

Table des matières

Consignes de sécurité.....	4
À propos de cet appareil	4
Généralités	4
Manipuler correctement les piles.....	5
Mesure du taux de graisse corporelle	5
Ne jamais réparer soi-même l'appareil.....	6
Nettoyer l'appareil	6
Remarques relatives aux mesures.....	6
Fonctionnement.....	6
Graisse corporelle.....	7
Masse hydrique.....	8
Masse musculaire.....	9
Mode Athlète	9
Analyse corporelle	10
Origines des imprécisions de mesure.....	10
Contenu de l'emballage	11
Insérer les piles	11
Vue d'ensemble	12
L'écran d'affichage	13
Mesurer le poids.....	13
Choisir l'unité de poids	14
Enregistrer des données personnelles	14
Effacer la mémoire.....	15
Effectuer une mesure d'analyse corporelle.....	15
Consignes pour de bonnes mesures.....	15
Effectuer une mesure.....	15
Affichage d'erreurs	16
Recyclage	17
Données techniques.....	17

Consignes de sécurité



Avant la première utilisation, lisez attentivement ce mode d'emploi et veillez surtout à vous conformer aux consignes de sécurité !

Toute action subie par et effectuée avec cet appareil doit se dérouler telle que décrite dans ce mode d'emploi.

Conservez ce mode d'emploi pour une utilisation ultérieure. Si vous donnez ou vendez l'appareil, pensez également à remettre ce mode d'emploi.

À propos de cet appareil

Outre la mesure du poids, votre balance impédancemètre vous aide à effectuer des mesures comparatives du taux de masse hydrique, de graisse corporelle, de masse musculaire et de masse osseuse.

Cet appareil n'est pas un produit médical. Ne l'utilisez donc pas pour procéder à un diagnostic médical. L'appareil doit être utilisé exclusivement pour un usage privé et ne peut remplacer aucune action médicale.

Généralités

- Placez la balance sur une surface plane.
- Ne rangez pas la balance verticalement.
- Ne chargez pas la balance en dehors des séances de pesage et ne posez aucun objet dessus.
- Protégez la balance de l'humidité.
- N'utilisez pas la balance avec les pieds mouillés ou toute autre partie du corps mouillée. Placez-vous toujours au centre du plateau de pesée. Pour la mesure du taux de graisse corporelle et de masse hydrique, les pieds doivent se trouver au niveau des surfaces de mesure métalliques.
- Si l'appareil présente des dommages, arrêtez immédiatement de l'utiliser afin d'éviter tout risque de blessure.

Manipuler correctement les piles

L'appareil fonctionne avec quatre piles 1,5 V de type R03 / LR03 / AAA.

- En cas d'ingestion, les piles peuvent représenter un danger mortel. En cas d'ingestion d'une pile, faites immédiatement appel à un médecin.
- Avant d'insérer les piles, vérifiez que les contacts de l'appareil et des piles sont bien propres ; nettoyez-les si nécessaire.
- Par principe, insérez uniquement des piles neuves.
- Remplacez toujours le jeu de piles complet.
- Ne mélangez pas les types de piles (LR03 ou R03).
- N'utilisez pas de piles rechargeables (batteries).
- N'essayez pas de recharger des piles normales. Elles pourraient exploser !
- Entreposez les piles dans un endroit sec et frais. Une forte chaleur directe peut endommager les piles. Veillez donc à ce que l'appareil ne soit pas exposé à des sources de chaleur (un radiateur par ex.) ou à la lumière directe du soleil.
- Ne court-circuitiez pas les piles.
- Ne jetez pas les piles au feu.
- Retirez les piles en cas d'inutilisation prolongée de la balance.
- Si les piles ont coulé, sortez-les immédiatement de l'appareil. Nettoyez les contacts avant d'insérer de nouvelles piles. L'acide des piles risque de provoquer une corrosion !

Mesure du taux de graisse corporelle

Les catégories de personnes suivantes ne doivent pas utiliser la fonction Mesure du taux de graisse et de masse hydrique :

- Les femmes enceintes
- Les personnes portant un stimulateur cardiaque
- Les personnes fiévreuses
- Les personnes ayant les jambes enflées ou souffrant d'œdèmes
- Les personnes fortement hydrogénées ou déshydrogénées

La mesure du taux de graisse corporelle ne convient pas aux enfants de moins de 10 ans.

Ne jamais réparer soi-même l'appareil



N'essayez en aucun cas d'ouvrir et/ou de réparer vous-même l'appareil. En cas de problème, adressez-vous à notre Centre de service ou à un autre atelier spécialisé.

Nettoyer l'appareil

Pour le nettoyage, utilisez uniquement des solutions douces à base de savon. Évitez les solvants et produits d'entretien chimiques qui risqueraient d'endommager la surface ou les inscriptions de l'appareil.

Essayez ensuite soigneusement la balance. Vous risqueriez de glisser !

Remarques relatives aux mesures

Fonctionnement

La balance impédancemètre détermine le taux de masse musculaire, de graisse corporelle, de masse hydrique et de masse osseuse par rapport au poids total. Des électrodes mesurant la résistance électrique dans le corps sont placées dans le plateau de la balance pour la mesure du taux de graisse corporelle. La résistance d'un tissu organique maigre est inférieure à celle d'un tissu organique gras. Le taux de graisse corporelle mesuré par l'ordinateur intégré est déterminé en fonction de la taille, de l'âge, du sexe et bien entendu du poids total de la personne. La valeur du taux de graisse corporelle découle de ces informations.

Graisse corporelle

Trop de graisse corporelle est mauvais pour la santé. Plus important encore : un taux de graisse corporelle trop élevé va souvent de pair avec un taux de graisse élevé dans le sang, d'où un risque extrêmement accru d'être touché par différentes maladies telles que les diabètes, les maladies cardiaques, l'hypertension, etc.

Mais un taux de graisse corporelle trop bas est également nocif. Outre le tissu adipeux sous-cutané, le corps crée également des dépôts de graisse indispensables à la protection des organes internes et au maintien de fonctions importantes conditionnées par le métabolisme. Si ces réserves de graisse essentielles sont entamées, des troubles métaboliques peuvent survenir, par ex. l'augmentation du risque d'ostéoporose.

Le taux de graisse corporelle normal dépend de l'âge et du sexe. Pour les femmes, la valeur normale est env. 10 % supérieure à celle des hommes. Avec l'âge, le corps perd de sa masse musculaire et voit ainsi son taux de graisse corporelle augmenter.

Pourcentage de graisse corporelle par rapport au poids total

Femme				
Âge	Taux de graisse faible	Taux de graisse normal	Taux de graisse élevé	Taux de graisse très élevé
6 - 12	< 7	7-19	19-25	> 25
13-19	< 20	20-31	31-37	> 37
20-39	< 21	21-32	32-38	> 38
40-59	< 23	23-34	34-40	> 40
60-79	< 25	25-36	36-42	> 42
Athlète		12-25		

Homme				
Âge	Taux de graisse faible	Taux de graisse normal	Taux de graisse élevé	Taux de graisse très élevé
6-12	< 7	7-18	18-25	> 25
13-19	< 8	8-19	19-25	> 25
20-39	< 9	9-20	20-26	> 26
40-59	< 11	11-22	22-28	> 28
60-79	< 13	13-24	24-30	> 30
Athlète		3-15		

Masse hydrique

Le corps d'une personne adulte est constitué d'environ 60 % d'eau. On peut constater une certaine marge de fluctuation, les personnes plus âgées présentant un taux de masse hydrique inférieur à celui des sujets jeunes, et les hommes un taux de masse hydrique supérieur à celui des femmes. La différence entre les hommes et les femmes s'explique par une masse de graisse corporelle plus élevée chez les femmes. L'eau du corps se situant principalement dans la masse exempte de graisse (73 % de la masse exempte de graisse étant de l'eau) et la teneur en eau du tissu adipeux étant naturellement faible (env. 10 % du tissu adipeux étant de l'eau), le taux de masse hydrique baisse automatiquement lorsque le taux de graisse corporelle augmente.

Une perte en eau de 5 % peut réduire votre énergie corporelle de 20 à 30 %. Buvez au moins 2 litres de liquide par jour.

Pourcentage de masse hydrique normal

	Femme	Homme
Enfant	58-70	60-73
Adulte	42-61	46-66
Athlète	56-71	60-73

Les sportifs ont généralement un taux de masse hydrique supérieur d'au moins 5 %. Avec l'âge, le taux de masse hydrique baisse d'env. 10 %.

Masse musculaire

La masse musculaire constitue le moteur de notre corps. C'est principalement dans nos muscles que se produit la transformation en énergie. Les muscles se chargent du maintien de la température corporelle et sont à la base de notre condition physique.

Le contrôle de la masse musculaire est particulièrement important pour les personnes présentant des problèmes de poids ou d'obésité. Le corps ayant besoin de muscles pour éliminer les réserves d'énergie excédentaires ou les bourrelets de graisse, une perte de poids efficace et durable est nécessairement associée à une construction musculaire.

Âge	Femme	Homme
6 ~ 12	>36	>40
13 ~ 79	>30	>34
Athlète	>38	>42

Mode Athlète

Votre balance dispose d'un réglage spécialement adapté aux personnes sportives très entraînées ou musclées (« Athlètes »). Les cellules musculaires ayant une résistance bioélectrique semblable à celle des cellules graisseuses, la balance peut prendre les cellules musculaires pour des cellules graisseuses. Mais ce problème survient uniquement en cas de forte masse musculaire ; s'il s'agit d'une personne moyennement musclée, la balance ne confondra pas le taux musculaire avec le taux de graisse.

Le mode Athlète évite les mauvaises interprétations. Dans ce mode, les valeurs effectives du taux de graisse corporelle sont mesurées à l'aide d'une autre formule mathématique.

Analyse corporelle

À partir du taux de graisse corporelle, de masse hydrique et de masse musculaire calculé ainsi que du poids du corps, une analyse corporelle est effectuée. En fonction de ces valeurs, un petit personnage différent apparaît sur l'écran vous indiquant un poids insuffisant, un poids normal, un léger surpoids ou un surpoids important.



Poids insuffisant



Poids normal



Léger surpoids



Surpoids important

Origines des imprécisions de mesure

L'analyse se base sur la mesure de la résistance électrique du corps. Les habitudes alimentaires (repas, boissons) au cours de la journée et le style de vie de chacun ont une influence sur le bilan hydrique. Ce phénomène se manifeste par des variations au niveau de l'affichage.

Pour obtenir un résultat d'analyse le plus exact et reproductible possible, veillez à respecter des conditions de mesure constantes : c'est la seule manière permettant d'observer avec précision les modifications survenues sur une longue période. Pour obtenir les mesures les plus fiables possibles, effectuez-les toujours le matin au saut du lit. Vous aurez ainsi plus de facilité à constater une tendance.

D'autres facteurs peuvent également influencer le bilan hydrique :

- Après un bain, la balance peut afficher un taux de graisse corporelle trop bas et un taux de masse hydrique trop élevé.
- Le résultat peut être plus élevé après un repas.
- Pour les femmes, les résultats varient en fonction du cycle.

- En cas de baisse du taux de masse hydrique due à une maladie ou après un effort physique (sport). Après une activité sportive, attendez 6 à 8 heures avant d'effectuer une mesure.

Des résultats divergents ou non plausibles peuvent être obtenus dans les cas suivants :

- Personnes souffrant d'ostéoporose
- Personnes sous dialyse
- Personnes prenant des médicaments cardiovasculaires
- Fortes callosités sous les pieds
- Sportifs pratiquant plus de 10 heures d'entraînement intensif par semaine et dont le pouls est inférieur à 60/min au repos
- Athlètes de compétition et culturistes
- Jeunes de moins de 17 ans

Le mode Athlète est conçu pour les sportifs (voir 9).

Contenu de l'emballage

- Balance impédancemètre
- Quatre piles 1,5 V R03 / LR03 / AAA
- Mode d'emploi, carte de garantie

Insérer les piles

La balance est livrée avec quatre piles 1,5 V de type R03 / LR03 / AAA.

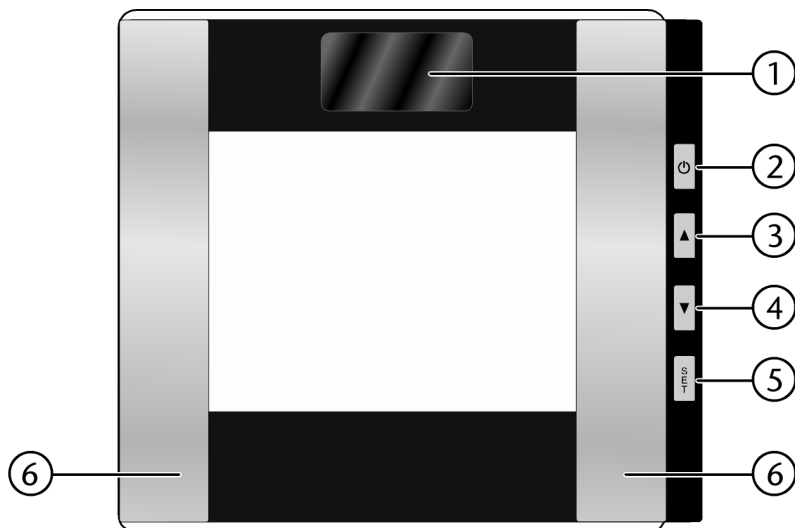
- ▶ Pour insérer ou remplacer les piles, ouvrez le couvercle du compartiment à piles situé sous l'appareil.
- ▶ Insérez les piles (veillez à respecter la polarité).

Si **Li** apparaît sur l'écran d'affichage ou si l'intensité de ce dernier diminue, les piles doivent être remplacées.

- Par principe, insérez uniquement des piles neuves et remplacez toujours le jeu de piles complet.
- Une fois les piles insérées, n'exposez pas l'appareil à une chaleur directe ou à la lumière directe du soleil. Ne le posez par exemple pas sur un radiateur.
- Retirez les piles en cas d'inutilisation prolongée de la balance.

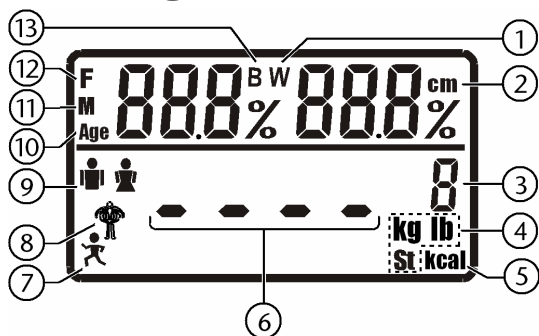
Pour savoir comment manipuler correctement les piles, référez-vous également aux consignes de sécurité à la page 4 !

Vue d'ensemble



- 1 Écran d'affichage
- 2 ⏻: Touche marche/arrêt
- 3 Réglage d'une valeur plus haute
- 4 Réglage d'une valeur plus basse
- 5 SET : confirmation de la saisie
- 6 Plateau avec capteurs de mesure

L'écran d'affichage



- 1 Taux de masse hydrique
- 2 Taille en cm
- 3 Emplacement mémoire
- 4 Poids en kilos, livres ou stones
- 5 Besoins caloriques
- 6 Emplacements d'affichage du poids
- 7 Athlète
- 8 Analyse corporelle
- 9 Utilisateur masculin/féminin
- 10 Âge
- 11 Taux de masse musculaire
- 12 Taux de graisse corporelle
- 13 Taux de masse osseuse

Mesurer le poids

Avant la mesure, réglez l'unité de poids souhaitée, voir page 15.

- ▶ Placez-vous sur la balance.
- ▶ La balance se met automatiquement en marche et mesure votre poids.
- ▶ Le poids vous est affiché dans l'unité de poids prédéfinie.
- ▶ La balance s'éteint automatiquement.

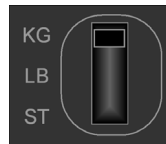
Si la balance ne procède à aucune mesure de poids durant env. dix secondes, elle s'éteint automatiquement.

Si la balance affiche le message **ERR**, retirez immédiatement le poids de la balance : elle est en surcharge.

Choisir l'unité de poids

L'unité de poids se modifie sur la face inférieure de la balance à l'aide d'un bouton de réglage. Vous pouvez régler les unités kilo, livre ou stone.

- ▶ La balance étant éteinte, placez le bouton de réglage sur l'unité de poids souhaitée.



Enregistrer des données personnelles

La balance se base sur vos données personnelles pour interpréter vos taux de graisse corporelle, de masse hydrique et de masse musculaire. Vous devez donc commencer par indiquer certaines informations personnelles avant de pouvoir procéder à la mesure de ces taux. Douze emplacements mémoire sont prévus à cet effet.

Les données personnelles sont : le sexe, la constitution physique, l'âge, la taille. Si aucune saisie n'est effectuée au bout d'env. 15 secondes, la balance s'éteint.

Pour indiquer vos données personnelles, procédez de la façon suivante :

- ▶ Appuyez sur ⏻ .
- ▶ Appuyez sur **SET**. L'emplacement mémoire 1 clignote sur l'écran.
- ▶ Définissez alors un emplacement mémoire à l'aide des touches \blacktriangle ou \blacktriangledown et confirmez votre saisie avec **SET**.
- ▶ Définissez votre sexe et votre constitution physique à l'aide des touches \blacktriangle ou \blacktriangledown . En mode Athlète, le symbole d'athlète apparaît en plus du symbole masculin/féminin. Confirmez avec **SET**.
- ▶ Définissez votre âge à l'aide des touches \blacktriangle ou \blacktriangledown et confirmez avec **SET**.
- ▶ Définissez votre taille en cm à l'aide des touches \blacktriangle ou \blacktriangledown et confirmez avec **SET**.

L'écran affiche maintenant les données entrées et les emplacements pour l'indication du poids sont remis à zéros. Vous pouvez alors effectuer une mesure (Effectuer une mesure d'analyse corporelle, page 15).

Effacer la mémoire

- ▶ Appuyez sur \odot .
- ▶ Définissez à l'aide des touches \blacktriangle ou \blacktriangledown l'emplacement mémoire que vous souhaitez effacer.
- ▶ Appuyez simultanément sur les touches \blacktriangle et \blacktriangledown . Les valeurs contenues dans cet emplacement mémoire sont effacées.

Effectuer une mesure d'analyse corporelle

Consignes pour de bonnes mesures

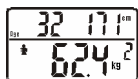
Pour mesurer les taux de graisse corporelle, de masse hydrique et de masse musculaire, placez-vous pieds nus sur les surfaces métalliques de la balance sous lesquelles se trouvent les électrodes. Vos pieds doivent être secs et non enduits de crème.

Placez-vous sur la balance jambes tendues, sans plier les genoux, et veillez à ce que vos genoux ne se touchent pas.

Effectuer une mesure

- ▶ Appuyez sur \odot pour activer la balance et attendez que l'appareil affiche 00.0.
- ▶ Définissez l'emplacement mémoire souhaité à l'aide des touches \blacktriangle ou \blacktriangledown .
- ▶ Placez-vous sur la balance et attendez que la mesure de votre poids soit terminée.

Le poids mesuré est affiché avec vos données personnelles (âge, taille).

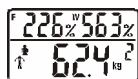


Poids mesuré

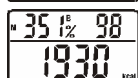
Puis la mesure du taux de graisse corporelle, de masse musculaire et de masse osseuse ainsi que le calcul des besoins caloriques démarrent.



Exécution des autres mesures. Restez sur la balance.



Pourcentage de graisse corporelle mesuré et pourcentage de masse hydrique mesuré

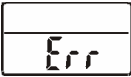
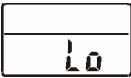


Pourcentage de masse musculaire et de masse osseuse mesuré en kg ainsi qu'affichage des besoins caloriques journaliers pour ce poids.

Les valeurs mesurées s'affichent à plusieurs reprises, puis la balance s'éteint automatiquement.

La somme des valeurs de graisse corporelle, masse hydrique et masse musculaire peut dépasser les 100 %. Cela s'explique par le fait que la graisse corporelle et les muscles contiennent également de l'eau, eau prise en compte lors de la mesure de la masse hydrique. Il ne s'agit donc pas dans ce cas d'une erreur de mesure.

Affichage d'erreurs

Écran d'affichage	Message d'erreur
	Mauvaise utilisation ou mauvais positionnement. Recommencez la mesure. Veillez à ne pas dépasser la portée maximum de la balance.
	Piles trop faibles. Remplacez les piles.

Recyclage

Emballage



Votre balance impédancemètre se trouve dans un emballage la protégeant des risques de dommages liés au transport. Les emballages sont des matières premières et peuvent être recyclés ou réintégrés dans le circuit des matières premières.

Appareil



Lorsque votre balance impédancemètre arrive en fin de vie, ne le jetez en aucun cas dans une poubelle classique. Informez-vous auprès de votre municipalité des possibilités de recyclage écologique et adapté. Retirez les piles de l'appareil avant son recyclage.

Piles



Les piles usagées ne sont pas des déchets domestiques. Les piles doivent être déposées dans un lieu de collecte pour piles usagées.

Données techniques

Alimentation	4 piles 1,5 V R03 / LR03 / AAA
Portée maximum	182 kg / 400 lb
Pourcentage de graisse mesurable	de 5 à 53 %
Pourcentage de masse hydrique mesurable	de 36 à 85 %
Pourcentage de masse musculaire mesurable	de 45 à 95 %
Tranche d'âge	de 10 à 99 ans
Taille	de 100 à 220 cm
Température de fonctionnement	de 10 à 35° C



Sous réserve de modifications techniques !

