



[Base de connaissances](#) > [Moto Watch 70](#) > [Fonctionnalités du produit](#) > [Suivi du sommeil avec votre Moto Watch 70 : guide simple](#)

Suivi du sommeil avec votre Moto Watch 70 : guide simple

Inas B. - 2025-10-08 - [Fonctionnalités du produit](#)

Le Moto Watch 70 suit automatiquement votre sommeil et fournit des informations sur vos cycles de sommeil.

Comment fonctionne le suivi du sommeil

- **Suivi automatique** : Portez simplement la montre au lit, aucun démarrage manuel nécessaire.
- **Durée du sommeil** : Le suivi se fait selon l'heure définie dans l'application Moto Watch Lite (par défaut : 00h00 à 08h00).

Consulter vos données de sommeil

- Après le réveil, la montre traite les données.
- Les informations sur les phases de sommeil peuvent prendre jusqu'à une heure pour s'afficher dans le widget sommeil.

Bien porter votre montre

- **Position** : Au moins un doigt en dessous de l'os du poignet.
- **Ajustement** : Bien ajustée, mais pas trop serrée ; le dos de la montre en contact avec la peau.
- **Éviter la lumière** : Protégez les capteurs de la lumière pour un suivi précis.

Conseils supplémentaires

- **Confort** : Faites attention si vous avez la peau sensible ou des allergies.
- **Entretien du bracelet** : Évitez de trop plier ou étirer le bracelet.
- **Éviter les surfaces dures** : Ne posez pas la montre sur une surface dure, cela peut affecter la précision.

À garder à l'esprit

- **Voyage** : Les mouvements dans les véhicules peuvent fausser les mesures.
- **Mouvements** : Tourner ou toucher la montre peut être interprété comme un réveil.

Dépannage du suivi du sommeil

- Vérifiez que la montre et l'application sont à jour.
- Les tatouages, problèmes de peau et la température peuvent affecter la précision des capteurs.

En suivant ces conseils, le Moto Watch 70 fournira des données précises pour optimiser votre sommeil.