



[Base de connaissances](#) > [Montres Connectées](#) > [Dépannage et Informations - Reebok Icon](#) > [Capteurs & Suivi](#) > [Sommeil - Rechargez et Récupérez](#)

Sommeil - Rechargez et Récupérez

Inas B. - 2025-08-19 - [Capteurs & Suivi](#)

Votre Reebok Icon vous aide à comprendre la qualité de votre sommeil — sans effort supplémentaire.

Suivi Automatique

Portez simplement votre montre pour dormir. L'Icon détecte automatiquement l'heure à laquelle vous vous endormez et vous réveillez — aucun bouton à activer.

Phases de Sommeil - Ce que Mesure votre Montre

Phase	Ce que Cela Représente
Sommeil léger	Phase de transition durant laquelle le corps commence à se détendre
Sommeil profond	Récupération physique et soutien du système immunitaire
Sommeil paradoxal (REM)	Rêves, traitement de la mémoire et activité cérébrale

Le temps passé dans chaque phase vous aide à comprendre la **qualité** de votre sommeil — pas seulement sa durée.

Les Siestes Comptent Aussi

Besoin d'un petit boost ? Votre Reebok Icon détecte automatiquement les siestes et les ajoute à votre suivi bien-être.

Conseils pour un Meilleur Suivi du Sommeil

- Portez la montre bien ajustée (sans trop serrer).
- Chargez-la avant d'aller au lit (30-50 % recommandés).
- Nettoyez les capteurs avant de dormir.
- Réduisez les écrans et la lumière avant le coucher.
- Essayez de vous coucher et de vous lever à heures régulières pour améliorer les résultats.

À Savoir

Les données de sommeil (et de sieste) peuvent mettre jusqu'à **1 heure** à apparaître dans l'application après le réveil. Elles sont simplement en cours de traitement.