

Tefal

BODYSIGNAL



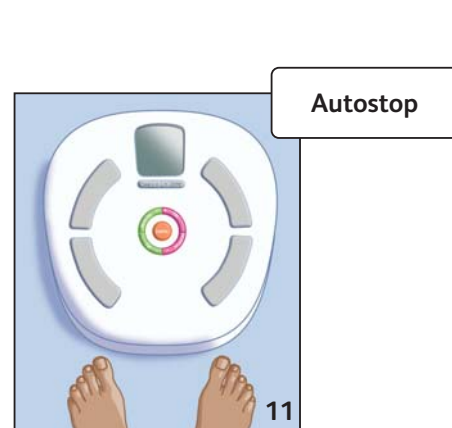
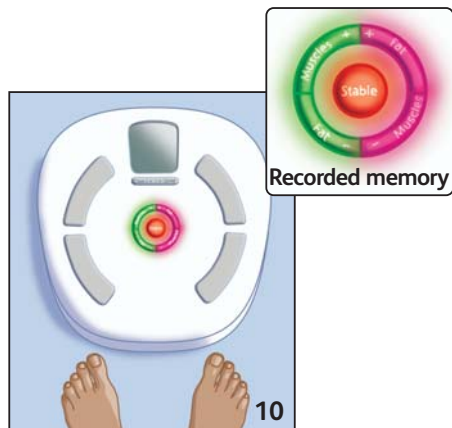
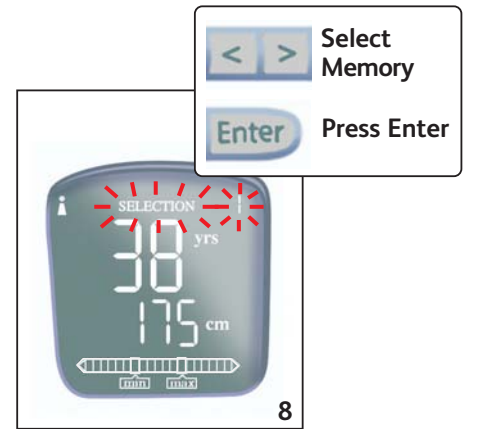
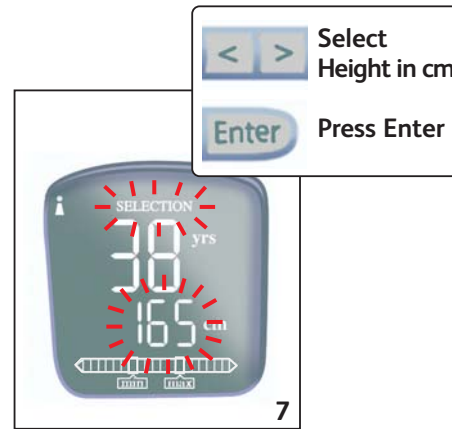
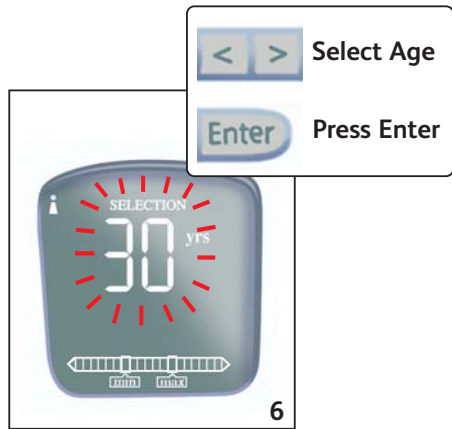
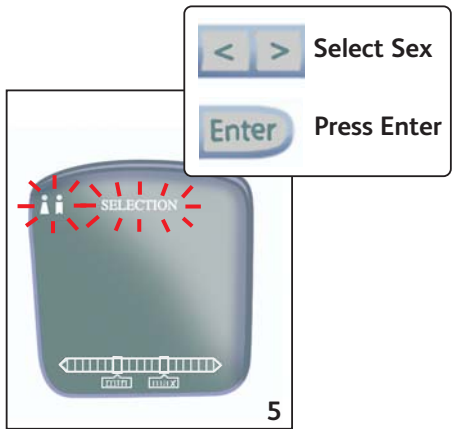
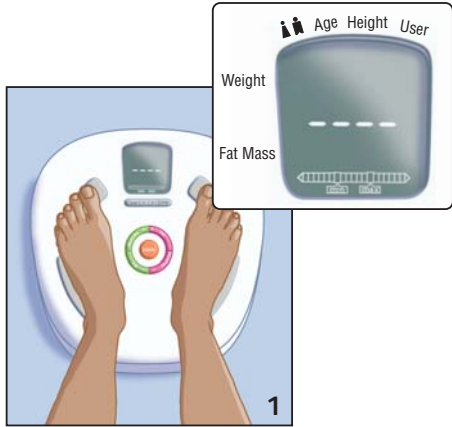
Tefal

EURO RSCG COMPAGNIE - 209687 - 02/06 - R.C.S. TEFAL annecy B 301 501 920 - Réf. 2015900262

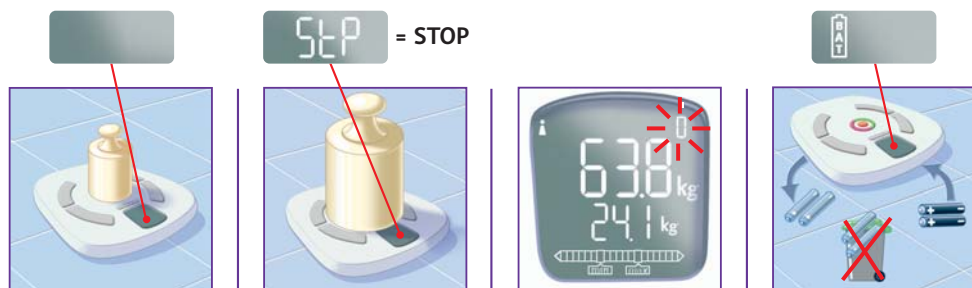
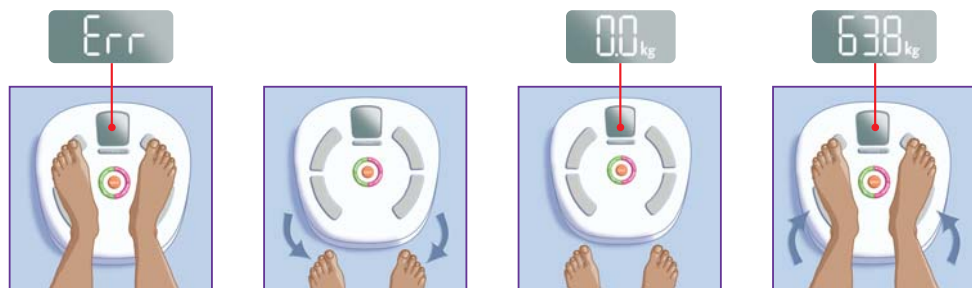
www.groupeseb.com

FRA NED DEU ITAL ESP POR TÜRK EVN

1st use



Specific messages



< MINI 10 kg

> MAX 160 kg

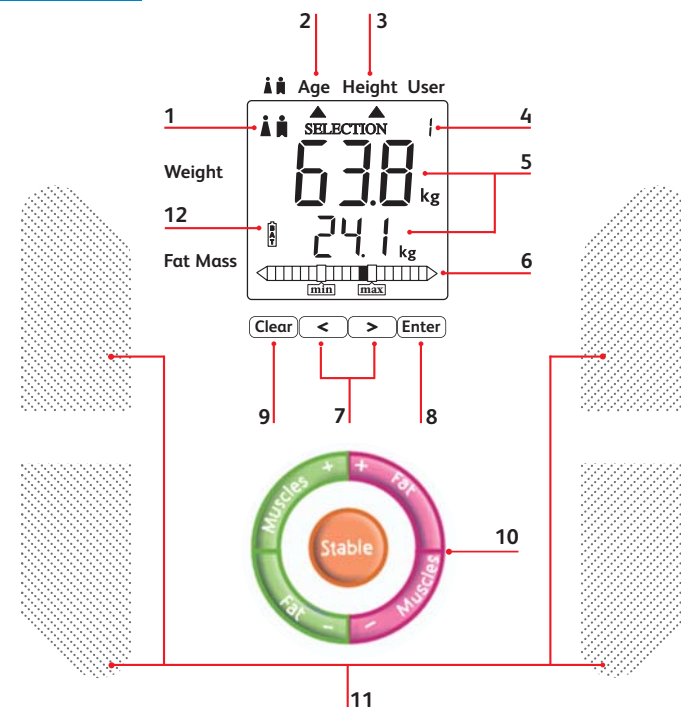
NO FREE MEMORY

CHANGE BATTERY

Precautions



Votre appareil



Les différents dessins sont destinés uniquement à illustrer les caractéristiques des BodySignal et BodySignal Glass et ne sont pas le reflet strict de la réalité.

La Société TEFAL SAS se réserve le droit de modifier à tout moment, dans l'intérêt du consommateur, caractéristiques ou composant du produit.

Description

1. Sélection Homme / Femme.
2. Indication de l'âge.
3. Indication de la taille en cm.
4. Affichage des numéros d'identification des 4 personnes.
5. Affichage des différentes valeurs : poids et masse grasse en kg.
6. Représentation graphique de la valeur de la masse grasse et des limites mini et maxi recommandées.
7. Touches de sélection et de défilement.
8. Touche de validation lors de la saisie des caractéristiques personnelles.
9. Touche d'annulation de la dernière saisie des caractéristiques personnelles.
10. VISIO CONTROL : indicateur lumineux de l'évolution de la composition corporelle de la personne.
11. Electrodes permettant l'emplacement des pieds.
12. Indicateur d'usure des piles.

Une nouvelle approche du poids

Le poids d'un individu, dès la jeune enfance, est un élément déterminant pour sa forme physique, sa performance au plan sportif et dans sa sensation qu'il aura d'être ou de ne pas être «bien dans son corps». Toutefois, il ne peut pas maîtriser efficacement son poids dans le temps s'il méconnaît sa composition corporelle (eau, muscles, os et masse grasse).

Les muscles et la masse grasse, qui composent principalement le poids, sont indispensables à la vie dans une répartition équilibrée, qui varie selon le sexe, l'âge et la taille.

- Posséder des muscles permet de pratiquer des activités physiques, soulever des objets, être capable de se déplacer sans peine. Plus la masse musculaire est importante, plus elle consomme de l'énergie et peut ainsi aider au contrôle du poids.
- La masse grasse sert d'isolant, de protection et de réserve d'énergie. Elle est inerte et stocke l'énergie excédentaire si vous mangez plus que ce que vous dépensez. L'exercice physique la freine, l'inactivité l'augmente. En quantité importante, elle devient dangereuse pour la santé (risques cardio-vasculaires, cholestérol...).

Maigrir durablement

Dans le cadre d'un régime, BodySignal vous aide à contrôler la perte de votre masse grasse tout en veillant au bon maintien de votre masse musculaire. En effet, un régime alimentaire mal adapté peut conduire à une fonte musculaire. Or ce sont les muscles qui consomment de l'énergie. Si on perd du muscle, on brûle moins de calories et le corps stocke alors de la graisse. Il n'y a donc pas de perte durable de la masse grasse sans maintien de la masse musculaire. BodySignal vous permet de piloter votre régime et de maîtriser votre équilibre corporel dans le temps.

Surveiller la croissance et prévenir l'obésité dès l'enfance

BodySignal est un moyen efficace de dépister, dès la jeune enfance, les problèmes de poids. En effet, l'âge de la croissance est la période où les paramètres du corps humain changent le plus, et il est souvent difficile de déceler une dérive... Or, une tendance à l'obésité, par exemple, sera traitée d'autant plus efficacement qu'on l'aura détectée tôt... évitant à l'enfant un surpoids à l'âge adulte. BodySignal est conçu pour la surveillance de la composition corporelle dès 6 ans.

Principe de mesure

Lorsque vous montez sur le plateau, pieds nus, un courant électrique de très faible intensité est transmis à l'intérieur du corps par les électrodes. Ce courant, émis d'un pied à l'autre, rencontre des difficultés, dès qu'il faut traverser la graisse. Cette résistance du corps, appelée Impédance bio-électrique, varie en fonction du sexe, de l'âge, de la taille de l'utilisateur et permet de déterminer la masse grasse et ses limites. Cet appareil ne présente **aucun danger** car il fonctionne avec un courant faible (4 piles de 1,5 V).

Cependant, il y a des risques d'une mesure faussée dans les cas suivants :

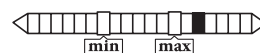
- Personnes ayant de la fièvre.
- Enfants de moins de 6 ans (appareil non étalonné en dessous de cet âge).
- Femmes enceintes (cependant sans danger).
- Personne sous dialyse, personnes ayant des œdèmes aux jambes, personnes atteintes de dysmorphie.

Attention : l'utilisation de cet appareil est interdite chez les porteurs de pacemakers ou autre matériel électronique médical en raison des risques de perturbations liés au courant électrique.

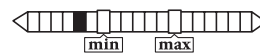
Les fonctions de BODY SIGNAL

BodySignal assure un suivi personnalisé :

- Il mesure et affiche :
 - Votre poids en kg
 - Votre masse grasse en kg contenue dans votre corps.Il affiche ce résultat sur un graphique en fonction de vos limites mini et maxi (calculées selon votre sexe, âge et taille). L'objectif est de s'assurer que votre repère se situe bien à l'intérieur des limites.



Vous êtes en surcharge de masse grasse. Modifiez vos habitudes alimentaires et pratiquez une activité physique.



Votre masse grasse est en deçà de la limite inférieure. Il serait peut être judicieux d'augmenter votre masse grasse, car elle constitue la réserve d'énergie du corps.

- Il indique la véritable évolution de votre poids en masse grasse ou musculaire grâce à l'indicateur lumineux "VISIO CONTROL".



Au fur et à mesure de vos pesées, l'appareil mémorise vos compositions corporelles et apprend à mieux connaître vos variations naturelles liées à votre quotidien (alimentation, hydratation, rythme de vie...). Ces variations de poids "non significatives" ne modifient en aucun cas votre composition corporelle.

BodySignal élimine ces variations et vous alerte uniquement s'il y a un réel changement de votre masse grasse ou musculaire (lors d'un régime par exemple). Ainsi, votre poids ou votre composition corporelle peuvent varier légèrement sans qu'il soit nécessaire de vous alerter.

- Ce pèse-personne garde en mémoire vos caractéristiques personnelles (sexe, âge, taille) et **vous reconnaît automatiquement** à la pesée suivante.
- Il est **capable d'identifier 4 utilisateurs différents**, y compris les **enfants dès 6 ans**.


Interprétation de VISIO CONTROL

La perte ou la prise de poids peuvent être qualifiées de positives ou négatives :

En effet, vous pouvez perdre du poids en perdant de la masse grasse, ce qui représente une évolution positive de votre poids. Mais vous pouvez aussi perdre du poids en perdant du muscle, ce qui représente une évolution négative de votre poids. Vous pouvez également prendre du poids en prenant de la masse grasse, ce qui représente une évolution négative, mais vous pouvez aussi prendre du poids en gagnant du muscle, ce qui représente une évolution positive.

Si votre poids ne varie pas ou si vos variations ne sont pas significatives, votre évolution est considérée comme stable.

• Perte de poids :


soit  perte de masse grasse ➔ Votre régime alimentaire et/ou votre activité physique agissent de façon bénéfique sur votre composition corporelle.

VISIO CONTROL est vert


soit  perte en muscles ➔ Modifiez votre alimentation en privilégiant les sucres lents et une activité sportive.

VISIO CONTROL est rose

• Prise de poids :


soit  augmentation en muscles ➔ Votre activité physique agit de façon bénéfique sur votre composition corporelle.

VISIO CONTROL est vert

soit  augmentation de la masse grasse. ➔ Modifiez votre alimentation, probablement déséquilibrée, privilégiez les légumes, les fruits, abaissez votre consommation de sucres et de graisses et pourquoi pas une activité sportive.

VISIO CONTROL est rose

• Stabilité :

soit  stable ➔ Votre composition corporelle reste stable. Si vous souhaitez agir sur votre composition corporelle, reportez-vous aux indications précédentes.

VISIO CONTROL est orange



NB : VISIO CONTROL est entièrement allumé lors de la mise en place des piles et à la suite de votre première pesée pour signaler le bon enregistrement de vos données personnelles en mémoire.

Conseils d'utilisation

Pour que cet appareil vous donne entière satisfaction, il est indispensable de l'utiliser dans les conditions suivantes :

- **La mesure corporelle doit toujours être effectuée dans les mêmes conditions, de préférence une fois par semaine au réveil** (pour ne pas prendre en compte les fluctuations de poids en cours de journée liées à l'alimentation, la digestion ou l'activité physique de l'individu), et **1/4 d'heure après le lever**, de manière à ce que l'eau contenue dans votre corps se soit répartie dans les membres inférieurs.
 - Ne pas se mesurer après un effort physique. **Attendre 6 ou 8 heures** pour effectuer une mesure significative ou se mesurer avant l'effort.
 - **La mesure doit être effectuée IMPÉRATIVEMENT les pieds nus** (contact direct avec la peau). Les pieds nus doivent être secs et bien positionnés sur les électrodes.
 - **Il est important de vérifier qu'il n'existe aucun contact :**
 - entre les jambes (cuisses, genoux, mollets) et entre les pieds.
- Au besoin, glisser une feuille de papier entre les 2 jambes.

Modification des caractéristiques personnelles (l'âge ou la taille des enfants par exemple)

BodySignal est éteint.*

- 1- Appuyez une fois sur ENTER.
- 2- Appuyez sur < ou > pour sélectionner votre mémoire.
- 3- Appuyez sur ENTER pendant 5 secondes jusqu'à ce que le personnage commence à clignoter.
- 4- Le personnage clignote : Si vous souhaitez modifier le sexe, appuyez sur < ou >, puis 1 fois sur ENTER. Sinon appuyez 1 fois sur ENTER.
- 5- L'âge clignote : Si vous souhaitez modifier l'âge, appuyez sur < ou >, puis 1 fois sur ENTER. Sinon appuyez 1 fois sur ENTER.
- 6- La taille clignote : Si vous souhaitez modifier la taille, appuyez sur < ou >, puis 1 fois sur ENTER. Sinon appuyez 1 fois sur ENTER.

Les résultats de votre pesée précédente se réafficheront automatiquement, puis le BodySignal s'éteint.

Vider une mémoire

Lorsque le 0 clignote en indication de numéro de mémoire, cela signifie qu'il n'y a plus de mémoire libre. Videz l'une des 4 mémoires et ressaisissez vos paramètres.

BodySignal est éteint.*

- 1- Appuyez 1 fois sur ENTER
- 2- Appuyez sur < ou > pour sélectionner la mémoire.
- 3- Maintenez appuyée la touche CLEAR pendant 5 secondes.
- 4- Clr s'affiche.
- 5- Toutes les données de la mémoire sélectionnée sont alors effacées.
- 6- Laissez l'appareil s'éteindre avant de vous peser de nouveau.

* Le BodySignal Glass a besoin d'être activé pour accéder à cette fonction. Pour cela, montez sur le plateau, attendez l'affichage complet de vos données personnelles avant de redescendre et d'appuyer sur CLEAR puis de poursuivre les manipulations à partir du point 2.