



[Base de connaissances](#) > [Montres Connectées](#) > [Dépannage et Informations - Reebok Icon](#) > [Capteurs & Suivi](#) > [SpO₂ - Surveillez Votre Taux d'Oxygène](#)

SpO₂ - Surveillez Votre Taux d'Oxygène

Inas Laghzaoui - 2025-08-19 - [Commentaire \(1\)](#) - [Capteurs & Suivi](#)

Votre Reebok Icon vous permet de surveiller votre SpO₂ (saturation en oxygène du sang), un indicateur important de votre fonction respiratoire et de votre bien-être général. Que ce soit en lecture manuelle ou durant votre sommeil, cette fonctionnalité vous fournit des données précieuses directement au poignet.

Qu'est-ce que la SpO₂ ?

La SpO₂ représente le pourcentage d'oxygène transporté par les globules rouges. Chez la plupart des personnes, un niveau sain se situe entre **95 % et 100 %**.

SpO₂ Pendant le Sommeil

Vous pouvez activer la mesure automatique pendant le sommeil :

1. Ouvrez l'application **Reebok Connect**
2. Touchez **Paramètres de l'Appareil**
3. Faites défiler jusqu'à **Paramètres d'Oxygène dans le Sang**
4. Activez **Suivi de la SpO₂ pendant le sommeil**

Votre montre enregistrera automatiquement votre SpO₂ pendant la nuit et synchronisera les données avec l'application pour analyse.

Mesure Manuelle

Pour effectuer une lecture manuelle :

- Portez la montre bien ajustée (un bracelet lâche peut fausser les lectures).
- Restez immobile et détendu, la mesure peut prendre jusqu'à 2 minutes.
- Ne bougez pas et ne parlez pas pendant la lecture.

Une fois terminée, votre valeur de saturation en oxygène s'affichera à l'écran.

Synchronisation pour un Meilleur Suivi

Les données de SpO₂ sont synchronisées avec l'application **Reebok Connect**, ce qui vous permet de suivre les tendances dans le temps et de comparer les résultats de nuit en nuit.