. Vous pouvez également communiquer avec le service consommateurs Philips de votre pays (consulter le dépliant de garantie internationale pour obtenir les coordonnées).

Recyclage

- Ce symbole signifie que ce produit ne doit pas être jetées avec les déchets ménagers (2012/19/EU) (Fig. 13).

- Ce symbole signifie que ce produit contient une batterie rechargeable intégrée, qui ne doit pas être jetées avec les déchets ménagers (2006/66/CE) (Fig.14). Nous vous recommandons vivement de déposer votre produit dans un point de collecte agréé ou un centre de service après-vente Philips pour faire retirer la batterie rechargeable par des professionnels.
- Respectez les réglementations de votre pays concernant la collecte séparée des appareils électriques et électroniques et des piles rechargeables. La mise au rebut appropriée des piles permet de protéger l'environnement et la santé.

Retrait de la pile rechargeable

Remarque : nous vous recommandons vivement de déposer votre produit dans un point de collecte agréé ou un centre de service après-vente Philips pour faire retirer la batterie par un professionnel.

La batterie ne peut pas être retirée de la montre. Pour éliminer la batterie, suivez la procédure ci-dessous :

- 1 Retirez les lanières de la montre.
- 2 Assurez-vous que la batterie rechargeable est totalement déchargée.
- 3 Éliminez le boîtier de la montre comme décrit au chapitre « Recyclage ».

Garantie et assistance

Si vous avez besoin d'une assistance ou d'informations supplémentaires, consultez le site Web **www.philips.com/support** ou lisez le dépliant séparé sur la garantie internationale.

Si vous avez besoin d'informations supplémentaires sur l'application, consultez le site Web **www.philips.com/healthprograms**

Dépannage

Cette rubrique récapitule les problèmes les plus courants que vous pouvez rencontrer avec l'appareil. Si vous ne parvenez pas à résoudre un problème à l'aide des renseignements ci-dessous, rendez-vous sur le site www.philips.com/support et consultez la liste des questions fréquemment posées ou contactez le Service Consommateurs Philips de votre pays.

Vous pouvez également visiter la section d'aide dans l'application.

Problème	Cause possible	Solution
Impossible de trouver l'application de Philips HealthSuite health sur l'App Store.	Vous avez fait une erreur de saisie dans la recherche sur l'App Store.	Saisissez le nom 'HealthSuite' correctement dans la boutique d'applications ou accédez à l'adresse www.philips.com/healthprograms/ pour davantage d'instructions.

Problème	Cause possible	Solution
Impossible de télécharger l'application.	Le smartphone n'est pas compatible avec l'application. SE incorrect.	Cette application fonctionne uniquement avec iOS et Android. Assurez-vous qu'iOS 8.0+ ou Android 4.4.2+ est installé sur votre appareil mobile.
Échec de l'appariement.	La fonction Bluetooth est désactivée sur votre téléphone.	Activez la fonction Bluetooth sur votre smartphone.
		Gardez l'appareil proche de votre téléphone mobile et réessayez.
	L'appariement n'était pas activé sur la health watch.	Assurez-vous d'activer l'appariement sur la health watch en tapant le bouton « > » dans l'écran d'appariement.

Problème	Cause possible	Solution
	Les appareils sont hors de portée ou d'autres appareils font interférence.	Assurez-vous qu'aucun autre appareil n'est à proximité pour éviter toute interférence.
	La batterie de l'appareil est trop faible.	Assurez-vous que la batterie de l'appareil est chargée.
Un nouvel appariement avec le même téléphone ou la même tablette est impossible.	Sur le SE du téléphone, dans l'application ou dans la health watch, la liaison précédente d'appariement est toujours présente.	Si vous souhaitez apparier à nouveau le même téléphone, suivez la procédure suivante :

Problème	Cause possible	Solution
	Pour iOS :	1. Accédez aux Paramètres sur votre health watch et choisissez la fonction de dissociation. 2. Dans l'application Philips HealthSuite health, accédez à Health Watch dans le menu Paramètres et choisissez « Supprimer l'appareil ». 3. Quittez l'application. 4. Supprimez la health watch Philips du menu des paramètres Bluetooth de votre smartphone. 5. Ouvrez l'application Philips HealthSuite health et essayez de nouveau.

Problème	Cause possible	Solution
	Pour Android :	1. Accédez aux Paramètres sur votre health watch et choisissez la fonction de dissociation. 2. Dans l'application Philips HealthSuite health, accédez à Health Watch dans le menu Paramètres et choisissez « Supprimer l'appareil ». 3. Veuillez réessayer l'appariement.

Problème	Cause possible	Solution
La synchronisation ne fonctionne pas.	La fonction Bluetooth est désactivée sur votre téléphone ou votre health watch.	Activez la fonction Bluetooth sur votre smartphone et assurez-vous que le mode avion n'est pas activé sur votre health watch.
	Les appareils sont hors de portée.	Gardez l'appareil proche de votre téléphone mobile et réessayez.
	L'appareil n'est pas apparié.	Assurez-vous que votre appareil est apparié.
	La batterie de l'appareil est trop faible.	Assurez-vous que la batterie de l'appareil est chargée.
L'interface tactile ne fonctionne pas.	L'écran est verrouillé.	Déverrouillez l'écran en tapant trois fois au bas de l'anneau tactile.

Problème	Cause possible	Solution
L'appareil ne répond pas ou l'écran est noir et l'appareil semble éteint.	La batterie est déchargée.	Placez l'appareil dans la station de charge et branchez dans une prise de courant. Attendez que l'appareil soit complètement chargé.
	Il y a une erreur interne.	Si l'appareil ne parvient pas à se charger ou qu'il ne répond toujours pas, contactez le service consommateurs Philips de votre pays (consulter le dépliant de garantie internationale pour obtenir les coordonnées).

Problème	Cause possible	Solution
Le verre de l'appareil est cassé.	La montre est tombée.	Contactez le service consommateurs Philips de votre pays (consulter le dépliant de garantie internationale pour obtenir les coordonnées). N'utilisez pas l'appareil lorsque le verre est cassé.

Problème	Cause possible	Solution
Le signal du rythme cardiaque ne s'affiche pas.	La lanière n'est pas suffisamment serrée autour de votre poignet.	Assurez-vous de porter la montre correctement. Indiquez le côté sur lequel vous portez la montre dans l'application. Dans l'application, vous pouvez aussi sélectionner si le côté sur lequel vous portez la montre est votre main dominante.
	Les paramètres personnels sont incorrects dans l'application.	Mettez à jour et corrigez vos paramètres personnels dans l'application.
	La montre ou la peau n'est pas propre.	Nettoyez l'appareil et votre peau sous l'appareil.

Problème	Cause possible	Solution
En cas de doute sur la précision. / Mon appareil n'effectue pas la mesure correctement.	Le contact direct avec la peau peut être perdu si par ex. la montre est portée de manière trop lâche lorsque la lanière est positionnée sur l'os du poignet ou lorsque les mouvements de la main/du poignet sont nombreux.	Assurez-vous de correctement positionner la montre et de la porter confortablement. Si cela ne résout pas le problème, repositionnez la montre un peu plus haut sur le bras ou sur l'autre bras. (Si vous placez la montre sur l'autre bras, n'oubliez pas de changer le paramètre de placement de la montre dans l'application.)
	Une augmentation de pression sur les petits vaisseaux sanguins de la peau peut avoir une incidence sur le flux sanguin dans la peau (par ex. lorsque la lanière de la montre est trop serrée).	Essayez de desserrer la lanière d'un cran pour relâcher la pression, mais assurez-vous que la montre reste correctement positionnée.

Problème	Cause possible	Solution
	Le flux sanguin de la peau peut être réduit temporairement pendant des exercices d'échauffement, car une plus grande quantité de sang est dirigée vers les muscles.	Ne tenez pas compte des mesures imprécises pendant les exercices d'échauffement et laissez un certain temps au flux sanguin de la peau pour qu'il s'adapte aux conditions des exercices.
	Le flux sanguin de la peau peut être réduit temporairement lorsque vous sortez à l'extérieur et qu'il fait très froid, car une plus grande quantité de sang est dirigée vers le tronc.	Essayez de porter des vêtements à manches longues pour couvrir la montre et commencez la mesure à l'intérieur. Ne tenez pas compte des mesures imprécises pendant les quelques premières minutes et laissez un certain temps au flux sanguin de la peau pour qu'il s'adapte aux conditions des exercices.

Problème	Cause possible	Solution
	La transmission de la lumière à travers la peau peut être influencée par un contraste brutal dans la pigmentation de la peau (par ex. en raison d'un motif dans un tatouage). Cela peut conduire à des résultats de mesures optiques de fréquence cardiaque inexacts.	Essayez de repositionner la montre un peu plus haut sur le poignet ou sur l'autre poignet (Si vous placez la montre sur l'autre bras, n'oubliez pas de changer le paramètre de placement de la montre dans l'application.)

Conformité aux normes

Émissions électromagnétiques et immunité

L'appareil est conforme à la norme de sécurité CEM EN 60601-1-2. Il est destiné à être utilisé dans un cadre domestique.

Directives relatives à la CEM

- L'appareil nécessite des précautions particulières concernant la CEM et doit être installé et mis en service conformément aux informations sur la CEM fournies dans sa documentation.
- Les équipements de communications sans fil, comme les appareils de réseau domestique sans fil, les téléphones portables, les téléphones sans fil et leurs bases, et les talkies-walkies peuvent affecter cet appareil et doivent être gardés à une distance d'au moins 3,3 mètres (11 pieds) de celui-ci.

Remarque : Comme le stipule la norme CEI 60601-1-2:2007 relative aux équipements EM, un téléphone cellulaire type avec une puissance maximum de 2 W doit être situé à une distance « d » de 3,3 m (11 pieds) à un niveau d'immunité de 3 V/m.

Déclaration – Émissions électromagnétiques

Directive et déclaration du fabricant – émissions électromagnétiques.

L'appareil est destiné à être utilisé dans l'environnement électromagnétique indiqué ci-dessous. Le client ou l'utilisateur de l'appareil doit s'assurer qu'il est utilisé dans un tel environnement.

Essai d'émission	Conformité	Environnement électromagnétique - directive
Émissions RF CISPR 11	Groupe 1	L'appareil utilise de l'énergie RF seulement pour son fonctionnement interne. Par conséquent, ses émissions RF sont très faibles et non susceptibles de provoquer une quelconque interférence avec un équipement électronique à proximité.
Émissions RF CISPR 11	Classe B	L'appareil convient à une utilisation dans tous les établissements, y compris les établissements nationaux et ceux directement connectés au réseau d'alimentation électrique à basse tension qui alimente les bâtiments utilisés à des fins domestiques.
Émissions d'harmoniques CEI 61000-3-2	Non applicable	
Émissions dues aux variations de tension/papillotement CEI 61000-3-3	Non applicable	

Déclaration – Immunité électromagnétique

Directive et déclaration du fabricant – immunité électromagnétique.

L'appareil est destiné à être utilisé dans l'environnement électromagnétique indiqué ci-dessous. Le client ou l'utilisateur de l'appareil doit s'assurer qu'il est utilisé dans un tel environnement.

Essai d'IMMUNITÉ	Niveau d'essai CEI 60601	Niveau de conformité	Environnement électromagnétique - directive
Décharge électrostatique (DES) CEI 61000-4-2	± 6 kV au contact ± 8 kV dans l'air	± 6 kV au contact ± 8 kV dans l'air	Les sols doivent être en bois, en ciment ou carrelés. Si le revêtement des sols est synthétique, l'humidité relative doit être d'au moins 30 %.

Essai d'IMMUNITÉ	Niveau d'essai CEI 60601	Niveau de conformité	Environnement électromagnétique - directive
Transitoires électriques rapides/en salve CEI 61000-4-4	± 2 kV pour les lignes d'alimentation électrique ± 1 kV pour les lignes d'entrée/de sortie	± 2 kV pour les lignes d'alimentation électrique ± 1 kV pour les lignes d'entrée/de sortie	La qualité de l'alimentation secteur doit être celle d'un environnement commercial ou hospitalier standard.
Sur tension CEI 61000- 4-5	± 1 kV ligne(s) à ligne(s). ± 2 kV ligne(s) à terre	± 1 kV ligne(s) à ligne(s).	La qualité de l'alimentation secteur doit être celle d'un environnement commercial ou hospitalier standard.

Essai d'IMMUNITÉ	Niveau d'essai CEI 60601	Niveau de conformité	Environnement électromagnétique - directive
Creux de tension, coupures brèves et variations de tension sur les lignes d'entrée électriques CEI 61000-4-11	<5 % UT (creux > 95 % de UT) pour 0,5 cycle 40 % UT (creux 60 % de UT) pour 5 cycles 70 % UT (creux 30 % de UT) pour 25 cycles < 5 % UT (creux > 95 % de UT) pour 5 s	<5 % UT (creux >95 % de UT) pour 0,5 cycle 40 % UT (creux 60 % de UT) pour 5 cycles 70 % UT (creux 30 % de UT) pour 25 cycles < 5 % UT (creux > 95 % de UT) pour 5 s	La qualité de l'alimentation secteur doit être celle d'un environnement commercial ou hospitalier standard. Si l'utilisateur de l'appareil requiert un fonctionnement continu pendant les interruptions de courant, il est recommandé d'alimenter l'appareil par une source d'alimentation ininterrompible ou par batterie.
Champ magnétique de la fréquence d'alimentation (50/60 Hz) CEI 61000-4-8	3 A/m	3 A/m	Les champs magnétiques à la fréquence du réseau doivent être à des niveaux caractéristiques d'un emplacement type dans un environnement commercial ou hospitalier standard.

Remarque : UT correspond à la tension du secteur avant l'application du niveau d'essai.

Déclaration – Immunité électromagnétique

Directive et déclaration du fabricant – immunité électromagnétique.

L'appareil est destiné à être utilisé dans l'environnement électromagnétique indiqué ci-dessous. Le client ou l'utilisateur de l'appareil doit s'assurer qu'il est utilisé dans un tel environnement.

Essai d'immunité	Niveau d'essai CEI 60601	Niveau de conformité
RF transmises par conduction IEC 61000-4-6	3 Vrms 150 kHz à 80 Mhz	3 Vrms
Transmises par radiation RF IEC 61000-4-3	3 V/m 80 MHz à 2,5 Ghz	3 V/m

Remarque 1 : à 80 et 800 MHz, la plage de fréquences supérieure s'applique.

Remarque 2 : ces directives peuvent ne pas s'appliquer dans tous les cas. La propagation électromagnétique dépend de l'absorption et de la réflexion des structures, objets et personnes.

Environnement électromagnétique - directive

Les équipements de communication RF portables et mobiles ne doivent pas être utilisés à une distance des pièces de l'appareil, y compris les câbles, inférieure à la distance de séparation recommandée calculée à partir de l'équation applicable à la fréquence de l'émetteur. Distance de séparation recommandée

$$d = 1.17 \sqrt{P}$$

$$d = 1,17 \sqrt{P} \text{ 80 MHz à 800 Mhz}$$

$$d = 2,33 \sqrt{P} \text{ 800 MHz à 2,5 Mhz}$$

Où P est la puissance nominale de sortie maximale de l'émetteur en watts (W) indiquée par le fabricant de l'émetteur et d est la distance de séparation recommandée en mètres (m). L'intensité des champs d'émetteurs RF fixes, telle qu'elle est déterminée par l'étude électromagnétique d'un site (a), doit être inférieure au niveau de conformité pour chaque plage de fréquences (b). Des interférences peuvent se produire à proximité d'équipements portant le symbole suivant : 

L'intensité des champs d'émetteurs fixes, tels que des stations de base pour des radiotéléphones (cellulaires/sans fil) et des radios mobiles terrestres, la radio amateur, les radios AM et FM et la télévision ne peut pas être prédite théoriquement avec précision. Pour évaluer l'environnement électromagnétique dû aux émetteurs RF fixes, une étude électromagnétique du site doit être envisagée. Si l'intensité du champ mesurée à l'endroit où l'appareil est utilisé dépasse le niveau de conformité RF applicable figurant ci-dessus, il faudra s'assurer du bon fonctionnement de l'appareil dans un tel environnement.

En cas d'anomalie, des mesures supplémentaires seront peut-être nécessaires, par exemple le changement de position ou d'endroit pour l'appareil.

Pour la plage de fréquences de 150 kHz à 80 MHz, l'intensité des champs doit être inférieure à 3 V/m.

Distances de séparation recommandées entre les équipements de communication RF portables et mobiles et l'appareil médical.

L'appareil est destiné à être utilisé dans un environnement électromagnétique dans lequel les perturbations radioélectriques par radiation sont contrôlées. Le client ou l'utilisateur de l'appareil peut prévenir les perturbations électromagnétiques en respectant les distances de séparation minimales recommandées ci-dessous entre les équipements de communication RF portables et mobiles (émetteurs) et l'appareil, en fonction de la puissance maximale de sortie de l'équipement de communication.

Distance de séparation en fonction de la fréquence de l'émetteur (m)

Puissance nominale de sortie maximale de l'émetteur (W)	150 kHz à 80 MHz hors des bandes ISM $d=1,17 \sqrt{P}$	80 MHz à 800 MHz $d=1,17 \sqrt{P}$	800 MHz à 2,5 GHz $d=2,23 \sqrt{P}$
0,01	0,12	0,12	0,23
0,1	0,38	0,38	0,73
1	1,2	1,2	2,3
10	3,8	3,8	7,3
100	12	12	23

Pour les émetteurs avec une puissance nominale de sortie maximale ne figurant pas dans le tableau ci-dessus, la distance de séparation recommandée d en mètres (m) peut être déterminée à l'aide de l'équation applicable à la fréquence de l'émetteur, où P correspond à la puissance nominale de sortie maximale de l'émetteur en watts (W) indiquée par le fabricant de l'émetteur.

Remarque 1 : À 80 MHz et 800 MHz, la distance de séparation pour la plage de fréquences supérieure s'applique.

Remarque 2 : ces directives peuvent ne pas s'appliquer dans tous les cas. La propagation électromagnétique dépend de l'absorption et de la réflexion des structures, objets et personnes.

Gamme de fréquences : 2 400-2 478 MHz.

Puissance de sortie, paramètre le plus élevé : 5 dBm.

Modulation : 1-Mbps GFSK.

Marques déposées

Mot symbole Bluetooth

Le mot symbole et les logos BlueTooth® Smart sont des marques déposées détenues par Bluetooth SIG, Inc., et toute utilisation desdites marques par Philips est soumise à une licence.

App Store et iPhone

App Store et iPhone sont des marques déposées de Apple Inc., enregistrées aux États-Unis et dans d'autres pays. App Store est une marque de service de Apple Inc.

Google Play et Android

Google Play et Android sont des marques déposées de Google Inc.

Explication des symboles

Les symboles et les signes d'avertissement sont indispensables pour garantir une utilisation sûre et correcte de ce produit, ainsi que pour protéger les utilisateurs. Vous trouverez ci-dessous la signification des signes et symboles d'avertissement figurant sur l'étiquette et dans le mode d'emploi.



Lisez le mode d'emploi de l'appareil avant sa première utilisation.



Ce symbole signifie que la partie de l'appareil qui est en contact physique avec l'utilisateur (également appelée la partie appliquée) est de type BF (Body Floating) conformément à la norme CEI 60601-1. La partie appliquée est le bracelet et la plaque arrière de la montre.



Indique une mise en garde. L'utilisateur doit consulter le mode d'emploi pour des informations de mise en garde importantes, telles que des avertissements ou des précautions d'emploi qui ne peuvent pas toutes, pour diverses raisons, figurer sur le dispositif médical lui-même.



Indique qu'un objet peut être recyclé et non pas qu'un objet a été recyclé ou sera accepté dans tous les systèmes de collecte pour recyclage.



Symbole de la mention « Cet appareil répond aux exigences de la directive européenne sur les dispositifs médicaux 93/42/CEE ». Le nombre « 0344 » fait référence à l'organisme notifié.

IP67

Ce symbole signifie : Totalelement protégé contre la poussière. Protégé contre l'effet d'une immersion dans l'eau entre 15 cm et 1 m pendant 30 minutes. Cela s'applique à la montre et non à la station de charge.



Indique le numéro de modèle ou de type du fabricant de l'appareil.

IP21

Ce symbole signifie : Protégé contre les chutes de gouttes d'eau.



Symbole pour un « Équipement de classe II ». Cet adaptateur dispose d'une double isolation (classe II).



Cela signifie que cet appareil émet des rayonnements non ionisants. Tous les appareils équipés d'émetteurs RF ou qui utilisent de l'énergie électromagnétique RF doivent avoir une étiquette avec ce symbole.



Fabricant :
Philips Consumer Lifestyle B.V,
Tussendiepen 4, 9206 AD Drachten,
Pays-Bas. Fax : +31 (0)512594316



Symbole de la garantie Philips de deux ans.



Ce symbole signifie que ce produit contient une batterie rechargeable intégrée, qui ne doit pas être mise au rebut avec les déchets ménagers (2006/66/CE). Reportez-vous au chapitre « Recyclage » pour plus d'informations.



Ce symbole signifie que ce produit ne doit pas être mis au rebut avec les ordures ménagères (2012/19/EU). Reportez-vous au chapitre « Recyclage » pour plus d'informations.



Le Point vert (« Der Grüne Punkt » en allemand) constitue le symbole de licence d'un réseau européen de systèmes financés par l'industrie pour le recyclage des matériaux d'emballage des produits de consommation.



Ce symbole est une marque de certification. Il est utilisé sur les produits électroniques fabriqués ou vendus aux États-Unis. Il permet de confirmer que l'interférence électromagnétique de l'appareil est inférieure aux limites approuvées par le FCC.



Symbole pour USB



Indique les limites d'humidité relative que peut supporter l'appareil : 10 à 93 %.



Indique les limites de température de stockage et de transport auxquelles l'appareil peut être exposé en toute sécurité : -20 à 40 °C.



Symbole Bluetooth® Smart.

Caractéristiques

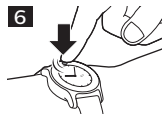
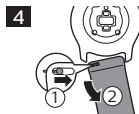
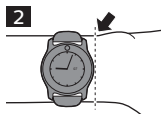
Alimentation	Batterie au lithium-polymère rechargeable intégrée de 3,7 V 140 mAh
Station de charge	5 VCC et 500 mA
Écran	Écran monochrome avec rétroéclairage
Plage de mesures	Fréquence cardiaque : 30 à 220 battements par minute. Fréquence de la respiration au repos : 5 à 45 respirations par minute

Précision	Fréquence cardiaque : ± 10 bpm ou 10 % (la valeur la plus élevée étant celle retenue) Fréquence cardiaque au repos : ± 3 bpm Dépense totale d'énergie active : ± 15 % Fréquence de la respiration au repos : ± 5 respirations par minute Pas : $\pm 5\%$ reconnaissance d'activité (marche, course, vélo, autre) : précision de classification de 90 %
Conditions normales de fonctionnement	Température : 5°C / 41°F à 40°C/ 104°F. Humidité relative : 15 % à 93 % RH Pression atmosphérique : 700 hPa à 1 060 hPa
Conditions de stockage et de transport :	Température : -20°C/ -4° F à 60°C/ 140° F. Humidité relative : < 93 %. Pression atmosphérique : 700 hPa à 1 060 hPa
Poids net	Env. 50 g / 1,8 oz
Dimensions externes	Env. 205,5mm× 38 mm× 10 mm

Accessoires	Station de charge, mode d'emploi, deuxième bracelet (taille S/M).
Mode de fonctionnement	Fonctionnement continu
Degré de protection	Pièce appliquée de type BF
Classe d'appareil	Mode d'alimentation par batterie : Équipement EM à alimentation interne. Équipement EM de classe II
Matériaux	Boîtier : Acier inox de qualité chirurgicale 316L. Verre : Corning Glass. Bas et boîtier supérieur du chargeur : Plastique pur. Matériaux des lanières : TPU (polyuréthane thermoplastique) DN670.
Durée de service	4 ans

IP67 pour la montre	Ce qui signifie : Totalelement protégé contre la poussière. Protégé contre l'effet d'une immersion dans l'eau entre 15 cm et 1 m pendant 30 minutes. Cela s'applique à la montre et non à la station de charge.
IP21 pour la station de charge	Ce qui signifie : Protégé contre les chutes de gouttes d'eau.

Attention : aucune modification de cet appareil n'est autorisée.





Specifications are subject to
change without notice.
© 2016 Koninklijke Philips N.V.
All rights reserved

Philips Consumer Lifestyle BV
Tussendiepen 4,
9206AD Drachten, Netherlands
Fax +31 (0)512594316

4222.100.5313.1 (5/2016)



>75% recycled paper
>75% papier recyclé

