



[Base de connaissances](#) > [Moto360](#) > [Fonctionnalités du produit](#) > [Suivi du sommeil sur Moto 360 : Aperçus automatiques](#)

Suivi du sommeil sur Moto 360 : Aperçus automatiques

Inas B. - 2025-10-13 - [Fonctionnalités du produit](#)

Suivez votre sommeil facilement avec Moto 360 grâce à l'application **Sleep as Android**. Voici comment profiter du suivi automatique du sommeil :

Évitez le suivi accidentel

- **Attention à l'app** : Ne lancez pas Sleep as Android par erreur depuis votre montre, cela déclenche immédiatement le suivi du sommeil.

Ajustez vos paramètres

- **Démarrage automatique** : Vérifiez **Paramètres** → **Suivi du sommeil** → **Démarrer le suivi du sommeil** pour gérer cette fonction.

Estimation automatique du temps de sommeil

- **Estimation intelligente** : Sleep as Android utilise la reconnaissance d'activité de votre téléphone et l'API Google Sleep pour estimer automatiquement vos heures de sommeil.

Accéder à l'estimation du sommeil

- Allez dans **Paramètres** → **Suivi du sommeil** → **Démarrer le suivi du sommeil** → **Après l'endormissement** dans l'app.
- Si cette option n'apparaît pas, votre téléphone ne supporte peut-être pas le suivi d'activité en arrière-plan.

Vérification de compatibilité

- Certains téléphones ne prennent pas en charge le suivi d'activité en arrière-plan. Assurez-vous que votre appareil est compatible.

Besoin d'aide ?

- L'équipe de **support Sleep as Android** est disponible pour toute question ou dépannage.

□ Profitez pleinement du suivi automatique du sommeil sur votre Moto 360. Suivez votre sommeil, ajustez les paramètres et obtenez des informations précieuses sur votre qualité de sommeil. Bonne nuit !