



[Base de connaissances](#) > [Moto Watch 100](#) > [Dépannage et configuration](#) > [Optimiser la Précision des Données de Sommeil et de Santé sur votre Moto Watch 100](#)

Optimiser la Précision des Données de Sommeil et de Santé sur votre Moto Watch 100

Inas B. - 2025-10-08 - [Dépannage et configuration](#)

Votre Moto Watch 100 suit vos données de sommeil et de santé tout au long de la journée et de la nuit. Pour obtenir des mesures fiables, il est essentiel de bien porter et de bien entretenir votre montre. Voici comment garantir la précision des résultats :

1. Bien Porter la Montre

- Placez la montre au centre du dessus de votre poignet.
- Faites passer le bracelet dans la boucle et ajustez-le pour un maintien confortable et serré.
- Insérez entièrement la broche dans le trou de réglage sans trop serrer.

2. Sensibilité de la Peau

- Si vous avez la peau sensible ou des allergies, prenez des précautions pour éviter toute irritation.

3. Manipulation avec Soin

- Évitez de plier le bracelet excessivement.
- Ne pas appuyer la montre contre votre corps ou une table pendant le sommeil.

4. Sommeil en Voyage

- Les mouvements du bus, du train ou du métro peuvent influencer le suivi du sommeil.
- Les touches accidentelles sur l'écran pendant le sommeil peuvent générer de faux réveils.

5. Résolution des Problèmes

- Assurez-vous que votre montre et l'application Moto Wear sont à jour.
- Les conditions environnementales et cutanées peuvent affecter les mesures.

6. Réinitialisation de la Montre (si nécessaire)

- Si les problèmes persistent, maintenez le bouton supérieur enfoncé pendant environ 20 secondes pour réinitialiser la montre.

Suivez ces conseils pour obtenir des mesures de sommeil et de santé les plus précises possibles. Pour toute aide supplémentaire, notre équipe de support est toujours disponible.