



Manuel utilisateur Fitbit SpO2

Version R

129-0602-01
22 septembre 2021

Table des matières

Table des matières	3
Glossaire	4
Utilisation prévue	5
Description du produit	6
Attentes	7
Précautions et avertissements généraux	8
Instructions de fonctionnement	9
Ajoutez le suivi de la SpO2 sur votre appareil Fitbit	9
Séries Ionic, Sense et Versa	9
Charge 4 et Charge 5	10
Disposez de vos niveaux de SpO2 au repos moyens sur votre appareil Fitbit	10
Séries Ionic, Sense et Versa	10
Charge 4 et Charge 5	11
Suivez l'évolution de vos taux de SpO2 dans l'application Fitbit.....	11
Supprimez le suivi de la SpO2 de votre appareil Fitbit	13
Séries Ionic, Sense et Versa	13
Charge 4 et Charge 5	13
Résolution des problèmes	14
Informations supplémentaires	15
Qu'est-ce que la SpO2 ?	15
Comment la SpO2 est-elle mesurée ?.....	15
Que faut-il savoir à propos des valeurs SpO2 ?	15
Pourquoi la valeur SpO2 est-elle faible ?	15
Conditions d'utilisation	17
Informations sur le service d'assistance aux utilisateurs	18

Glossaire

V

Saturation en oxygène dans le sang (SpO2)

Votre taux de saturation en oxygène dans le sang représente le pourcentage de votre sang qui est saturé en oxygène ou contient de l'oxygène.

Utilisation prévue

La fonction Fitbit SpO2 (« Fitbit SpO2 ») est un logiciel autonome de bien-être général. Elle permet d'afficher la moyenne de saturation en oxygène de l'utilisateur telle que mesurée pendant sa dernière période de sommeil. Ces informations sont visibles sur l'appareil Fitbit porté au poignet de l'utilisateur ou sur son appareil mobile connecté.

La fonction Fitbit SpO2 est conçue pour une utilisation sans ordonnance à des fins de bien-être général. Elle ne convient pas au contrôle continu ou en temps réel des valeurs SpO2. Fitbit SpO2 ne convient pas à des fins médicales et n'est pas destinée au diagnostic, au traitement, à la guérison ou à la prévention de maladies ou de problèmes de santé.

Description du produit

Fitbit SpO2 est un logiciel autonome de bien-être général qui utilise les données provenant d'un appareil Fitbit de qualité grand public équipé d'un capteur photopléthysmographique (PPG). La PPG utilise des LED rouges et infrarouges pour émettre des rayonnements sur la peau. La lumière réfléchie est mesurée pour fournir des données PPG. Ce capteur est généralement utilisé à des fins de bien-être général comme pour la mesure de la fréquence cardiaque, le suivi du sommeil ainsi que d'autres fonctions de bien-être général disponibles sur les montres connectées pour la forme. Le logiciel Fitbit SpO2 est un produit autonome qui utilise les données provenant des capteurs PPG pour estimer la concentration en oxygène dans le sang pendant les périodes de sommeil.

Fitbit SpO2 utilise les capteurs présents sur les appareils des séries Fitbit Charge 4, Fitbit Ionic, Fitbit Charge 5, Fitbit Sense et Fitbit Versa pour estimer votre moyenne et les fourchettes de saturation en oxygène dans votre sang pendant que vous dormez. Installez l'application ou l'affichage heure et statistiques SpO2 et portez votre appareil compatible pour dormir. Après avoir synchronisé votre appareil au réveil, les données relatives à votre SpO2 sont disponibles sur votre appareil. Vous pouvez également consulter vos tendances en matière de SpO2 dans la vignette Indicateurs de santé de l'application Fitbit sur votre téléphone. La vignette Indicateurs de santé est accessible avec les appareils Fitbit Charge 4, Fitbit Charge 5, Fitbit Sense, Fitbit Versa 2 et Fitbit Versa 3. Pour accéder à l'historique de vos données, passez à Fitbit Premium. Pour les autres appareils, un abonnement Fitbit Premium est nécessaire afin d'avoir accès aux données des indicateurs de santé. Pour en savoir plus, rendez-vous sur help.fitbit.com.

Attentes

Fitbit SpO2 affiche le pourcentage de SpO2 détecté pendant votre sommeil sous forme de moyenne. Certains affichages heure et statistiques sur les séries Ionic, Sense et Versa permettent également d'accéder à vos fourchettes de SpO2. Les valeurs de Fitbit SpO2 se situent entre 80 % et 100 %. Fitbit SpO2 ne mesure et n'affiche pas les valeurs inférieures à 80 %. Toute mesure inférieure à 80 % sera affichée sous la forme « <80 % ».

Les données de Fitbit SpO2 ont été conçues pour des raisons de bien-être général pour vous aider à adopter et à maintenir un mode de vie équilibré. Les données de Fitbit SpO2 ne conviennent pas à des fins médicales et ne sont pas destinées au diagnostic, au traitement, à la guérison ou à la prévention de maladies ou de problèmes de santé. Les données fournies par Fitbit SpO2 ont été conçues pour estimer les niveaux de saturation d'oxygène dans le sang. Il est possible qu'elles ne soient pas précises. Vous ne devez pas utiliser ou compter sur les données de Fitbit SpO2 à des fins médicales.

Précautions et avertissements généraux

N'UTILISEZ PAS ce produit en substitution du traitement prescrit par votre médecin, comme un traitement par oxygène à domicile, une machine CPAP ou un inhalateur.

N'INTERPRÉTEZ PAS ET N'ENTREPRENEZ PAS D'ACTION CLINIQUE uniquement sur la base de ce produit sans consulter l'avis d'un professionnel de santé compétent. Les données de Fitbit SpO2 ne conviennent pas à des fins médicales et ne sont pas destinées au diagnostic, au traitement, à la guérison ou à la prévention de maladies ou de problèmes de santé.

Instructions de fonctionnement


Ajoutez le suivi de la SpO2 sur votre appareil Fitbit

Il peut être nécessaire de charger votre appareil Fitbit plus régulièrement lorsque des données SpO2 sont recueillies.

Pour recueillir des données relatives à la SpO2, installez un affichage heure et statistiques SpO2 (disponible sur les séries Ionic, Sense, et Versa) ou sur l'application SpO2 (disponible sur Charge 4, Charge 5, Sense et Versa 3). Pour en savoir plus sur la disponibilité de Fitbit SpO2, rendez-vous sur fitbit.com.

Séries Ionic, Sense et Versa



Pour installer un affichage heure et statistiques SpO2 :

1. Avec votre appareil Fitbit à proximité, dans l'application Fitbit, tapotez sur l'onglet Aujourd'hui  > votre photo de profil > image de votre appareil.
2. Tapotez sur **Affichage heure et statistiques**.
3. Trouvez la catégorie d'affichages heure et statistiques **SpO2**. Il sera peut-être nécessaire de faire glisser votre doigt vers le haut pour trouver cette catégorie. Tapotez sur **Tout afficher** pour accéder à la liste complète de tous les affichages heure et statistiques disponibles.
4. Tapotez sur l'affichage heure et statistiques que vous souhaitez installer > **Installer** > **Installer**.

Pour le moment, les affichages heure et statistiques SpO2 ne sont disponibles que dans certains pays. S'ils n'apparaissent pas dans la galerie Affichage heure et statistiques, cela signifie que cette fonctionnalité n'est pas disponible dans votre région.

Si vous rencontrez des difficultés pour ajouter un affichage heure et statistique SpO2 à votre appareil Fitbit, veuillez à mettre à jour votre montre afin d'utiliser la dernière version du système d'exploitation Fitbit. Pour consulter les dernières mises à jour de l'appareil, rendez-vous sur help.fitbit.com. Pour en savoir plus, rendez-vous sur help.fitbit.com.

Pour installer l'application SpO2 (appareils Sense et Versa 3 uniquement) :

1. Avec votre appareil Fitbit à proximité, dans l'application Fitbit, tapotez sur l'onglet Aujourd'hui  > votre photo de profil > image de votre appareil.
2. Tapotez sur **Applications**.
3. Tapotez sur l'icône en forme de loupe  et recherchez « Suivi SpO2 ».


4. Dans les résultats, tapotez sur **Suivi SpO2 > Installer > Installer**.

Remarque : Cette application ne sera pas visible sur votre appareil. Elle suit vos données de SpO2 en arrière-plan afin que vous puissiez accéder aux résultats dans l'application Fitbit sans utiliser d'affichage heure et statistiques SpO2.

Charge 4 et Charge 5

L'application Fitbit SpO2 est automatiquement installée sur votre appareil.

Si vous avez supprimé l'application SpO2 de votre appareil, réinstallez-la dans l'application Fitbit sur votre téléphone :

1. Avec votre appareil Fitbit à proximité, dans l'application Fitbit, tapotez sur l'onglet Aujourd'hui  > votre photo de profil > image de votre appareil.
2. Tapotez sur **Applications**.
3. Dans la liste des applications, tapotez sur **SpO2 > Installer > Installer**.


Disposez de vos niveaux de SpO2 au repos moyens sur votre appareil Fitbit

Séries Ionic, Sense et Versa

1. Portez votre appareil Fitbit au lit et synchronisez-le le matin.
2. Consultez votre affichage heure et statistiques pour voir votre taux de SpO2 au repos moyen ainsi que la fourchette de valeurs détectées. Veuillez noter qu'un affichage heure et statistiques SpO2 doit être installé pour que vous puissiez accéder aux données directement sur votre appareil Fitbit.

Les valeurs de votre SpO2 peuvent prendre environ une heure pour s'afficher une fois votre appareil synchronisé. L'affichage heure et statistiques affiche les données relatives à votre dernière séance de sommeil. Si votre séance de sommeil est partagée en 2 enregistrements distincts ou si vous avez fait une longue sieste, l'affichage heure et statistiques est mis à jour afin de présenter les données de votre dernière séance de sommeil suite à la synchronisation de votre appareil avec l'application Fitbit.

Sur les appareils Sense et Versa 3, vous pouvez également accéder à vos données de SpO2 dans l'application Aujourd'hui :

1. Ouvrez l'application Aujourd'hui  sur votre montre.
2. Faites glisser votre doigt vers le haut pour accéder à la vignette Saturation en oxygène. Vous verrez votre dernier niveau de SpO2 au repos moyen.

3. Tapotez sur la vignette Saturation en oxygène pour obtenir vos fourchettes de SpO2 ainsi qu'un graphique des données sur sept jours.

Charge 4 et Charge 5

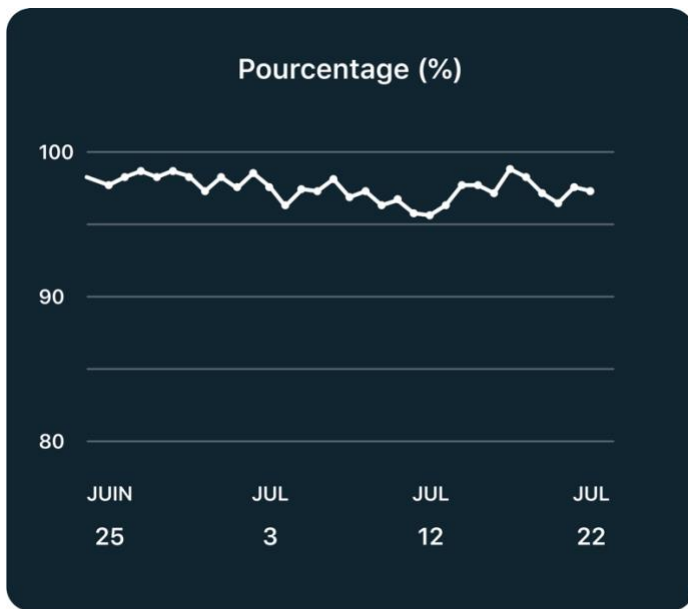
1. Portez votre appareil Fitbit au lit et synchronisez-le le matin.
2. Le matin, faites glisser votre doigt vers le haut à partir de l'affichage heure et statistiques. Consultez votre niveau de SpO2 moyen au repos dans la vignette SpO2.

Les valeurs de votre SpO2 peuvent prendre environ une heure pour s'afficher une fois que vous vous réveillez. La vignette SpO2 affiche les données relatives à votre dernière session de sommeil. Si votre session de sommeil est partagée en deux enregistrements distincts ou si vous avez fait une longue sieste, la vignette se met à jour pour afficher les données relatives à votre dernière session de sommeil.

Suivez l'évolution de vos taux de SpO2 dans l'application Fitbit

Consultez vos tendances en matière de SpO2 dans la vignette Indicateurs de santé dans l'application Fitbit. La vignette Indicateurs de santé est accessible avec les appareils Fitbit Charge 4, Fitbit Charge 5, Fitbit Sense, Fitbit Versa 2 et Fitbit Versa 3. Pour accéder à l'historique de vos données, passez à Fitbit Premium. Pour les autres appareils, un abonnement Fitbit Premium est nécessaire afin d'avoir accès aux données des indicateurs de santé.

1. Portez votre appareil Fitbit pendant au moins un jour complet, nuit comprise.
2. Le matin suivant, ouvrez l'application Fitbit et tapotez sur la vignette **indicateurs de santé**.
3. Faites glisser votre doigt vers le haut pour accéder à la vignette **Saturation en oxygène (SpO2)**.




Ce graphique indique votre saturation en oxygène (SpO2) moyenne pendant la nuit. Notez que les appareils Fitbit ne mesurent pas les niveaux de SpO2 inférieurs à 80 %. Sur le graphique, toute mesure inférieure à 80 % est indiquée par « < 80 » sur la ligne 80 %.

Remarque : Pour les appareils Ionic, Versa, Versa Édition Lite et Versa 2, les données relatives à la SpO2 ne sont recueillies que lorsqu'un affichage heure et statistiques SpO2 est utilisé. Pour les appareils Sense et Versa 3, vous pouvez installer un affichage heure et statistiques SpO2 ou l'application SpO2 pour recueillir les données relatives à la SpO2. Les utilisateurs d'appareils Charge 4 et Charge 5 doivent nécessairement avoir installé l'application SpO2.

Supprimez le suivi de la SpO2 de votre appareil Fitbit

Séries Ionic, Sense et Versa


Pour arrêter le suivi SpO2, changez l'affichage heure et statistiques pour un qui n'apparaît pas dans la catégorie SpO2 :

1. Avec votre appareil à proximité, dans l'application Fitbit, tapotez sur l'onglet Aujourd'hui  > votre photo de profil > image de votre appareil.
2. Tapotez sur **Affichage heure et statistiques**.
3. Parcourez les affichages heure et statistiques disponibles. Tapotez sur l'affichage de votre choix > **Installer** > **Installer**.

Les utilisateurs d'appareils Sense et Versa 3 doivent également désinstaller l'application SpO2 :

1. Avec votre appareil à proximité, dans l'application Fitbit, tapotez sur l'onglet Aujourd'hui  > votre photo de profil > image de votre appareil.
2. Tapotez sur **Applications** > **Suivi SpO2** > **Désinstaller** > **Désinstaller**.

Charge 4 et Charge 5

1. Avec votre appareil à proximité, dans l'application Fitbit, tapotez sur l'onglet Aujourd'hui  > votre photo de profil > image de votre appareil.
2. Tapotez sur **Applications** > **SpO2** > **Désinstaller** > **Désinstaller**.

Résolution des problèmes

Si le message « SpO2 non installée » apparaît sur votre affichage heure et statistiques, installez l'application de suivi de la SpO2. Pour obtenir des instructions à ce sujet, consultez « [Instructions](#) » à la page 9.

Si des lignes pointillées apparaissent sur l'affichage heure et statistiques ou dans la vignette SpO2, si vous recevez un message indiquant que les données relatives à la SpO2 n'ont pas pu être lues ou si des données sont manquantes dans la vignette Indicateurs de santé dans l'application Fitbit sur votre téléphone, gardez en tête les éléments suivants :

- Votre appareil ne mesure pas rétroactivement vos valeurs SpO2. Lorsque vous commencez à utiliser Fitbit SpO2, des lignes pointillées s'affichent jusqu'à votre prochaine période de sommeil.
- Vous avez besoin d'au moins 3 heures de sommeil de bonne qualité. Les données sont recueillies lorsque vous êtes immobile uniquement. Si vous bougez beaucoup pendant votre sommeil ou si la séance de sommeil est trop courte, il est possible que vous n'obteniez pas de données relatives à la SpO2.
- Chargez votre appareil Fitbit afin de vous assurer qu'il est en mesure de recueillir des données tout au long de votre période de sommeil. Remarque : Il peut être nécessaire de charger votre appareil Fitbit plus régulièrement lorsque vous utilisez un affichage heure et statistiques ou l'application SpO2.
- Votre appareil Fitbit doit se synchroniser avec l'application Fitbit avant que l'affichage heure et statistiques n'indique vos données SpO2. Veuillez noter que les valeurs de votre SpO2 peuvent prendre environ une heure pour s'afficher une fois votre appareil synchronisé. Pour en savoir plus sur la résolution des problèmes de synchronisation, consultez l'article help.fitbit.com.
- Le fait de désactiver des autorisations de l'affichage heure et statistiques ou de l'application SpO2 peut interrompre le fonctionnement de la fonctionnalité. Pour obtenir des instructions sur la modification des autorisations, consultez help.fitbit.com.
- Votre appareil Fitbit doit pouvoir suivre de manière continue vos données SpO2 :
 - Portez votre appareil légèrement plus haut sur le poignet.
 - Assurez-vous que l'appareil est en contact avec votre peau.
 - Votre appareil doit être confortable sans être trop serré.
 - Les tatouages peuvent affecter la fiabilité des capteurs rouges et infrarouges situés à l'arrière de votre appareil Fitbit.

Informations supplémentaires

Qu'est-ce que la SpO2 ?

Votre taux de saturation en oxygène dans le sang (SpO2) représente le pourcentage de votre sang qui est saturé en oxygène ou contient de l'oxygène. Les niveaux d'oxygène dans votre sang ont tendance à rester relativement constants, même lorsque vous faites de l'exercice ou que vous dormez.

Comment la SpO2 est-elle mesurée ?

Votre appareil Fitbit suit votre SpO2 pendant votre sommeil grâce à des capteurs rouges et infrarouges situés à l'arrière de l'appareil. Les capteurs émettent des rayonnements rouges et infrarouges sur votre peau et sur vos vaisseaux sanguins et utilisent le retour de la lumière pour estimer le taux d'oxygène dans votre sang :

- Le sang fortement oxygéné reflète plus de lumière rouge que de lumière infrarouge.
- Le sang faiblement oxygéné reflète plus de lumière infrarouge que de lumière rouge.

Remarque : Les capteurs rouges et infrarouges peuvent continuer à clignoter pendant 30 minutes environ après votre réveil.

Que faut-il savoir à propos des valeurs SpO2 ?

Les valeurs relatives à la SpO2 varient naturellement. La SpO2 durant la nuit est généralement plus faible que durant le jour, car votre fréquence respiratoire est en principe plus lente lorsque vous dormez. En général, les valeurs de SpO2 pendant le sommeil sont supérieures à 90 %. Les valeurs de SpO2 présentées sont des estimations et peuvent généralement être influencées par votre activité, l'altitude et votre état de santé global.

Pourquoi la valeur SpO2 est-elle faible ?

En utilisant la fonction SpO2 de Fitbit, il se peut qu'une valeur SpO2 soit inférieure à vos prévisions. Cela peut être dû aux éléments ci-dessous :

- La position et les mouvements de votre bras
- La position et l'ajustement de votre appareil Fitbit
- Une circulation sanguine limitée à la surface de la peau
- Des différences au niveau des structures anatomiques peuvent également avoir une incidence sur la précision des capteurs de votre appareil Fitbit.

Plusieurs facteurs peuvent affecter la capacité de votre corps à maintenir les niveaux d'oxygène dans le sang. Cela inclut, sans toutefois s'y limiter, les éléments suivants :

- Il doit y avoir suffisamment d'oxygène dans l'air que vous respirez.
- Vos poumons doivent être capables d'inspirer de l'air contenant de l'oxygène et d'expirer le dioxyde de carbone.
- Votre circulation sanguine doit être capable de transporter tout l'oxygène dans votre corps.

Un problème relatif à l'un de ces facteurs pourrait avoir une incidence sur vos valeurs SpO2. Par exemple, l'air est moins dense et contient donc moins d'oxygène lorsque l'altitude est élevée. Si vos valeurs SpO2 sont faibles lorsque vous êtes à une altitude élevée, vous devriez envisager de descendre à une altitude plus basse.

Certains problèmes de santé peuvent également avoir une incidence sur la capacité du corps à absorber l'oxygène. Ces facteurs peuvent être aggravés dans des circonstances plus extrêmes, par exemple lors d'exercices intensifs.

Vous ne devez pas utiliser ou compter sur les données SpO2 de Fitbit à des fins médicales. Si vous avez des préoccupations au sujet de votre santé, consultez un professionnel de santé.

Conditions d'utilisation


Fitbit conçoit des produits et des outils qui vous aident à atteindre vos objectifs de santé et de forme et qui vous encouragent à mener une vie plus saine et plus active. Ces Conditions d'utilisation (« Conditions ») s'appliquent à votre accès ainsi qu'à votre utilisation du Service Fitbit. Le « Service Fitbit » inclut nos appareils, y compris les firmwares, applications, logiciels, sites web, API, produits et services qui leur sont associés.


Les présentes Conditions constituent un accord entre Fitbit, Inc., 199 Fremont Street, 14th Floor, San Francisco, CA 94105 États-Unis, et vous. Lorsque les Conditions mentionnent les termes « Fitbit », « nous » ou « notre/nos », elles se réfèrent à l'entité qui vous fournit le Service Fitbit dans le cadre de votre accord.

Vous devez accepter les présentes Conditions pour créer un compte Fitbit et accéder à ou utiliser le Service Fitbit. Si vous n'avez pas de compte, vous acceptez les présentes Conditions en utilisant toute partie du Service Fitbit. Si vous n'acceptez pas les présentes Conditions, veuillez ne pas créer de compte ni utiliser le Service Fitbit.

Obtenez des informations supplémentaires sur ces conditions en vous rendant sur [Conditions de service de Fitbit](#).

Informations sur le service d'assistance aux utilisateurs

 Fitbit LLC

 199 Fremont St. 14th Floor
San Francisco, CA 94105
www.fitbit.com

Symboles de l'équipement



Lire les instructions d'utilisation



Fabricant

Pour l'assistance client, veuillez consulter help.fitbit.com.

©2021 Fitbit LLC. Tous droits réservés. Fitbit et le logo Fitbit sont des marques de commerce et/ou des marques déposées de Fitbit aux États-Unis et dans d'autres pays. Une liste plus complète des marques de commerce Fitbit est disponible sur la page relative à la [liste des marques de commerce de Fitbit](#). Les marques de commerce de tierces parties mentionnées appartiennent à leurs propriétaires respectifs.