

# PHILIPS

## Montre de santé

Suivi continu de la fréquence cardiaque

Suivi de l'activité et du sommeil

Conseils santé personnalisés

Sync. avec l'application santé Philips



DL8790/04



## Suivi continu de la santé

Synchronisation avec l'application santé gratuite Philips HealthSuite

La montre de santé vous encourage à avoir un mode de vie plus sain en surveillant votre fréquence cardiaque, votre activité, vos dépenses caloriques et votre sommeil. Contrôlez vos mesures indicatives grâce à des algorithmes et chiffres validés par la clinique, afin d'agir pour améliorer votre santé.

### Pour mieux connaître votre santé

- Apprenez à connaître votre cœur
- Estimation automatique de la fréquence respiratoire au repos et de la VO2 max
- Tirez parti de chaque geste
- Comprenez vos habitudes de sommeil
- Contrôlez votre poids
- Mesures et algorithmes validés cliniquement

### Fonctionne avec l'application santé Philips HealthSuite

- Informations personnelles pour favoriser de meilleures habitudes de vie

### Utilisable toute la journée

- Jusqu'à 4 jours d'autonomie. Charge rapide.
- Étanche jusqu'à 1 atm



[asimpleswitch.com](http://asimpleswitch.com)

# Points forts

## Jusqu'à 4 jours d'autonomie



Jusqu'à 4 jours d'autonomie. La fonction de charge rapide permet une charge d'environ 70 % en 30 min.

## Reconnaissance automatique d'activité



Suivez vos gestes et les minutes actives par rapport à vos objectifs ou normes de santé recommandées. Que ce soit en marchant, à vélo ou en courant, votre activité est enregistrée automatiquement. Et si vous ne faites rien, attendez-vous à vous faire bouger !

## Suivi automatique du sommeil



Suivez automatiquement votre temps de sommeil, avec des détails sur le sommeil paradoxal et les phases de sommeil profond et léger. Activez le mode sommeil pour mesurer votre efficacité du sommeil afin de voir le pourcentage de sommeil au lit. Une bonne nuit peut vous préparer pour une journée saine et active.

## Apport calorique sur la montre



Entrez rapidement et facilement les calories sur la montre ou dans l'application. Faites des choix éclairés concernant votre alimentation grâce à un suivi quotidien de votre nutrition et de votre consommation de calories.

## Suivi continu de la fréquence cardiaque



Surveillez votre fréquence cardiaque et les zones de fréquence cardiaque en temps réel. La technologie de détection Opticardiogram validée cliniquement mesure la fréquence cardiaque, les zones de fréquence cardiaque, la fréquence cardiaque au repos et la fréquence cardiaque de récupération.

## Vérifiez si vous êtes en forme



La fréquence respiratoire au repos correspond au nombre de respirations qu'une personne effectue pendant une minute. Elle est généralement mesurée au repos. Valeurs normales selon l'âge : 18-65 ans : 16-20 respirations/min ; 65-80 ans : 12-

28 respirations/min. La fréquence respiratoire peut augmenter en cas de fièvre, de maladie ou autres soucis de santé. La VO2 max correspond à la consommation maximale d'oxygène de notre organisme lors d'un effort physique intense. La VO2 max reflète la condition physique aérobie du sujet. À titre d'exemple, mesure minimale saine pour la tranche d'âge 40-49 ans : hommes : 33,6 ml/kg/min ; femmes : 24,5 ml/kg/min.

## Étanchéité



Votre appareil est résistant à l'eau et à la poussière (IP67). Il résistera à la pluie et à la poussière.



[asimpleswitch.com](https://www.asimpleswitch.com)

## Logo « Produit Vert » Philips

Les produits verts de Philips permettent de réduire les coûts, la consommation énergétique et les émissions de CO2. Comment ? Grâce à une amélioration environnementale significative dans un ou plusieurs de nos champs d'actions écologiques clés (efficacité énergétique, conditionnement, substances dangereuses, poids, recyclage, recyclabilité et durabilité).

# Caractéristiques

## Synchronisation

**Compatibilité téléphone:** iOS9.3+ (iPhone5+)/Android4.4+

**Application nécessaire:** Application santé Philips HealthSuite

**Technologie de transfert de données:** Bluetooth®

## Capteurs

**Mesures:** Capteur de fréquence cardiaque optique, Accéléromètre

## Mesures

**Fréquence cardiaque en continu:** Zones de fréquence cardiaque, Fréquence cardiaque au repos

**Mesures dérivées de la fréquence cardiaque:** Récupération cardiaque

**Indicateurs d'état général:** Fréquence respiratoire au repos, VO2 max estimé

**Activité:** Minutes actives, calories brûlées, Étapes

## Reconnaissance automatique d'activité:

Marche, course, cyclisme

**Comportement sédentaire:** Minutes d'inactivité

**Sommeil:** Durée de sommeil, efficacité et phases

## Design

**Couleur:** Bleu nuit et argent

**Interaction de l'utilisateur:** Anneau tactile autour de l'afficheur

**Écran en verre Gorilla**

**Boîtier:** Acier inoxydable 316L

**Circonférence du poignet:** S : 137-189 mm, L : 167-223 mm

**Bracelet supplémentaire taille S:** Inclus dans l'emballage

## Facile d'utilisation

**Matériau du bracelet:** Bracelet en TPU souple biocompatible

**Bracelets interchangeables:** Broches de

déverrouillage rapide

**Résiste à l'eau jusqu'à 1 atm:** Résiste aux éclaboussures et à la transpiration

## Spécificités techniques

**Afficheur:** Monochrome, 192 x 192 pixels

**Mémoire de l'appareil:** Jusqu'à 7 jours de données

## Alimentation

**Autonomie de la batterie:** Jusqu'à 4 jours

**Charge rapide:** Charge à environ 70 % en 30 min

**Batterie rechargeable:** Batterie Li-ion

**Chargeur:** Station d'accueil USB

## Entretien

2 ans de garantie

