

GARMIN®



juin 18, 2025 13:00 CEST

BRASSARD INTELLIGENT INDEX™ SLEEP MONITOR DE GARMIN® : SUIVEZ VOTRE SOMMEIL AVEC CONFORT ET PRÉCISION

Un brassard léger qui suit les phases de sommeil, le statut VFC, les variations de la respiration et la température cutanée, le tout dans un confort optimal

Neuhausen am Rheinfall, le 18 juin 2025 – Garmin® annonce aujourd’hui le lancement de l’[Index™ Sleep Monitor](#), un brassard de sommeil connecté ultra confortable et léger, conçu pour offrir une vision plus complète de la forme physique et de la récupération. Grâce à une autonomie pouvant atteindre 7

nuits et au suivi continu de la SpO2, ce brassard à porter sur le haut du bras suit les phases de sommeil, le statut de variabilité de la fréquence cardiaque (VFC), les variations de la respiration et la température cutanée, pour fournir un score de sommeil personnalisé et des données précieuses sur son état de santé¹. Au réveil, les données sont automatiquement synchronisées avec l'application Garmin Connect™. Elles peuvent être combinées avec les données d'une montre Garmin compatible pour mieux comprendre comment son corps récupère.

« Nous sommes ravis d'ajouter l'Index Sleep Monitor à notre gamme de produits de santé et de bien-être. Porté chaque nuit, ce brassard intelligent fournit des données détaillées sur le sommeil et une vision plus globale de la forme physique et de la récupération pour débiter la journée. » – **Susan Lyman, vice-présidente du marketing et des ventes chez Garmin**

Repos et récupération

L'Index Sleep Monitor fournit les données suivantes :

- **Score de sommeil** : fournit une note personnalisée (de 0 à 100) basée sur la durée du sommeil, le stress, les différentes phases de sommeil et d'autres données.
- **Phases de sommeil** : identifie les phases de sommeil (léger, profond et paradoxal) ainsi que le moment où elles surviennent dans la nuit.
- **Statut VFC** : permet de consulter la VFC moyenne de la nuit ainsi que son statut (équilibré, déséquilibré, faible ou médiocre). Après plusieurs nuits, le brassard établit une base de référence personnelle pour une meilleure analyse de sa récupération et de son bien-être général.
- **Oxymètre de pouls** : mesure la saturation en oxygène dans le sang pendant le sommeil¹.
- **Variations de la respiration** : en complément de l'oxymètre de pouls, les variations de la respiration sont analysées durant la nuit pour mieux comprendre son état de santé¹.
- **Respiration** : suivi de la fréquence respiratoire tout au long de la nuit.

- **Température cutanée** : surveille les variations de température cutanée liées à l'activité, à l'environnement de sommeil ou à d'éventuels signes de maladie.

- **Suivi de la santé féminine** : grâce à la température cutanée, les femmes peuvent accéder à des données plus précises sur leur cycle menstruel, notamment des prévisions plus fiables des règles et de meilleures estimations d'ovulation rétrospectives². Elles peuvent également suivre leur cycle ou leur grossesse et bénéficier de conseils sur l'activité physique et la nutrition dans l'application Garmin Connect.

- **Body Battery™** : indique le niveau de son énergie pour connaître son niveau de forme ou savoir si son corps a besoin de repos. En portant une montre connectée, l'utilisateur pourra ainsi suivre l'évolution de sa réserve d'énergie tout au long de la journée.

- **Suivi du stress** : permet de vérifier si la nuit a été calme, équilibrée ou agitée.

Le matin, le réveil **Smart Alarm** analyse les cycles de sommeil léger pendant la période précédant l'heure de réveil choisie et assure un réveil en douceur grâce à de légères vibrations.

Prix et disponibilité

Disponible en deux tailles (S-M et L-XL), l'Index Sleep Monitor est facile à entretenir : il suffit de retirer le module électronique et de laver le brassard en machine sur cycle délicat. Il est disponible dès maintenant au prix de vente conseillé de 169,99 €. Pour plus d'informations, consultez la page www.garmin.com.

¹Cet appareil n'est pas un appareil médical et n'a pas été conçu pour établir des diagnostics ni surveiller l'évolution d'une maladie quelle qu'elle soit ; voir Garmin.com/ataccuracy. L'oxymètre de pouls n'est pas disponible dans tous les pays.

² Le suivi du cycle menstruel ne doit pas être utilisé à des fins de conception, de contraception ou de régulation des naissances. Ce produit 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.

Conçus par des passionnés, pour des passionnés, les produits Garmin ont révolutionné le quotidien des coureurs à pied, cyclistes, nageurs et athlètes de tous niveaux et de toutes capacités. Engagée à développer des technologies aidant les personnes à rester actives et améliorer leurs performances, l'entreprise Garmin croit fermement que chaque jour est une nouvelle opportunité d'innover et une chance de faire mieux que la veille.

Garmin est une entreprise leader dans le secteur Active Tech, qui développe des dispositifs innovants pour toutes les personnes qui mènent une vie active. La palette de produits va de la montre connectée aux systèmes de radar pour bateaux, en passant par les compteurs GPS de vélo, les ordinateurs de plongée ou les cockpits d'avions de tourisme. Fondée en 1989 à Olathe (Kansas/USA) par deux amis ingénieurs, Gary Burrell et Min Kao, Garmin propose aujourd'hui une multitude de produits originaux dans le domaine de l'outdoor, du sport, du fitness, de l'aviation, de l'automobile et de la marine. Environ 20 000 collaborateurs et collaboratrices dans 35 pays du monde entier accompagnent les utilisateurs et utilisatrices dans la pratique de leurs activités favorites et, selon la devise «Beat Yesterday», dans une vie quotidienne plus saine, active et consciente.

Garmin est présent dans la région Allemagne/Autriche/Suisse (DACH) avec environ 300 collaborateurs et collaboratrices à Garching bei München (ALL), Graz (AUT) et Neuhausen am Rheinfall (SUI). L'entreprise dispose en outre de son propre centre de recherche et développement à Würzburg (ALL).

Le succès de la société et la qualité élevée résident dans l'intégration verticale: la conception des produits et de l'ensemble de leur écosystème technologique est réalisé, à quelques exceptions près, au sein de l'entreprise. Cela va des idées de départ au capteur innovant ou à l'application Garmin Connect, en passant par le design, la production, la distribution et le service à la clientèle.

Contacts



Marc Kast

Contact presse
Head of Public Relations DACH
pressestelle@garmin.com



Johanna Sauer

Contact presse
PR Specialist DACH
pressestelle@garmin.com



Nadja Schmidt

Contact presse
Agence PR DACH
nanacom Kommunikationskollektiv GmbH
garmin@nanacom.de



Sophia Krauss

Contact presse
Athleten & Influencer Anfragen DACH
influencer-kooperationen@garmin.de