



# Guide de référence rapide pour l'achat d'une montre intelligente

## Table des matières

1. Les avantages de porter une montre intelligente
2. Caractéristiques particulières
3. Les montres intelligentes les plus récentes et les plus géniales
4. Nouvelles technologies dans les montres intelligentes
5. Comment tirer le meilleur parti de votre montre intelligente avec les applications

## Les avantages de porter une montre intelligente

Comme n'importe quelle montre, une montre intelligente vous donnera l'heure, mais l'aspect « intelligent » de la montre intelligente provient de toutes les autres fonctions que vous y trouverez.

## Caractéristiques particulières

1. **Caractéristiques d'affichage** – les écrans des montres intelligentes continuent de s'améliorer en devenant plus lumineux, plus nets et plus robustes.
  - **Résistance à l'eau ou étanchéité** – certaines montres intelligentes sont conçues pour résister à l'eau, que ce soit à la piscine ou dans l'océan.
  - **Bracelets de montre** – il est très facile de changer de bracelet pour personnaliser une montre intelligente.

## Les montres intelligentes les plus récentes et les plus géniales

Il existe plusieurs marques de montres intelligentes. Certaines sont exclusives, comme la montre Apple Watch, qui fonctionne uniquement avec les appareils iOS, ou comme la montre Samsung Galaxy Watch, qui ne fonctionne pas avec les appareils iOS. Dans la plupart des cas, les autres marques prennent en charge à la fois iOS et Android.

1. **Séries Sense et Versa de Fitbit**
2. **Séries Fenix, Vivoactive, Forerunner, Venu, Instinct et Lily de Garmin**
3. **Série Galaxy Watch de Samsung (Android seulement, y compris les téléphones autres que Samsung)**
4. **Séries Citizen CZ, CZ Smart et Smart Hybrid de Citizen, ainsi que les modèles CZ Smart PQ2 Casual et CZ Smart PQ2 Sport.**

## Nouvelles technologies dans les montres intelligentes

Les montres intelligentes font le suivi de l'activité générale, ainsi que d'activités plus rigoureuses, comme des exercices et des entraînements, pour aider les utilisateurs à se mettre en meilleure forme.

- Les podomètres et les accéléromètres intégrés permettent aux montres



intelligentes de suivre tous les types de mouvement.

- Les altimètres sont une autre caractéristique standard pour suivre l'élévation. Ils vous indiquent aussi le nombre de volées d'escaliers que vous montez chaque jour.
- Le suivi de l'exercice peut inclure la course, la randonnée, le vélo, l'entraînement à haute intensité, l'entraînement avec poids, l'entraînement en parcours, l'aérobic, le yoga et bien plus encore.
- Le moniteur de fréquence cardiaque intégré suit la fréquence cardiaque pendant les activités ou les entraînements, y compris la fréquence cardiaque maximale.

### Suivi de la santé et du bien-être

1. **SpO2** – des oxymètres de pouls peuvent lire les taux d'oxygène dans le sang.
2. **ECG** – un électrocardiogramme mesure le rythme et l'activité électrique du cœur pour détecter les signes de fibrillation auriculaire ou de battements cardiaques irréguliers. Il est préférable d'avoir au moins 22 ans pour l'utiliser.
3. **Préparation quotidienne/rythme circadien** – certaines montres intelligentes utilisent les données de plusieurs capteurs pour évaluer l'état de préparation quotidien en fonction du rythme circadien.
4. **Suivi du sommeil** – le suivi du sommeil comprendra une répartition du temps passé dans chaque cycle de sommeil (léger, profond, paradoxal).

### Comment tirer le meilleur parti de votre montre intelligente avec les applications

1. **Connexion téléphonique** – les applications peuvent vous aider à lier la montre à votre téléphone de manière utile, comme en utilisant la fonction de localisation si vous ne trouvez pas votre téléphone.
2. **Cadran** – personnalisez votre montre comme vous le voulez en changeant le cadran de la montre et en choisissant le style que vous voulez.

### Des applications qui fonctionnent avec une montre intelligente

1. **Garmin Connect et Connect IQ** – statistiques hebdomadaires, mensuelles et annuelles indiquant les progrès. La fonction Entraînement et planification offre un examen approfondi des programmes d'exercice et d'entraînement qui sont liés à Garmin Coach.
2. **Apple Fitness+** – Fitness+ est la plateforme d'entraînement par abonnement d'Apple, qui offre des entraînements guidés et des programmes qui peuvent fonctionner avec l'Apple Watch.
3. **Fitbit Premium** – Fitbit Premium est un service par abonnement que l'on retrouve dans l'application Fitbit avec des renseignements détaillés sur la santé et le bien-être, ainsi que des exercices, de la méditation et des recettes nutritionnelles.
4. **Samsung Health** – il s'agit de l'application principale qui fonctionne avec les modèles de montres Galaxy Watch de Samsung pour faire le suivi de tous les indicateurs d'activité, de santé et de bien-être.
5. **Citizen Connect** – conçu pour les montres intelligentes hybrides et à écran tactile CZ Smart de Citizen pour suivre tous les indicateurs et appliquer les paramètres.