



[Base de connaissances](#) > [Moto Watch 100](#) > [Fonctionnalités du produit](#) > [Utilisation de la Fonction Suivi de l'Oxygène dans le Sang \(SPO2\) sur le Moto Watch 100](#)

# Utilisation de la Fonction Suivi de l'Oxygène dans le Sang (SPO2) sur le Moto Watch 100

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

Surveiller votre niveau d'oxygène dans le sang (SPO2) est essentiel pour suivre votre santé globale, et le Moto Watch 100 vous permet de le faire facilement. Voici comment utiliser cette fonction :

## Étape 1 : Réveillez votre montre

- Appuyez sur le bouton supérieur pour allumer l'écran de votre Moto Watch 100.

## Étape 2 : Accédez au Mesureur SPO2

- Faites défiler le menu jusqu'à trouver **SPO2**.

## Étape 3 : Démarrez la Mesure

- Appuyez sur **SPO2** pour lancer la mesure de votre taux d'oxygène sanguin.

## Étape 4 : Mesure en Cours

- Le message "Mesure en cours..." apparaîtra pendant que la montre effectue le calcul.

## Étape 5 : Patientez

- Gardez votre poignet immobile pendant environ une minute jusqu'à la fin de la mesure.

## Étape 6 : Consultez vos Résultats

- Une fois terminée, votre valeur SPO2 s'affichera. Une plage saine est généralement **95 % à 100 %**. Des mesures inférieures à 95 % peuvent nécessiter un suivi à différents moments de la journée. Des résultats constamment bas devraient inciter à consulter un professionnel de santé.

## Remarque Importante :

- Le Moto Watch 100 est un outil pratique pour suivre le SPO2, mais il peut ne pas être parfaitement précis. Pour toute inquiétude médicale, consultez toujours un professionnel de santé.