



[Base de connaissances](#) > [Renseignement avant achat](#) > [Accessibilité](#) > [Grossesse & suivi de l'activité physique](#)

## Grossesse & suivi de l'activité physique

Inas B. - 2025-08-27 - [Accessibilité](#)

### Utiliser votre montre Reebok en toute sécurité pendant la grossesse

Les montres Reebok peuvent soutenir un mode de vie actif pendant la grossesse en suivant les pas, les entraînements et le sommeil. Toutefois, il est essentiel de les utiliser en toute sécurité et de suivre les recommandations de votre professionnel de santé.

#### Comment votre montre Reebok peut vous aider

Fonctionnalité	Comment elle peut vous soutenir
Suivi des pas	Aide à surveiller l'activité quotidienne et à maintenir un mouvement doux.
Suivi des entraînements	Permet d'enregistrer les séances d'exercice et de soutenir des routines d'activité sûres.
Suivi de la fréquence cardiaque	Fournit des données générales sur la fréquence cardiaque, pouvant aider à guider l'intensité (non destiné à un usage médical).
Suivi du sommeil	Aide à surveiller les habitudes de repos et le bien-être global pendant la grossesse.

#### Limites importantes

- Cet appareil **n'est pas un dispositif médical** et ne peut pas surveiller la santé du fœtus ni détecter les complications liées à la grossesse.
- Les cibles de fréquence cardiaque peuvent différer pendant la grossesse ; consultez votre professionnel de santé pour des plages sûres.
- Évitez d'utiliser la montre pour viser des objectifs de performance extrême ; privilégiez le confort, la sécurité et une activité modérée.

#### Conseils pour l'exercice pendant la grossesse

- Une activité légère à modérée est généralement bénéfique, mais consultez toujours votre médecin avant de commencer ou de poursuivre un programme d'exercices.
- Écoutez votre corps : arrêtez l'activité si vous ressentez des étourdissements, un essoufflement, de la douleur ou une fatigue inhabituelle.
- Utilisez les données de votre montre comme un outil de bien-être général, et non comme un substitut aux conseils médicaux professionnels.

**Avertissement** : Les montres Reebok sont conçus pour le suivi général de la condition physique et du bien-être. Ils ne sont pas destinés à la surveillance fœtale ni au diagnostic médical. Suivez toujours les recommandations de votre professionnel de santé pendant la grossesse.