

GARMIN®



INDEX™ SLEEP MONITOR

Manuel d'utilisation

© 2025 Garmin Ltd. ou ses filiales

Tous droits réservés. Conformément aux lois relatives au copyright en vigueur, toute reproduction du présent manuel, qu'elle soit partielle ou intégrale, sans l'autorisation préalable écrite de Garmin, est interdite. Garmin se réserve le droit de modifier ou d'améliorer ses produits et d'apporter des modifications au contenu du présent manuel sans obligation d'en avertir quelque personne physique ou morale que ce soit. Consultez le site Web de Garmin à l'adresse www.garmin.com pour obtenir les dernières mises à jour, ainsi que des informations complémentaires concernant l'utilisation de ce produit.

Garmin® et le logo Garmin sont des marques commerciales de Garmin Ltd. ou de ses filiales, déposées aux États-Unis d'Amérique et dans d'autres pays. Body Battery™, Garmin Connect™, Garmin Express™ et Index™ sont des marques commerciales de Garmin Ltd. ou de ses filiales. Ces marques commerciales ne peuvent pas être utilisées sans l'autorisation expresse de Garmin.

La marque et les logos BLUETOOTH® sont la propriété de Bluetooth SIG, Inc. et leur utilisation par Garmin est soumise à une licence. Mac® est une marque commerciale d'Apple Inc. déposée aux États-Unis et dans d'autres pays. Les autres marques et noms commerciaux sont la propriété de leurs détenteurs respectifs.

N/M : A04990

Table des matières

Introduction.....	1
Mise en route.....	1
Présentation de l'appareil.....	1
Activation du brassard de sommeil.....	2
Mise en place du brassard de sommeil	
Index Sleep Monitor.....	3
Voyant LED d'état du module.....	5
Couplage et configuration.....	5
Couplage de votre appareil avec	
l'application Garmin Connect.....	5
Définition d'une alarme.....	7
Paramètres système.....	7
Réactivation du module.....	8
Affichage de vos données de	
sommeil.....	9
Synchronisation manuelle des données	
avec l'application Garmin Connect.....	9
Suivi du sommeil.....	10
Body Battery.....	10
Oxymètre de pouls.....	10
État de variabilité de la fréquence	
cardiaque.....	11
Température cutanée.....	11
Variations de la respiration.....	12
Informations sur l'appareil.....	12
Chargement de l'appareil.....	12
Connexion de l'appareil à un	
ordinateur.....	13
Mise à jour du logiciel avec l'application	
Garmin Connect.....	13
Entretien de l'appareil.....	13
Caractéristiques.....	15
Dépannage.....	15
Réinitialisation de l'appareil.....	15
Mon smartphone ne se connecte pas au	
brassard de sommeil.....	15
Comment vérifier le niveau de la	
batterie ?.....	16
Mon brassard de sommeil ne se	
synchronise pas avec l'application.....	16
Informations complémentaires.....	16

Introduction

⚠ AVERTISSEMENT

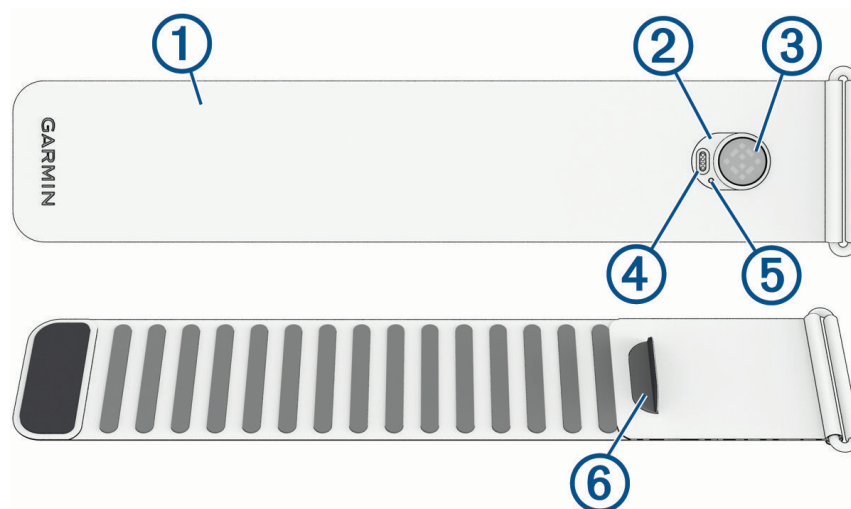
Consultez le guide *Informations importantes sur le produit et la sécurité* inclus dans l'emballage du produit pour prendre connaissance des avertissements et autres informations importantes sur le produit.

Mise en route

Lors de la première utilisation du brassard de sommeil Index Sleep Monitor, vous devrez effectuer les opérations suivantes pour le configurer et vous familiariser avec les fonctions de base.

- Branchez le brassard de sommeil sur le chargeur pour l'activer ([Activation du brassard de sommeil, page 2](#)).
- Téléchargez l'application Garmin Connect™ sur votre téléphone et coupez les appareils ([Couplage de votre appareil avec l'application Garmin Connect, page 5](#)).
- Chargez le brassard de sommeil ([Chargement de l'appareil, page 12](#)).
- Recherchez des mises à jour logicielles ([Mise à jour du logiciel avec l'application Garmin Connect, page 13](#)).
Les mises à jour logicielles modifient et améliorent les fonctions, la confidentialité et la sécurité.
- Activez le brassard de sommeil avant de dormir ([Activation du brassard de sommeil, page 2](#)).

Présentation de l'appareil



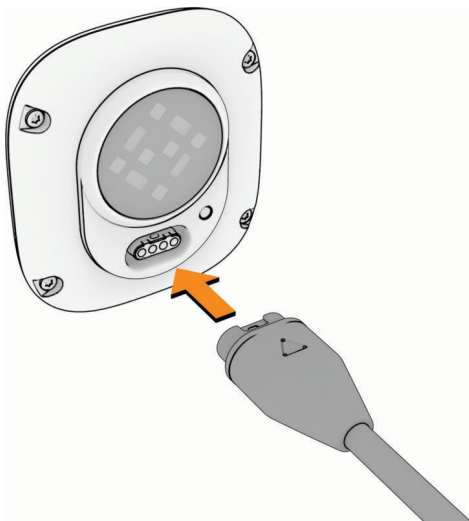
①	Brassard de sommeil
②	Module
③	Capteur
④	Port de charge
⑤	Voyant
⑥	Ouverture de la poche du module

Activation du brassard de sommeil

- 1 Retirez le film de protection du capteur à l'arrière du module.



- 2 Branchez le câble (extrémité ▲) sur le port de chargement.

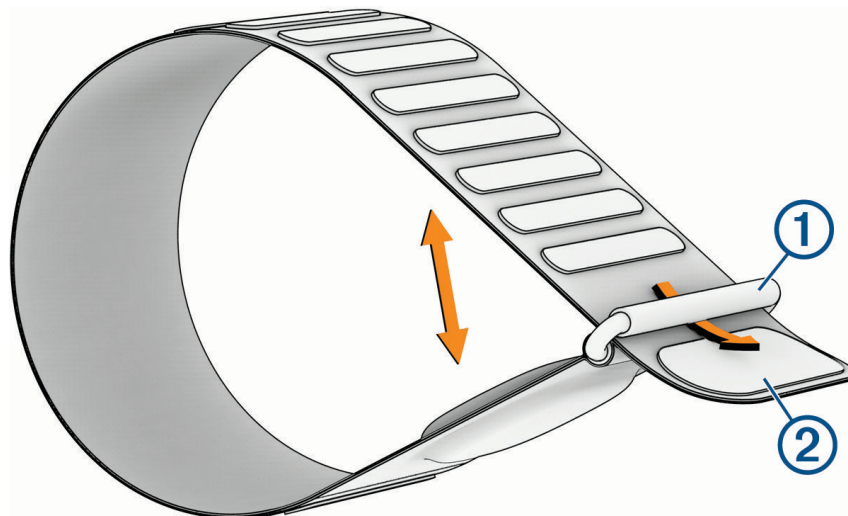


- 3 Branchez l'autre extrémité du câble sur un port de chargement USB.
Le voyant clignote en ■ en mode couplage actif (*Couplage de votre appareil avec l'application Garmin Connect, page 5*).

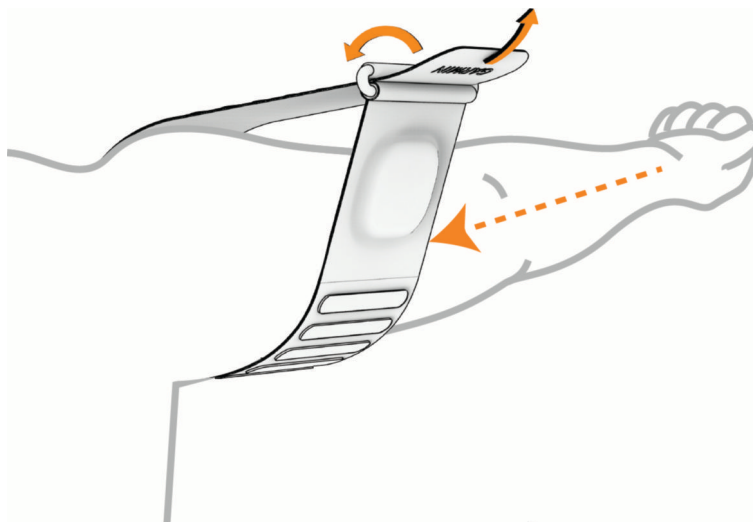
Mise en place du brassard de sommeil Index Sleep Monitor

Pendant que vous dormez, le brassard de sommeil surveille vos mouvements et vos habitudes de sommeil. Vous pourrez consulter vos statistiques de sommeil sur votre compte Garmin Connect ([Suivi du sommeil, page 10](#)).

- 1 Dépliez le brassard de sommeil.
- 2 Formez une boucle avec le brassard en le passant dans la barre de maintien ①.



- 3 Placez votre bras dans la boucle et faites glisser l'appareil en haut de votre bras.



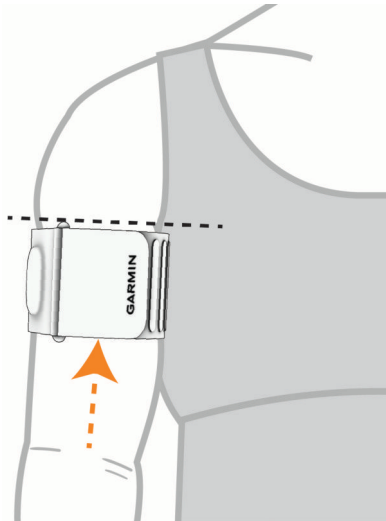
Le brassard de sommeil doit se trouver au-dessus de votre coude.

- 4 Pliez votre bras et fixez l'extrémité du brassard ② sur une section auto-agrippante.

- 5 Si nécessaire, retirez le brassard de sommeil de votre bras et réglez-le de manière à ce qu'il soit confortable (*Astuces pour porter le brassard de sommeil, page 4*).

ASTUCE : une fois que vous aurez réglé le brassard de sommeil pour qu'il s'adapte correctement à votre bras, vous devriez être en mesure de l'enfiler et de le retirer sans avoir à l'ajuster à chaque utilisation.

- 6 Placez le module de façon à ne pas vous allonger dessus pendant que vous dormez.



Astuces pour porter le brassard de sommeil

⚠ ATTENTION

Certains utilisateurs peuvent ressentir une irritation de la peau après avoir porté le brassard de sommeil pendant une longue période, surtout les personnes qui ont la peau sensible ou souffrent d'allergies. Si votre peau est irritée, retirez le brassard de sommeil et laissez à votre peau le temps de guérir. Pour éviter toute irritation de la peau, assurez-vous que votre brassard de sommeil est propre et sec. Évitez de trop le serrer autour de votre bras.

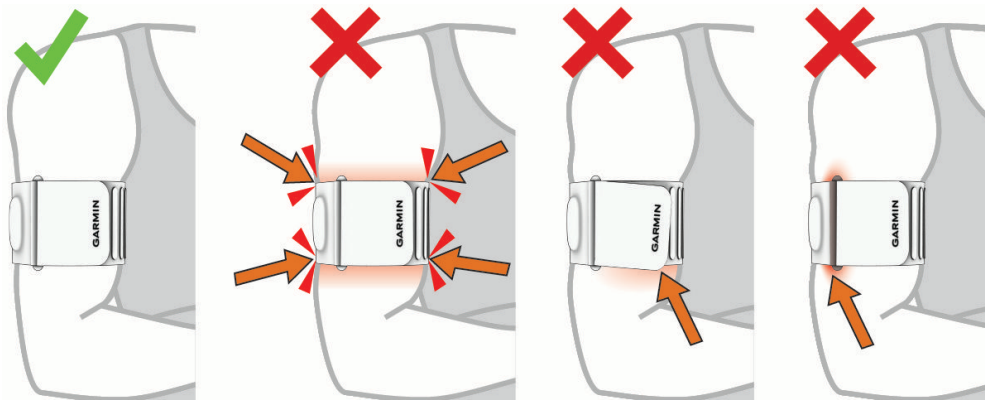
Le brassard de sommeil Index Sleep Monitor doit être légèrement ajusté sur le bras tout en restant confortable.

REMARQUE : il est peut-être plus facile de régler le brassard de sommeil avant de l'enfiler.

- Pour les bras plus grands, fixez le scratch plus près de la barre de retenue.
- Après avoir correctement ajusté le brassard de sommeil, laissez la boucle fermée afin de pouvoir l'enfiler et le retirer pendant l'utilisation sans ajustement supplémentaire.
- Vérifiez que votre brassard de sommeil est bien ajusté pour minimiser l'inconfort pendant le sommeil.













REMARQUE : trouver un ajustement confortable du brassard peut prendre du temps.

- Assurez-vous que la poche du module repose à plat et sans pli contre la peau.
- Ne serrez pas trop fort le brassard de sommeil sur le bras.



- Positionnez la poche du module et la barre de retenue à l'extérieur du bras, de manière à ce que le module soit tourné vers l'extérieur.
- ASTUCE :** vous pouvez régler le module plus près de l'intérieur de votre bras si cela est plus confortable.
- Évitez de vous allonger directement sur le module.
 - Évitez les vêtements serrés qui pourraient comprimer le brassard de sommeil.
 - Lavez régulièrement le brassard de sommeil avant de le porter pour la première fois (*Lavage en machine*, page 14).


Voyant LED d'état du module


Activité LED	État
 - Clignotements	Le module est en mode couplage actif. L'appareil reste en mode couplage pendant 5 minutes.
 - Fixe	Le module est jumelé.
 - Clignotements	Le module s'allume.
 - Clignotements	Le module est en cours de charge. À mesure que la charge augmente, la fréquence de clignotement augmente jusqu'à ce que l'appareil soit complètement chargé.
 - Fixe	Le module est totalement chargé.
  - Alternance	Le module met à jour un logiciel.
 - Clignotements	Le couplage a échoué ou le niveau de charge de la batterie est très faible. Vous devez procéder à un nouveau couplage ou charger le module (<i>Couplage de votre appareil avec l'application Garmin Connect</i> , page 5).
 - Fixe	Une erreur est survenue. Vous devrez peut-être réinitialiser le module (<i>Réinitialisation de l'appareil</i> , page 15).
   - Alternance	Le module est en train de rétablir les valeurs par défaut.


Couplage et configuration

Couplage de votre appareil avec l'application Garmin Connect

Pour utiliser les fonctions connectées du brassard de sommeil Index Sleep Monitor, il doit être couplé à l'application Garmin Connect.

- 1 Rapprochez votre smartphone à moins de 10 m (33 pieds) de votre appareil.
- 2 Depuis la boutique d'applications sur votre smartphone, installez et ouvrez l'application Garmin Connect .
- 3 Branchez le module à une source d'alimentation à l'aide du câble USB (*Activation du brassard de sommeil*, page 2).

Le voyant LED d'état de l'appareil clignote en  en mode de couplage actif. L'appareil reste en mode couplage pendant 5 minutes.

ASTUCE : pour passer manuellement en mode de couplage, appuyez fermement et rapidement jusqu'à 15 fois sur le module jusqu'à ce que le voyant LED clignote en  (*Voyant LED d'état du module*, page 5).




- 4 Scannez le code QR avec votre téléphone.




- 5 Suivez les instructions à l'écran dans l'application Garmin Connect pour terminer la procédure de couplage.

Nouveau couplage du brassard de sommeil Index

Si vous avez déjà couplé votre brassard de sommeil à l'application Garmin Connect, mais que celui-ci ne lui envoie pas de données, vous pouvez suivre ces étapes pour relancer le processus de couplage entre le brassard et l'application Garmin Connect.

- 1 Supprimez votre brassard de sommeil de Garmin Connect l'application et des Bluetooth® paramètres de votre smartphone.
- 2 Branchez le module du brassard de sommeil sur un port de chargement USB.
 (Voyant LED d'état du module, page 5)
- 3 Débranchez le module du brassard de sommeil du port de chargement USB.

- 4 Appuyez fermement et rapidement sur le module jusqu'à 15 fois.

- 5 Réessayez le processus de couplage (*Couplage de votre appareil avec l'application Garmin Connect, page 5*).

REMARQUE : après 5 minutes d'inactivité, le voyant LED de l'appareil clignote en  pour indiquer que le mode de couplage est désactivé. Au besoin, répétez l'étape 4 pour lancer le mode de couplage.

Définition d'une alarme

Avant de pouvoir définir une alarme, votre appareil Index Sleep Monitor doit être activé et connecté à l'application Garmin Connect.

- 1 Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez **••• > Appareils Garmin**.
- 2 Sélectionnez l'appareil Index Sleep Monitor.
- 3 Sélectionnez **Alarmes > Ajouter une alarme**.
- 4 Sélectionnez **Heure** pour régler l'heure de l'alarme.
- 5 Sélectionnez **Répéter** pour définir ou personnaliser la récurrence de l'alarme.
- 6 Pour définir une alarme qui vous réveille doucement dans une fenêtre de 30 minutes avant votre réveil en respectant vos cycles de sommeil, activez **Alarme Réveil intelligent**.

REMARQUE : votre alarme se déclenche toujours à l'heure sélectionnée en plus des alarmes précédentes. Par exemple, si vous réglez votre alarme sur 8h00, l'alarme va commencer à vous réveiller doucement entre 7h30 et 8h00.

- 7 Sélectionnez **Enregistrer**.
- 8 Pour définir et enregistrer des alarmes supplémentaires, sélectionnez **Ajouter une alarme** et répétez les étapes 4 à 7.

Modification d'une alarme

- 1 Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez **••• > Appareils Garmin**.
- 2 Sélectionnez l'appareil Index Sleep Monitor.
- 3 Sélectionnez **Alarmes > Modifier**.
- 4 Sélectionnez une alarme.
- 5 Sélectionnez une option.
- 6 Sélectionnez **Enregistrer**.

Répétition ou arrêt d'une alarme

Vous pouvez utiliser l'application Garmin Connect pour définir une alarme ([Définition d'une alarme, page 7](#)).

Lorsque le module vibre, sélectionnez une option :

- Pour répéter l'alarme, appuyez deux fois sur le module.
- Pour arrêter l'alarme, appuyez quatre fois sur le module.

Vous pouvez définir le niveau de vibration dans l'application Garmin Connect ([Configuration du niveau de vibration, page 8](#)).

Paramètres système

Définir vos horaires de sommeil

Votre appareil utilise votre programme de sommeil comme guide pour mesurer votre sommeil avec précision. Utilisez l'application Garmin Connect pour définir vos heures de sommeil habituelles.

- 1 Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez **••• > Appareils Garmin**.
- 2 Sélectionnez l'appareil Index Sleep Monitor.
- 3 Sélectionnez **Système > Horaires de sommeil**.
- 4 Sélectionnez la plage de jours que vous souhaitez définir.
- 5 Sélectionnez **Heure de coucher** et **Heure de lever**, puis saisissez les heures spécifiques.

Configuration du niveau de vibration

- 1 Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez **••• > Appareils Garmin**.
- 2 Sélectionnez l'appareil Index Sleep Monitor.
- 3 Sélectionnez **Système > Alarme vibrante**.
- 4 Sélectionnez le niveau de vibration.

REMARQUE : plus le niveau de vibration est élevé, plus la batterie se décharge rapidement.

Réactivation du module

Placez votre doigt sur le capteur à l'arrière du module pendant 5 secondes.



Le voyant clignote ☐ lorsque l'appareil s'allume.

Affichage de vos données de sommeil

Pour afficher vos données de sommeil dans l'application Garmin Connect, votre appareil Index Sleep Monitor et l'application Garmin Connect doivent tous deux être éveillés et connectés.

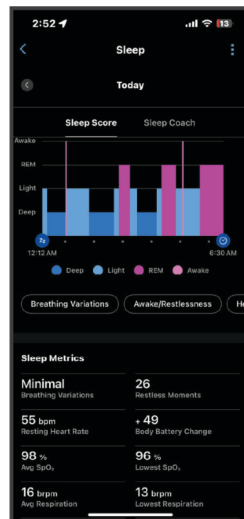
- 1 Une fois que vous vous réveillez et que vous avez fini de dormir, retirez le brassard de sommeil de votre bras.
- 2 Approchez le brassard de sommeil du smartphone couplé.
- 3 Ouvrez l'application Garmin Connect.

REMARQUE : vous devez laisser l'application ouverte ou la faire passer en arrière-plan.

- 4 Attendez quelques minutes que le bracelet de veille synchronise les données de sommeil avec l'application Garmin Connect.

Les données de sommeil se synchronisent également avec une montre Garmin® compatible couplée avec Garmin Connect.

- 5 Affichez vos données de sommeil dans l'application Garmin Connect ou sur votre appareil portable principal Garmin.




Synchronisation manuelle des données avec l'application Garmin Connect

Le Index Sleep Monitor synchronise régulièrement les données avec l'application Garmin Connect automatiquement lorsque votre appareil est actif et connecté à l'application Garmin Connect. Vous pouvez également synchroniser manuellement les données à tout moment.

- 1 Approchez l'appareil du smartphone couplé.
- 2 Ouvrez l'application Garmin Connect.

ASTUCE : vous pouvez laisser l'application ouverte ou la faire passer en arrière-plan.

- 3 Sélectionnez **••• > Appareils Garmin**.
- 4 Sélectionnez l'appareil Index Sleep Monitor.
- 5 Sélectionnez .
- 6 Patientez pendant la synchronisation des données.
- 7 Consultez vos données de sommeil dans l'application Garmin Connect.

Suivi du sommeil

Pendant que vous dormez, le brassard de sommeil Index Sleep Monitor enregistre automatiquement des données sur votre sommeil et surveille vos mouvements durant vos heures de sommeil habituelles. Vous pouvez définir votre programme de sommeil dans l'application Garmin Connect. Les statistiques sur le sommeil comprennent le nombre total d'heures de sommeil, les phases de sommeil, les mouvements du sommeil, la fréquence cardiaque au repos, les changements Body Battery™, etc. Votre coach de sommeil vous aide à déterminer vos besoins en sommeil en fonction de votre historique de sommeil et d'activité et de votre statut VFC. Vous pouvez afficher des statistiques détaillées sur votre sommeil et définir votre programme de sommeil sur votre compte Garmin Connect (*Définir vos horaires de sommeil*, page 7).

Pour plus d'informations, rendez-vous sur www.garmin.com/garmin-technology/health-science/sleep-tracking/.

Body Battery

Votre brassard de sommeil analyse la variabilité de votre fréquence cardiaque, la qualité de votre sommeil et les étapes de votre sommeil afin de déterminer votre changement de Body Battery pendant la nuit. Vous pouvez vous attendre au changement de Body Battery le plus important après une bonne nuit de sommeil. Le mélange d'activité et de stress draine votre énergie tout au long de la journée, tandis que les siestes et les moments de repos peuvent calmer le jeu ou même vous donner un coup de fouet.

REMARQUE : la maladie, la consommation d'alcool et le stress peuvent vous empêcher de recharger complètement votre Body Battery pendant la nuit.

Synchronisez votre brassard de sommeil avec votre compte Garmin Connect pour consulter vos derniers changements de Body Battery, vos tendances à long terme, et des détails supplémentaires.

Oxymètre de pouls

Le brassard de sommeil Index Sleep Monitor est doté d'une fonction d'oxymètre de pouls qui mesure la saturation en oxygène de votre sang. Le taux d'oxygène dans votre sang peut vous aider à mieux comprendre votre état de santé général et à voir si votre corps s'adapte bien à l'altitude. Votre brassard de sommeil évalue le niveau d'oxygène dans votre sang en émettant de la lumière à travers votre peau et en mesurant la lumière absorbée. Cette mesure s'appelle SpO₂.

Sur votre application Garmin Connect, les relevés de l'oxymètre de pouls s'affichent sous la forme d'un pourcentage de SpO₂. Ici, vous pouvez afficher des détails supplémentaires sur les relevés de votre oxymètre de pouls, y compris les tendances sur plusieurs jours, ainsi que toute variation de votre pourcentage de saturation en oxygène (*Variations de la respiration*, page 12). Pour en savoir plus sur la précision de l'oxymètre de pouls, rendez-vous sur garmin.com/ataccuracy.

Conseils pour résoudre les problèmes liés aux données de l'oxymètre de pouls

Si les données de l'oxymètre de pouls manquent de fiabilité ou ne s'affichent pas, vous pouvez utiliser ces astuces.

- Nettoyez et séchez votre bras avant d'installer le brassard de sommeil.
- Portez le brassard de sommeil au niveau du cœur.
- Évitez de mettre de la crème solaire, des lotions ou des répulsifs pour insectes sous le brassard de sommeil.
- Veillez à ne pas rayer le capteur optique situé à l'arrière du module.

État de variabilité de la fréquence cardiaque

Votre brassard de sommeil Index Sleep Monitor analyse vos relevés de fréquence cardiaque pendant votre sommeil afin de déterminer la variabilité de votre fréquence cardiaque (VFC), qui correspond au changement de la durée entre les battements du cœur. L'entraînement, l'activité physique, le sommeil, l'alimentation et les habitudes saines ont tous un impact sur la variabilité de votre fréquence cardiaque. Les valeurs VFC peuvent varier considérablement en fonction du sexe, de l'âge et du niveau de forme physique. Un état de VFC équilibré peut indiquer des signes positifs de santé tels qu'un bon équilibre entre l'entraînement et la récupération, une meilleure forme cardiovasculaire et une résistance au stress. Un état déséquilibré ou médiocre peut être un signe de fatigue, de besoins de récupération plus importants ou de stress plus important. Pour de meilleurs résultats, portez constamment le brassard de sommeil lorsque vous dormez. Le brassard de sommeil nécessite trois semaines de données de sommeil constantes pour afficher l'état de variabilité de votre fréquence cardiaque.

Synchronisez votre brassard de sommeil avec votre compte Garmin Connect pour afficher l'état de variabilité actuel de votre fréquence cardiaque ainsi que les tendances associées.

État	Description
Équilibrée	Votre VFC moyenne sur sept jours se situe dans votre plage de référence.
Déséquilibrée	Votre VFC moyenne sur sept jours est supérieure ou inférieure à votre plage de référence.
Basse	Votre VFC moyenne sur sept jours est bien inférieure à votre plage de référence.
Mauvais	La moyenne de vos valeurs VFC est bien inférieure à la plage normale pour votre âge.
Aucun statut	Les données sont insuffisantes pour générer une moyenne sur sept jours.

Température cutanée

Le module du brassard de sommeil Index Sleep Monitor est doté d'un capteur conçu pour suivre les variations de température de votre peau pendant la nuit. Votre température cutanée change au fil du temps, ce qui peut être lié à votre activité récente et à votre environnement de sommeil. La température cutanée peut également être un signe de modification de la température générale de votre corps, ce qui peut indiquer rapidement une maladie. L'observation des tendances peut vous donner des pistes d'amélioration pour votre sommeil et votre santé.

ASTUCE : pour les femmes, vous pouvez également utiliser les variations de température cutanée pour mieux suivre vos règles ou votre cycle d'ovulation. Pour plus d'informations, rendez-vous sur www.garmin.com/garmin-technology/health-science/womens-health/.

Vous devez porter votre brassard de sommeil pendant trois nuits pour définir votre température cutanée de référence.

Variations de la respiration

⚠ ATTENTION

L'appareil Index Sleep Monitor n'est pas un appareil médical et il n'a pas été conçu pour établir des diagnostics ni surveiller l'évolution d'une maladie, quelle qu'elle soit. Pour en savoir plus sur la précision de l'oxymètre de pouls, rendez-vous sur garmin.com/ataccuracy.

Le capteur optique de fréquence cardiaque de l'appareil Index Sleep Monitor est doté d'une fonction d'oxymètre de pouls qui peut mesurer les variations de la respiration pendant la nuit. Vous recevez des informations sur les variations de la respiration pour vous sensibiliser à votre environnement de sommeil et à votre bien-être général. Des variations occasionnelles ou fréquentes peuvent être dues à des facteurs liés à votre mode de vie ou à votre environnement de sommeil. Si les variations de votre respiration vous préoccupent, parlez-en à votre médecin ou spécialiste de la santé.

Sur votre compte Garmin Connect, vous pouvez consulter d'autres détails sur les variations de la respiration, y compris une tendance sur plusieurs jours.

Informations sur l'appareil

Chargement de l'appareil

⚠ AVERTISSEMENT

Cet appareil contient une batterie lithium-ion. Consultez le guide *Informations importantes sur le produit et la sécurité* inclus dans l'emballage du produit pour prendre connaissance des avertissements et autres informations importantes sur le produit.

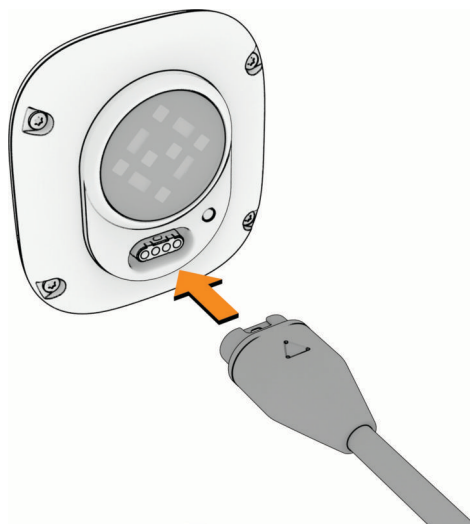
AVIS



Pour éviter tout risque de corrosion, nettoyez et essuyez soigneusement les contacts et la surface environnante avant de charger l'appareil.

REMARQUE : l'appareil ne se charge pas lorsque sa température est en dehors de la plage de températures approuvées (*Caractéristiques*, page 15).

Votre appareil inclut un câble de chargement propriétaire. Pour les accessoires en option et les pièces de rechange, rendez-vous sur le buy.garmin.com ou contactez votre revendeur Garmin.


- 1 Repérez l'arrière du module.
- 2 Branchez le câble (extrémité ▲) sur le port de chargement.



- 3 Branchez l'autre extrémité du câble sur un port de chargement USB.
- 4 Chargez complètement l'appareil.
Le voyant LED clignote en  lorsque l'appareil est en cours de chargement. Le voyant LED reste  fixe lorsque l'appareil est chargé.
Une charge complète de l'appareil peut prendre jusqu'à 2 heures.

Connexion de l'appareil à un ordinateur

Vous pouvez connecter l'appareil Index Sleep Monitor à votre ordinateur pour installer des mises à jour logicielles ou transférer des fichiers ou données d'activité sur votre ordinateur.

- 1 Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez **••• > Appareils Garmin**.
- 2 Sélectionnez l'appareil Index Sleep Monitor.
- 3 Sélectionnez **Système > Accès aux fichiers par USB**.
- 4 Activez **Accès aux fichiers via USB**.
- 5 Branchez le câble (extrémité ) sur le port de chargement de l'appareil.
- 6 Branchez l'autre extrémité du câble sur le port USB d'un ordinateur.

Selon le système d'exploitation de votre ordinateur, l'appareil s'affiche en tant qu'appareil portable, lecteur amovible ou volume amovible.

REMARQUE : les systèmes d'exploitation Mac® ne détectent pas l'appareil par défaut. Vous devez utiliser un logiciel Garmin Express™ pour interagir avec les fichiers de votre appareil.

Mise à jour du logiciel avec l'application Garmin Connect

Afin de pouvoir mettre à jour le logiciel de l'appareil avec l'application Garmin Connect, vous devez disposer d'un compte Garmin Connect et coupler l'appareil avec un smartphone compatible (*[Couplage de votre appareil avec l'application Garmin Connect](#), page 5*).

Synchronisez votre appareil avec l'application Garmin Connect (*[Synchronisation manuelle des données avec l'application Garmin Connect](#), page 9*).

Lorsqu'une nouvelle version du logiciel est disponible, l'application Garmin Connect l'envoie automatiquement sur votre appareil.

Entretien de l'appareil

AVIS

Évitez les chocs et les manipulations brusques qui risquent d'endommager l'appareil.

Évitez d'utiliser des nettoyants chimiques, des solvants ou des répulsifs contre les insectes pouvant endommager les parties en plastique et les finitions.

N'entrez pas l'appareil dans un endroit où il est susceptible d'être exposé de manière prolongée à des températures extrêmes, au risque de provoquer des dommages irréversibles.

Ne lavez pas le module en machine à laver. Le module doit résister à la pluie ou aux éclaboussures d'eau occasionnelles. Placer le module dans la machine à laver ou le sèche-linge risquerait de l'endommager (*[Lavage en machine](#), page 14*).

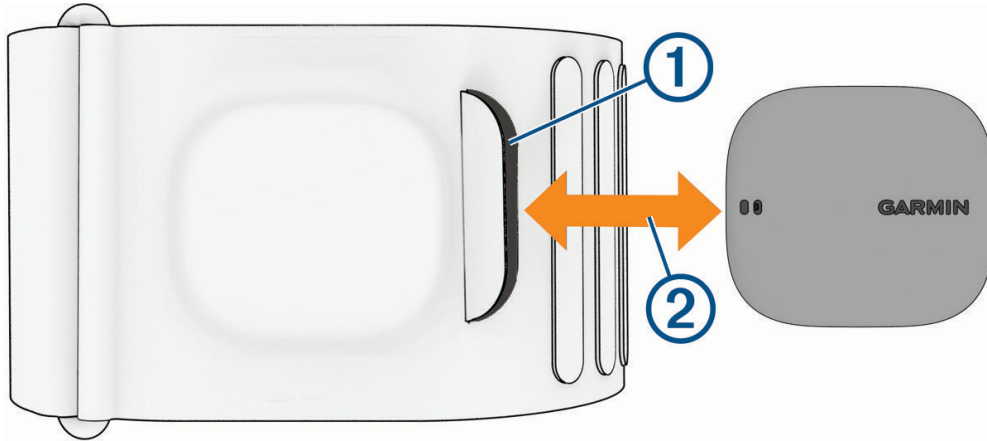
N'utilisez pas d'objet pointu ou abrasif pour nettoyer le module.

Veillez à ne pas rayer le capteur situé à l'arrière du module.

Retrait et insertion du module dans le brassard de sommeil

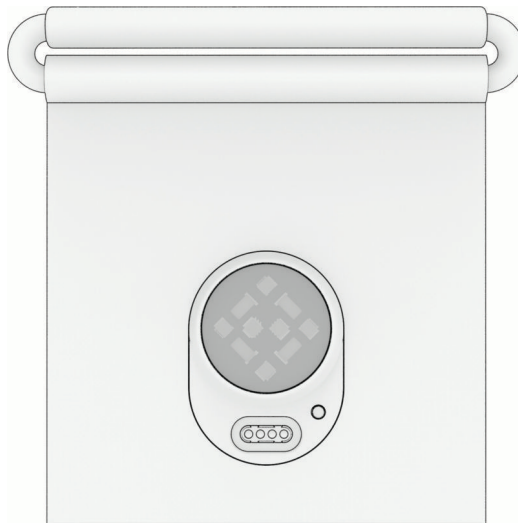
Vous devez retirer le module de l'Index Sleep Monitor pour laver le brassard de sommeil (*Lavage en machine*, page 14).

- 1 Relâchez le scratch pour ouvrir la poche du module ① sur le brassard de sommeil.



- 2 Faites glisser le module hors de la poche ②.
- 3 Pour insérer le module, glissez-le dans la poche ouverte avec le logo Garmin orienté vers le haut.

ASTUCE : lorsque le module est dans le brassard de sommeil, le capteur et le port de charge doivent être dégagés de tout tissu.



Lavage en machine

Avant de laver le brassard de sommeil dans une machine à laver, vous devez retirer le module de la poche (*Retrait et insertion du module dans le brassard de sommeil*, page 14).

- Fixez les fermetures à crochets et à boucles sur le brassard de sommeil avant de le laver.
- Lavez le brassard de sommeil à la machine à laver seul ou avec votre linge habituel.
- Placez le brassard de sommeil dans un sac ou un filet de lavage pour éviter que la sangle s'emmêle.
- Utilisez une petite quantité de détergent non abrasif.

REMARQUE : n'utilisez pas d'eau de Javel ou de détergent contenant des produits chimiques agressifs, de l'assouplissant, de l'eau de Javel ou des substances abrasives.

- Lancez le lave-linge en cycle délicat, avec de l'eau chaude à une température maximale de 40 °C (104 °F).
- Pour faire sécher le brassard de sommeil à l'air, suspendez-le ou déposez-le à plat.

Caractéristiques

Brassard de sommeil	S/M : 32,6 x 6,4 x 0,06 cm (12,8 x 2,5 x 0,02 po) L/XL : 45,2 x 6,4 x 0,06 cm (17,8 x 2,5 x 0,02 po)
Type de pile	Batterie rechargeable lithium-ion intégrée
Autonomie de la batterie	Jusqu'à 7 nuits, avec SpO ₂
Plage de températures de fonctionnement	De -20 à 60 °C (de -4 à 140 °F)
Plage de températures de chargement	De 0 à 45 °C (de 32 à 113 °F)
Fréquence sans fil	2,4 GHz à -2,39 dBm maximum
Résistance à l'eau	5 ATM ¹

Dépannage

Réinitialisation de l'appareil

Vous pouvez réinitialiser les paramètres par défaut de l'Index Sleep Monitor.

REMARQUE : la réinitialisation de l'appareil supprime les données à long terme telles que la température de la peau et la variabilité de la fréquence cardiaque (VFC).

1 Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez **••• > Appareils Garmin**.

2 Sélectionnez l'appareil Index Sleep Monitor.

3 Sélectionnez **Système > Réinitialisation d'usine**.

Le voyant LED clignote en    en continu jusqu'à ce que la réinitialisation soit terminée.

REMARQUE : la réinitialisation de l'appareil peut prendre jusqu'à 10 minutes.

4 Couplez à nouveau (*[Couplage de votre appareil avec l'application Garmin Connect](#), page 5*).

Mon smartphone ne se connecte pas au brassard de sommeil

Si votre smartphone ne se connecte pas au brassard de sommeil, vous pouvez essayer ces astuces.

- Éteignez votre smartphone, puis rallumez-le.
- Activez la technologie Bluetooth sur votre téléphone.
- Installez la dernière version de l'application Garmin Connect.
- Avant de réessayer le processus de couplage, retirez votre brassard de sommeil de Garmin Connect l'application et des Bluetooth paramètres de votre smartphone.
- Lorsque l'appareil n'est pas couplé, branchez le brassard de sommeil sur un port de chargement USB, débranchez le brassard, puis appuyez fermement et rapidement sur le module jusqu'à 15 fois.


 (*[Nouveau couplage du brassard de sommeil Index](#), page 6*)

- Si vous avez acheté un nouveau smartphone, supprimez votre brassard de sommeil Garmin Connect de l'application sur votre ancien smartphone.
- Sur votre smartphone, ouvrez l'application Garmin Connect, puis sélectionnez **••• > Appareils Garmin > Ajouter un appareil** pour accéder au mode de couplage.


¹ L'appareil résiste à une pression équivalente à une profondeur de 50 mètres. Pour en savoir plus, rendez-vous sur www.garmin.com/waterrating.

Comment vérifier le niveau de la batterie ?

Il existe deux façons différentes de vérifier le niveau de charge de la batterie.

- Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez **••• > Appareils Garmin**, puis sélectionnez l'Index Sleep Monitor.
- Retirez l'Index Sleep Monitor de votre bras et vérifiez rapidement le voyant.
L'état de l'appareil clignote en  lorsque le niveau de charge de la batterie est très faible.

Mon brassard de sommeil ne se synchronise pas avec l'application

- Vérifiez que vous avez terminé le processus de configuration ([Activation du brassard de sommeil, page 2](#)).
- Retirez le brassard de sommeil de votre bras immédiatement après le réveil afin qu'il se synchronise immédiatement avec l'application Garmin Connect.
- Placez le brassard de sommeil à portée de votre smartphone.
- Placez votre doigt sur le capteur à l'arrière du module pendant 5 secondes pour le réactiver.
- Si vos appareils sont déjà couplés, désactivez le Bluetooth sur votre smartphone, puis réactivez-le.
- Si vos appareils sont déjà couplés, assurez-vous que l'application Garmin Connect est activée ou en cours d'exécution en arrière-plan.
- Si vos appareils sont déjà couplés, supprimez le Index Sleep Monitor des paramètres Bluetooth de votre smartphone, puis coupez à nouveau les appareils ([Nouveau couplage du brassard de sommeil Index, page 6](#)).
- Si vos appareils ne sont pas couplés, activez la technologie Bluetooth sur votre smartphone.
- Sur votre téléphone, ouvrez l'application Garmin Connect, sélectionnez le **••• > Appareils Garmin**, sélectionnez le Index Sleep Monitor, puis le  pour effectuer une synchronisation manuelle.

Informations complémentaires

- Rendez-vous sur support.garmin.com pour profiter d'autres manuels, articles et mises à jour logicielles.
- Rendez-vous sur le site buy.garmin.com ou contactez votre revendeur Garmin pour plus d'informations sur les appareils compatibles et sur les pièces de rechange.
- Rendez-vous sur le site www.garmin.com/ataccuracy.

Cet appareil n'est pas un appareil médical. L'oxymètre de pouls n'est pas disponible dans tous les pays.

