



[Base de connaissances](#) > [Montres Connectées](#) > [Dépannage et Informations - Reebok Icon](#) > [Capteurs & Suivi](#) > [Stress - Vérifiez Votre Niveau de Stress](#)

Stress - Vérifiez Votre Niveau de Stress

Inas B. - 2025-08-18 - [Capteurs & Suivi](#)

La prise de conscience est la première étape pour reprendre le contrôle.

Votre Reebok Icon ne se limite pas à votre activité physique — il vous aide aussi à mieux gérer votre état mental. Grâce à la détection continue du stress basée sur l'analyse de votre fréquence cardiaque, la montre détecte les signes de tension même lorsque votre esprit est occupé.

Comment ça fonctionne ?

Le Reebok Icon surveille les **variations de fréquence cardiaque** pour estimer votre niveau de stress.

Dans l'application, vous pouvez activer les **mesures automatiques** et définir leur fréquence pour obtenir un suivi régulier tout au long de la journée.

Gérer votre Stress

Niveau élevé ? Voici vos outils :

- Utilisez le mode **Respiration guidée** (Rapide, Douce ou Lente) pour vous détendre.
- Faites une pause, hydratez-vous ou bougez un peu.
- Enregistrez les événements stressants manuellement pour suivre les tendances.

Le but n'est pas d'éliminer complètement le stress, mais de mieux le gérer.

Conseils pour une Mesure Précise

- Portez la montre bien ajustée, surtout au repos.
- Activez le suivi automatique dans l'application pour une vue complète.
- Évitez la caféine ou l'alcool avant une mesure manuelle, car cela peut influencer votre fréquence cardiaque.

Astuce : Combinez ces données avec celles du sommeil pour mieux comprendre l'impact du stress sur votre récupération.