



fitbit

by Google

# Manuel utilisateur Fitbit SpO2

Version AE

129-0602-01  
20 août 2025

# Table des matières

---

Glossaire

Utilisation prévue

Description du produit

Résultats attendus

Précautions et avertissements généraux

Instructions d'utilisation

- Ajouter le Suivi SpO2 sur votre appareil Fitbit

- Afficher vos derniers niveaux moyens de SpO2 au repos sur votre appareil

- Suivre l'évolution de votre SpO2 dans l'application Fitbit

- Supprimer le Suivi SpO2 de votre appareil Fitbit

Dépannage

Informations supplémentaires

- Application SpO2

- Comment la SpO2 est-elle mesurée ?

- Que faut-il savoir à propos des valeurs de SpO2?

- Pourquoi ai-je obtenu une valeur de SpO2 faible ?

Conditions d'utilisation

Informations sur le service d'assistance aux utilisateurs

# Glossaire

---

## B

---

### **Saturation en oxygène dans le sang (SpO2)**

Le niveau de saturation en oxygène de votre sang correspond au pourcentage de votre sang qui est saturé en oxygène, ou qui en contient.

## F

---

### **Appareil Fitbit**

Pour Fitbit SpO2, les appareils Fitbit incluent les montres connectées Fitbit, les bracelets d'activité Fitbit et les produits portables au poignet affiliés à Fitbit, tels que ceux de la série Google Pixel Watch.

## G

---

### **Série Google Pixel Watch**

Terme collectif désignant la Google Pixel Watch, la Google Pixel Watch 2, la Google Pixel Watch 3 et la Google Pixel Watch 4.

## Utilisation prévue

---

La fonctionnalité Fitbit SpO2 est un logiciel autonome de bien-être général. Elle permet d'afficher la saturation en oxygène moyenne dans le sang de l'utilisateur telle que mesurée pendant sa dernière période de sommeil. Ces informations sont visibles sur l'appareil Fitbit porté au poignet de l'utilisateur ou sur son appareil mobile connecté.

La fonctionnalité Fitbit SpO2 est conçue pour une utilisation sans ordonnance à des fins de bien-être général. Elle ne convient pas au contrôle continu ou en temps réel des valeurs de SpO2. Cette fonctionnalité n'est pas destinée à être utilisée dans un but médical, ni à des fins de diagnostic, de traitement, de guérison ou de prévention d'une maladie ou d'un problème de santé.

## Description du produit

---

Fitbit SpO2 est un logiciel autonome de bien-être général qui utilise les données provenant d'un appareil Fitbit grand public équipé de capteurs photopléthysmographiques. La photopléthysmographie (PPG) utilise des LED rouges et infrarouges pour émettre des rayonnements sur la peau. La lumière réfléchiée est mesurée pour fournir des données PPG. Ces capteurs sont généralement utilisés pour renseigner sur le bien-être général, avec la mesure de la fréquence cardiaque, le suivi du sommeil ainsi que d'autres fonctionnalités disponibles sur les montres connectées pour le sport. Le logiciel Fitbit SpO2 est un produit autonome qui utilise les données provenant des capteurs PPG pour estimer la concentration en oxygène dans le sang pendant les périodes de sommeil.

Pour estimer votre SpO2 moyenne et votre plage de valeurs pendant votre sommeil, Fitbit SpO2 utilise les capteurs des appareils Fitbit Charge 4, Fitbit Charge 5, Fitbit Charge 6, Fitbit Inspire 3, Fitbit Luxe et des appareils des séries Fitbit Sense, Fitbit Versa et Google Pixel Watch. Installez une clock face ou l'application SpO2, et portez votre appareil compatible la nuit. À votre réveil et une fois votre appareil synchronisé, vos données de SpO2 s'affichent sur votre appareil. Vous pouvez également consulter l'évolution de votre SpO2 dans la vignette Indicateurs de santé de l'app Fitbit sur votre téléphone. Pour en savoir plus, consultez [Comment suivre la saturation en oxygène du sang \(SpO2\) avec mon appareil Fitbit ?](#)

## Résultats attendus

---

Fitbit SpO2 affiche le pourcentage de SpO2 détecté pendant votre sommeil sous forme de moyenne. Certaines clock faces sur Inspire 3 et les appareils des séries Sense et Versa affichent également vos plages de valeurs de SpO2. Les valeurs de Fitbit SpO2 sont comprises

entre 80 % et 100 %. Fitbit SpO2 ne mesure et n'affiche pas les valeurs inférieures à 80 %. Toute mesure inférieure à 80 % sera affichée de cette façon : "< 80 %".

Les données de Fitbit SpO2 sont conçues pour une utilisation à des fins de bien-être général pour vous aider à adopter et maintenir un mode de vie sain. Elles ne sont pas destinées à être utilisées dans un but médical, ni à des fins de diagnostic, de traitement, de guérison ou de prévention d'une maladie ou d'un problème de santé. Les données fournies par Fitbit SpO2 sont destinées à estimer les niveaux de saturation en oxygène dans votre sang. Il est possible qu'elles ne soient pas précises. Vous ne devez pas utiliser les données de Fitbit SpO2 ni vous appuyer dessus dans un but médical.

## Précautions et avertissements généraux

---

Ce produit **NE REMPLACE PAS** le traitement prescrit par votre médecin, comme une oxygénothérapie à domicile, une machine CPAP ou un nébuliseur.

Vous **NE DEVEZ PAS** interpréter les résultats fournis ni prendre de décisions cliniques en vous basant uniquement sur ce produit, sans consulter un professionnel de santé habilité. Les données de Fitbit SpO2 ne sont pas destinées à être utilisées dans un but médical, ni à des fins de diagnostic, de traitement, de guérison ou de prévention d'une maladie ou d'un problème de santé.

**N'UTILISEZ PAS** cette fonctionnalité de mesure de la saturation en oxygène dans le sang (SpO2) si votre produit porté au poignet est visiblement endommagé ou si les capteurs ou les ports sont obstrués. Consultez les instructions du fabricant de l'appareil pour l'entretien et la réparation. Entretien ou réparer votre produit portable au poignet sans respecter les instructions de son fabricant peut endommager les capteurs ou les ports, et peut avoir une incidence sur la précision de cette fonctionnalité de mesure de la saturation en oxygène dans le sang (SpO2).

## Instructions d'utilisation

---

### Ajouter le Suivi SpO2 sur votre appareil Fitbit

---

Il peut être nécessaire de charger votre appareil Fitbit plus régulièrement lorsque les données de SpO2 sont collectées.

---


**Remarque :** Le Suivi SpO2 est automatiquement ajouté sur les modèles Google Pixel Watch. Vous n'avez pas besoin d'installer de clock face ni d'application. Si la fonctionnalité n'apparaît pas sur votre montre, installez la dernière version du micrologiciel. Pour savoir comment

effectuer la mise à jour, consultez [Installer et mettre à jour des applications sur la Google Pixel Watch](#).

Fitbit SpO2 n'est pas proposé dans toutes les régions. Pour en savoir plus sur sa disponibilité, consultez [fitbit.com](https://fitbit.com).

## Clock face SpO2 (Inspire 3 et séries Sense et Versa uniquement)

Pour installer une clock face SpO2 :

1. À partir de l'onglet Aujourd'hui de l'app Fitbit, appuyez sur l'icône Appareils  > votre appareil.
2. Appuyez sur l'onglet **Galerie > Horloges**.
3. Recherchez "SpO2".
4. Appuyez sur la clock face que vous souhaitez installer > **Installer**. Suivez les instructions à l'écran pour accorder les autorisations requises et installer la clock face.


Les clock faces SpO2 ne sont actuellement disponibles que dans certains pays. Si elles n'apparaissent pas dans la galerie, cela signifie que cette fonctionnalité n'est pas disponible dans votre région.

Si vous rencontrez des problèmes pour ajouter une clock face SpO2 sur votre appareil Fitbit :

- Assurez-vous d'avoir installé la dernière version de Fitbit OS sur votre appareil Fitbit. Pour connaître les dernières mises à jour de l'appareil, consultez [Modifications apportées dans la dernière mise à jour des appareils Fitbit](#). Pour en savoir plus, consultez [Comment puis-je mettre à jour mon appareil Fitbit ?](#)
- Assurez-vous d'avoir installé la version 3.29 ou ultérieure de l'app Fitbit sur votre téléphone. Pour connaître les dernières mises à jour de l'app Fitbit, consultez [Modifications apportées dans la dernière version de l'app Fitbit](#). Pour en savoir plus, consultez [Comment utiliser l'app Fitbit ?](#)

## Application SpO2 (Charge 4, Charge 5, Charge 6, Inspire 3, Luxe, série Sense, Versa 3 et Versa 4 uniquement)

Sur certains appareils Fitbit, l'application SpO2 est automatiquement ajoutée pour les utilisateurs de certains pays. Si elle n'est pas installée :

1. À partir de l'onglet Aujourd'hui de l'app Fitbit, appuyez sur l'icône Appareils  > votre appareil.
2. Appuyez sur **Galerie**.
3. Recherchez "SpO2".
4. Dans les résultats, appuyez sur **SpO2** ou **Suivi SpO2** > **Installer**.

L'application SpO2 n'apparaît pas comme une application sur votre montre, mais elle s'exécute en arrière-plan pour suivre vos données de SpO2.


## Afficher vos derniers niveaux moyens de SpO2 au repos sur votre appareil

### Clock face SpO2 (Inspire 3 et séries Sense et Versa uniquement)

1. Portez votre appareil Fitbit pendant la nuit et synchronisez-le le matin.
2. Consultez votre clock face pour voir votre niveau moyen de SpO2 au repos et la plage des valeurs détectées. Notez qu'une clock face SpO2 doit être installée pour que vous puissiez afficher vos données sur votre appareil Fitbit.

Vos valeurs de SpO2 peuvent mettre environ une heure à s'afficher une fois votre appareil synchronisé. La clock face affiche les données sur votre dernière période de sommeil. Si votre période de sommeil est divisée en deux enregistrements distincts ou si vous avez fait une longue sieste, la clock face se met à jour afin d'afficher les données de votre dernière période de sommeil suite à la synchronisation de votre appareil avec l'app Fitbit.

### Application SpO2 (Charge 4, Charge 5, Charge 6, Inspire 3, Luxe, série Sense, Versa 3 et Versa 4 uniquement)

1. Consultez vos statistiques quotidiennes :
  - Série Sense, Versa 3 et Versa 4 : ouvrez l'application Aujourd'hui  sur votre montre.
  - Charge 4, Charge 5, Inspire 3 et Luxe : balayez l'écran de la clock face vers le haut.
2. Balayez l'écran vers le haut pour accéder à la vignette Saturation en oxygène ou SpO2. Vous verrez votre dernier niveau moyen de SpO2 au repos.
3. Sur Sense et Versa 3, appuyez sur la vignette Saturation en oxygène pour voir votre plage de valeurs de SpO2 ainsi qu'un graphique sur sept jours.

Vos valeurs de SpO2 peuvent mettre environ une heure à s'afficher après votre réveil. La vignette affiche les données sur votre dernière période de sommeil. Si votre période de sommeil est divisée en deux enregistrements distincts ou si vous avez fait une longue sieste, la vignette se met à jour pour afficher les données sur votre dernière période de sommeil.

### App Fitbit Aujourd'hui (série Google Pixel Watch uniquement)

1. Ouvrez l'app Fitbit Aujourd'hui  sur votre montre.

2. Balayez l'écran vers le haut pour accéder à la vignette Saturation en oxygène. Vous verrez votre dernier niveau moyen de SpO2 au repos.
3. Appuyez sur la vignette Saturation en oxygène pour voir votre plage de valeurs de SpO2 ainsi qu'un graphique sur sept jours.

## Suivre l'évolution de votre SpO2 dans l'app Fitbit

Consultez l'évolution de votre SpO2 dans la vignette Indicateurs de santé dans l'app Fitbit.

1. Portez votre appareil Fitbit pendant au moins toute une journée, y compris la nuit.
2. Le matin, ouvrez l'app Fitbit et appuyez sur la vignette **Indicateurs de santé**.
3. Appuyez sur **Saturation en oxygène**.


Notez que pour Versa, Versa Édition Lite et Versa 2, les données de SpO2 ne sont collectées que lorsque vous utilisez une clock face SpO2. Les utilisateurs des appareils Inspire 3, Versa 3, Versa 4 et de la série Sense peuvent installer une clock face ou l'application SpO2 pour collecter les données de SpO2. Les utilisateurs de Charge 4, Charge 5, Charge 6 et Luxe doivent avoir installé l'application SpO2. Le suivi des données de SpO2 est automatique sur la série Google Pixel Watch, vous n'avez pas besoin d'installer de clock face ni d'application.

## Supprimer le Suivi SpO2 de votre appareil Fitbit


Pour supprimer le Suivi SpO2 de votre appareil, vous devez supprimer à la fois la clock face et l'application SpO2. Selon votre appareil Fitbit, l'une ou les deux peuvent être installées. Notez que le Suivi SpO2 est ajouté automatiquement sur la série Google Pixel Watch. Cette fonctionnalité ne nécessite pas de clock face ni d'application et ne peut pas être supprimée.

### Clock face SpO2

Pour supprimer le Suivi SpO2, changez de clock face et choisissez-en une qui n'apparaît pas dans la catégorie SpO2 :

1. À partir de l'onglet Aujourd'hui de l'app Fitbit, appuyez sur l'icône Appareils  > votre appareil.
2. Appuyez sur l'onglet **Galerie** > **Horloges**.
3. Parcourez les différentes clock faces disponibles. Appuyez sur la clock face que vous souhaitez installer > **Installer**. Suivez les instructions à l'écran pour installer la nouvelle clock face.

### Application SpO2

1. À partir de l'onglet Aujourd'hui de l'app Fitbit, appuyez sur l'icône Appareils  > votre appareil.
2. Appuyez sur Galerie > **SpO2** ou **Suivi SpO2** > **Désinstaller** > **Désinstaller**.

## Dépannage

---

Si le message "SpO2 non installée" s'affiche sur votre clock face, installez l'application SpO2. Pour obtenir des instructions, consultez la section [Instructions d'utilisation](#).

Si des lignes pointillées apparaissent sur la clock face ou dans la vignette SpO2, si vous recevez un message indiquant que les données de SpO2 n'ont pas pu être lues ou si des données sont manquantes dans la vignette Indicateurs de santé de l'app Fitbit sur votre téléphone, gardez en tête les points suivants :

- Votre appareil ne mesure pas vos valeurs de SpO2 de manière rétroactive. Lorsque vous commencez à utiliser Fitbit SpO2, des lignes pointillées s'affichent jusqu'à votre prochaine période de sommeil.
- Vous aurez besoin d'au moins trois heures de sommeil de bonne qualité. Les données ne sont collectées que lorsque vous êtes immobile. Si vous bougez beaucoup pendant votre sommeil ou si la période de sommeil est trop courte, il est possible que vous n'obteniez pas de données de SpO2.
- Rechargez votre appareil Fitbit afin de vous assurer qu'il peut collecter des données tout au long de votre période de sommeil. Notez qu'il se peut que vous ayez besoin de recharger votre appareil plus régulièrement si vous utilisez une clock face ou l'application SpO2.
- Vous devez synchroniser votre appareil Fitbit avec l'app Fitbit avant que la clock face ne puisse afficher vos données de SpO2. Notez que vos valeurs de SpO2 peuvent mettre environ une heure à s'afficher après la synchronisation de votre appareil. Si vous rencontrez des problèmes de synchronisation, consultez [Pourquoi mon appareil Fitbit ne se synchronise-t-il pas ?](#)
- Si vous désactivez des autorisations d'une clock face ou de l'application SpO2, la fonctionnalité pourrait cesser de fonctionner. Pour savoir comment modifier les autorisations, consultez [Comment installer des applications et les gérer sur mon appareil Fitbit ?](#)
- Votre appareil Fitbit doit pouvoir suivre de manière continue vos données de SpO2 :
  - Portez votre appareil légèrement au-dessus du poignet.
  - Assurez-vous que l'appareil est en contact avec votre peau.
  - Votre appareil doit être bien ajusté sans être trop serré.
  - Les tatouages peuvent affecter la précision des capteurs rouges et infrarouges de votre appareil Fitbit.

Pour les utilisateurs de la série Google Pixel Watch 2, si vous ne voyez pas la vignette SpO2 ou si les données de la vignette sont manquantes, assurez-vous que les applications Fitbit et Services Santé sont à jour. Pour savoir comment mettre à jour des applications, consultez [Mettre à jour le Play Store et les applications sous Android](#).

## Informations supplémentaires

---

### Application SpO2

La saturation en oxygène de votre sang (SpO2) représente le pourcentage de votre sang qui est saturé en oxygène ou qui en contient. Les niveaux d'oxygène dans votre sang ont tendance à rester relativement constants, même lorsque vous faites de l'exercice ou que vous dormez.

### Comment la SpO2 est-elle mesurée ?

Votre appareil Fitbit suit votre SpO2 pendant votre sommeil à l'aide de capteurs rouges et infrarouges situés à l'arrière. Les capteurs émettent des rayonnements rouges et infrarouges sur votre peau et vos vaisseaux sanguins, et utilisent la lumière réfléchiée pour estimer la quantité d'oxygène dans votre sang :

- Le sang riche en oxygène réfléchit mieux la lumière rouge que la lumière infrarouge.
- Le sang pauvre en oxygène réfléchit mieux la lumière infrarouge que la lumière rouge.

Remarque : Les capteurs rouges et infrarouges peuvent continuer à clignoter pendant 30 minutes environ après votre réveil.

### Que faut-il savoir à propos des valeurs de SpO2 ?

Les valeurs de SpO2 varient naturellement. La SpO2 est généralement plus faible la nuit que le jour, car votre fréquence respiratoire est en principe plus lente lorsque vous dormez. En général, les valeurs de SpO2 pendant le sommeil sont supérieures à 90 %. Ces valeurs sont des estimations et peuvent être influencées par votre activité, l'altitude et votre état de santé global.

### Pourquoi ai-je obtenu une valeur de SpO2 faible ?

En utilisant Fitbit SpO2, il se peut que vous remarquiez une valeur de SpO2 inférieure à vos attentes. Cela peut être dû à ce qui suit :

- La position et les mouvements de votre bras

- La position et l'ajustement de votre appareil Fitbit
- Un flux sanguin limité à la surface de la peau
- Des différences au niveau des structures anatomiques qui peuvent affecter la précision des capteurs de votre appareil Fitbit

Plusieurs facteurs peuvent affecter la capacité de votre corps à maintenir les niveaux d'oxygène dans le sang. Cela inclut, mais sans s'y limiter, les suivants :

- Il doit y avoir suffisamment d'oxygène dans l'air que vous respirez.
- Vos poumons doivent pouvoir inspirer de l'air contenant de l'oxygène et expirer le dioxyde de carbone.
- Votre flux sanguin doit pouvoir transporter l'oxygène dans tout votre corps.

Un problème lié à l'un de ces facteurs pourrait affecter vos valeurs de SpO2. Par exemple, l'air est moins dense et contient donc moins d'oxygène lorsque l'altitude est haute. Si vos valeurs de SpO2 sont faibles lorsque vous êtes à une haute altitude, il est conseillé de descendre à une altitude plus basse.

Certains problèmes de santé peuvent également avoir une incidence sur la capacité du corps à absorber l'oxygène. Ces facteurs peuvent être aggravés dans des circonstances plus extrêmes, par exemple lors d'exercices intensifs.

Vous ne devez pas utiliser Fitbit SpO2 ni vous appuyer dessus dans un but médical. Si vous avez des préoccupations au sujet de votre santé, consultez un professionnel de santé.

## Conditions d'utilisation

---

Fitbit conçoit des produits et des outils qui vous aident à atteindre vos objectifs de santé et d'activité, et qui vous donnent les moyens et la motivation de mener une vie plus saine et plus active. Ces Conditions d'utilisation ("Conditions") s'appliquent à votre accès ainsi qu'à votre utilisation du Service Fitbit. Le "Service Fitbit" inclut nos appareils, y compris les micrologiciels, applications, logiciels, sites Web sur <https://www.fitbit.com>, API, produits et services qui leur sont associés.

Si vous utilisez vos appareils et services Fitbit avec un compte Google, vous êtes soumis aux [Conditions d'utilisation de Google](#) et aux présentes [Conditions d'utilisation supplémentaires de Fitbit](#). Si vous résidez dans l'Espace économique européen, au Royaume-Uni ou en Suisse, les présentes Conditions constituent un accord entre vous et Google Ireland Limited, Gordon House, Barrow Street, Dublin 4, Irlande. Si vous résidez ailleurs, les présentes Conditions constituent un accord entre vous et Google LLC, 1600 Amphitheatre Parkway, Mountain View, Californie 94043, États-Unis.


Si vous utilisez vos appareils et services Fitbit avec un compte Fitbit, vous êtes soumis aux [Conditions d'utilisation de Fitbit](#). Les présentes Conditions constituent un accord entre Fitbit LLC, 215 Fremont Street, San Francisco, CA 94105, États-Unis, et vous. Lorsque les Conditions mentionnent les termes " Google", "Fitbit", "nous", "notre" ou "nos", elles se réfèrent à l'entité qui vous fournit le Service Fitbit dans le cadre de votre accord.

Vous devez accepter ces Conditions pour créer un compte Fitbit et accéder au Service Fitbit. Si vous n'avez pas de compte, vous acceptez les présentes Conditions en utilisant toute partie du Service Fitbit. Si vous n'acceptez pas les présentes Conditions, veuillez ne pas créer de compte ni utiliser le Service Fitbit.

Vous pouvez obtenir plus d'informations sur ces Conditions en consultant les [Conditions d'utilisation de Google](#) ou les [Conditions d'utilisation de Fitbit](#).

## Informations sur le service d'assistance aux utilisateurs

---

 Fitbit LLC  
215 Fremont St.  
San Francisco, CA 94105  
[www.fitbit.com](http://www.fitbit.com)

### Symboles de l'équipement



Lire les instructions d'utilisation



Fabricant

Pour contacter l'assistance client, accédez à [support.google.com/fitbit](http://support.google.com/fitbit).

©2025 Fitbit LLC. Tous droits réservés. Fitbit et le logo Fitbit sont des marques ou des marques déposées de Fitbit aux États-Unis et dans d'autres pays. Une liste plus complète des marques de Fitbit est disponible sur la page [Liste de marques de commerce de Fitbit](#). Les marques de commerce tierces mentionnées appartiennent à leurs propriétaires respectifs.