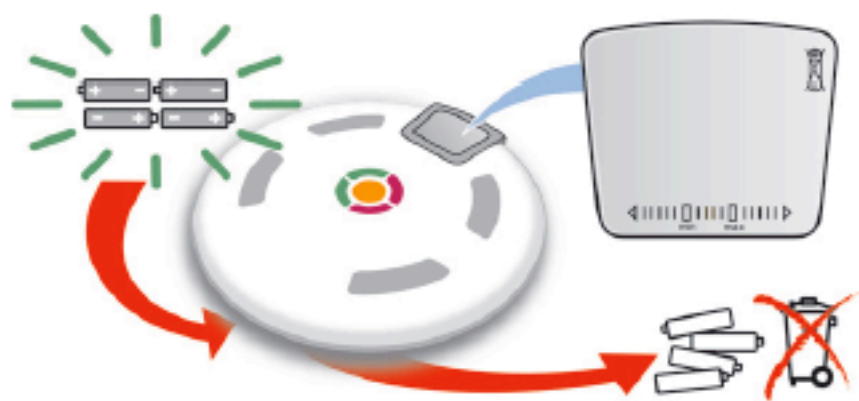
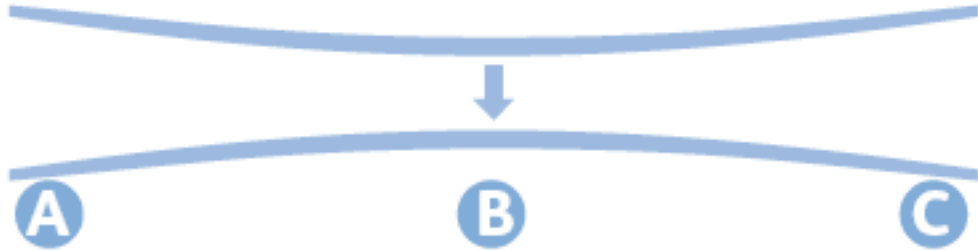


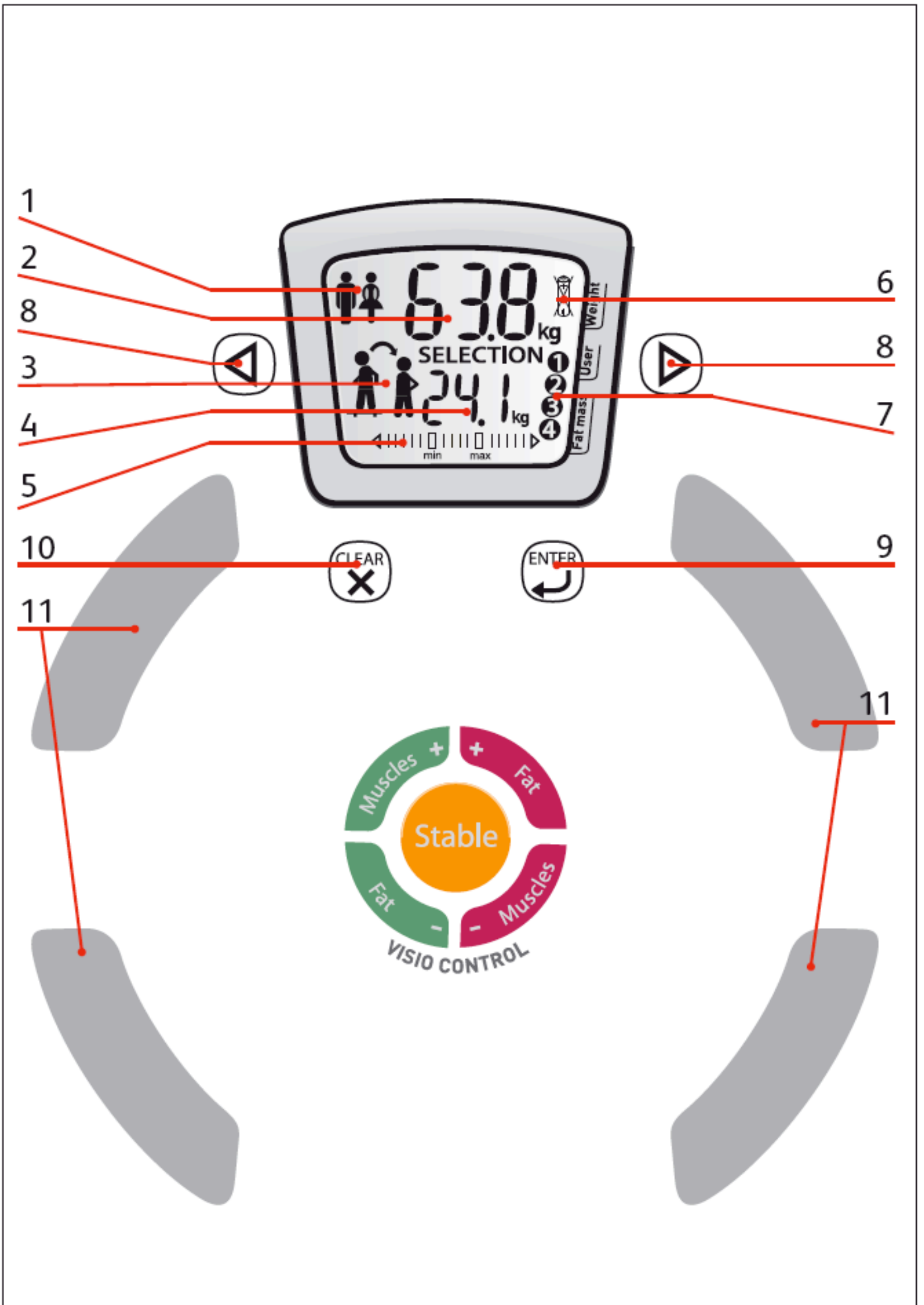
Tefal®

BODYSIGNAL BODYSIGNAL GLASS

F
NL
D
I
GB
E
P
GR
TR
DK
S
FIN
N







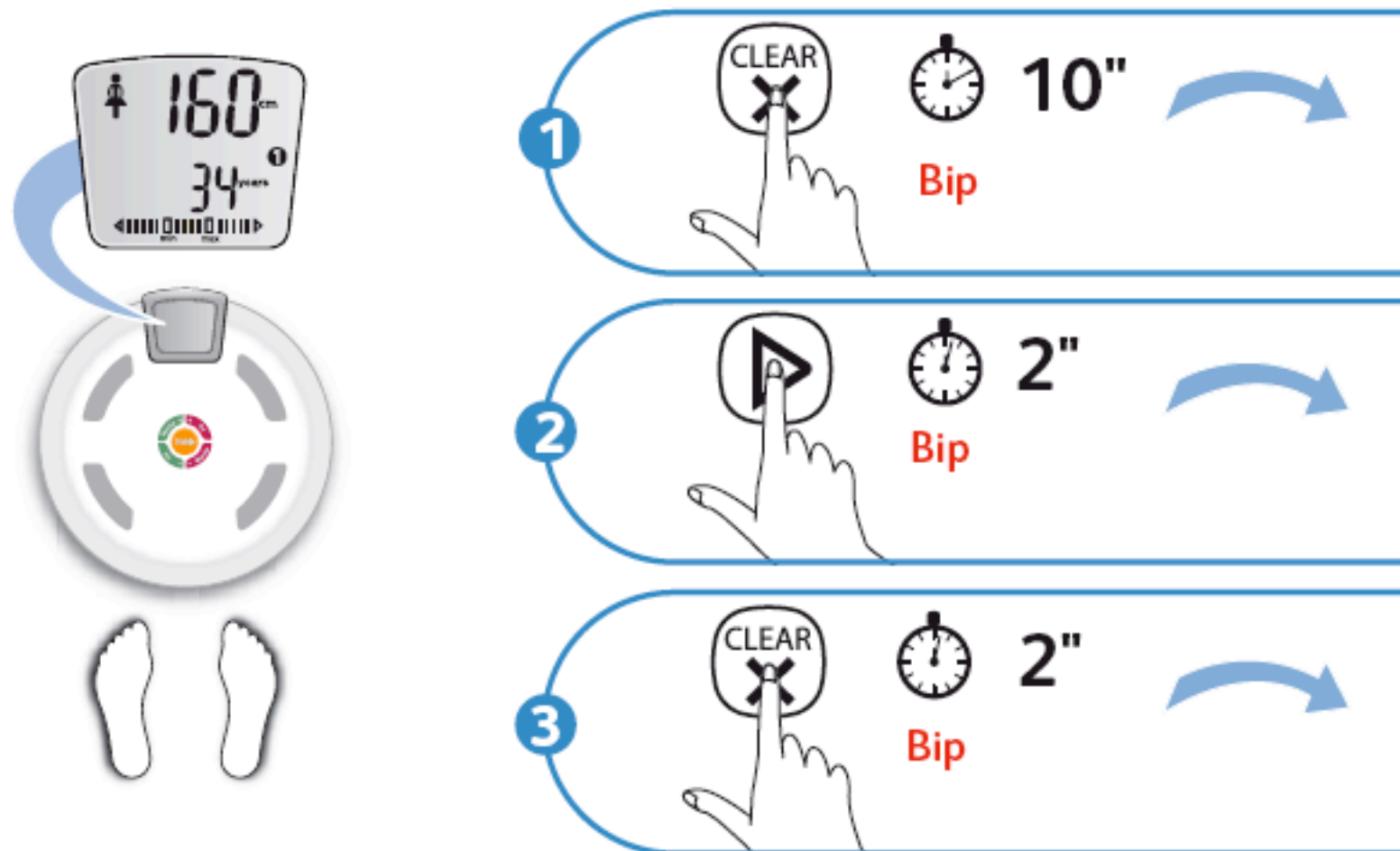
I



II



III





Bip Bip Bip



10"
Bip



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

Description

- | | |
|---|--|
| 1. Sélection sexe homme/femme | 7. Numéro de mémoire de l'utilisateur |
| 2. Poids en kg | 8. Touches de défilement gauche et droite |
| 3. Message invitant à descendre du plateau | 9. Touche de validation |
| 4. Masse grasse en kg | 10. Touche d'annulation de la dernière donnée saisie ou d'effacement de la mémoire |
| 5. Position de la masse grasse suivant ses limites personnalisées | 11. Electrodes |
| 6. Indicateur de piles faibles | |

Une nouvelle approche du poids

Pour une meilleure maîtrise de son poids et de sa silhouette, il est important de connaître 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, et doivent être répartis de façon équilibrée. Cette répartition varie selon le sexe, l'âge et la taille.

Posséder des muscles permet de pratiquer des activités physiques, soulever des objets, 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 les calories excédentaires, si vous mangez plus que ce que vous dépensez. L'exercice physique permet de la réduire, la sédentarité l'augmente.

En quantité importante, la masse grasse 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 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.

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 décelée tôt, évitant à l'enfant un surpoids à l'âge adulte.

Bodysignal est conçu pour la surveillance de la composition corporelle dès 6 ans.

Précautions d'emploi

Toujours effectuer la pesée sur un sol dur et plan.
Ne pas se peser sur une moquette ou un tapis.

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.

Pour que cet appareil vous donne entière satisfaction, la mesure corporelle doit toujours être effectuée dans les mêmes conditions :

- **impérativement les pieds nus** (contact direct avec la peau). Les pieds doivent être secs et bien positionnés sur les électrodes (voir page 2). Attention, si vos pieds présentent trop de callosité, la mesure risque d'être faussée
- 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)
- **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.

Il est également important de s'assurer qu'il n'existe aucun contact entre les jambes (cuisses, genoux, mollets), ni entre les pieds. Si nécessaire, glisser une feuille de papier entre les 2 jambes.

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 très 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)
- personnes sous dialyse, personnes ayant des œdèmes aux jambes, personnes atteintes de dysmorphie

Fonctionnement

Première utilisation

Important : pendant l'enregistrement de vos caractéristiques personnelles :




- Bodysignal doit rester posé au sol,
- l'appui sur les touches se fait avec un seul doigt,
- le plateau ne doit subir aucun autre appui que celui du doigt sur les touches et ne doit pas être tenu.

Montez sur le plateau et suivez *la séquence I – pages 4 et 5*.

Vous êtes descendu du plateau, pour enregistrer vos caractéristiques personnelles en mémoire, suivez les indications suivantes :




Exemple d'une femme de 34 ans qui mesure 160 cm

1/ Sélection du sexe :

- Si vous êtes une femme, appuyez 2 secondes sur .
- Si vous êtes un homme, appuyez 2 secondes sur .
- Validez votre choix en appuyant 2 secondes sur .






2/ Sélection de la taille (de 100 à 220 cm) :

- Si vous mesurez plus de 165 cm, appuyez 2 secondes sur , jusqu'à votre taille.
- Si vous mesurez moins de 165 cm, appuyez 2 secondes sur , jusqu'à votre taille.
- Validez votre taille en appuyant 2 secondes sur .



3/ Sélection de l'âge :

- Si vous avez plus de 30 ans, appuyez 2 secondes sur , jusqu'à votre âge.
- Si vous avez moins de 30 ans, appuyez 2 secondes sur , jusqu'à votre âge.
- Validez votre âge en appuyant 2 secondes sur .



Vos caractéristiques s'enregistrent automatiquement dans la première mémoire libre. 3 bips et le rappel de vos caractéristiques vous confirment le bon enregistrement et le numéro de mémoire qui vous est attribué.



Bip Bip Bip

Utilisations suivantes








Bodysignal est doté d'un système de reconnaissance automatique de l'utilisateur. A la 1^{ère} pesée, vous devez enregistrer vos caractéristiques personnelles en mémoire (voir paragraphe précédent).

Lors des pesées suivantes, vous êtes automatiquement reconnu par Bodysignal. Montez sur le plateau et suivez les *séquences I et II – pages 4 et 5*.

Cas particulier

Dans le cas où 2 utilisateurs ont des poids proches ou si votre écart de poids est anormalement important, Bodysignal vous demande de revalider votre numéro de mémoire.

Ainsi, après être descendu du plateau,

- s'il reste des mémoires libres : appuyez 2 secondes sur , puis sur  ou  jusqu'à l'affichage de votre mémoire. Appuyez ensuite sur  pour valider votre choix.
- si toutes les mémoires sont occupées : appuyez 2 secondes sur  ou  jusqu'à l'affichage de votre mémoire. Appuyez ensuite sur  pour valider votre choix.

Attention, au changement de piles, les informations enregistrées dans les mémoires sont perdues.

Interprétation de vos résultats

Bodysignal assure un suivi personnalisé. Il mesure et affiche :

- votre poids en kg
- votre masse grasse en kg
- votre évolution de composition corporelle, en lumière, par rapport à la pesée précédente.

Graphique de position de la masse grasse et de vos limites personnalisées

Votre masse grasse est également positionnée sur un graphique qui représente vos limites personnalisées de "bonne santé" (calculées selon votre sexe, votre âge et votre taille).

L'objectif est de vous indiquer de façon précise et personnalisée où se situe votre masse grasse par rapport à vos limites mini et maxi.



Votre masse grasse se situe en dessous de votre limite minimum.

Il serait sans doute judicieux d'augmenter votre masse grasse, car elle constitue une réserve d'énergie importante pour votre corps.



Votre masse grasse et votre masse musculaire sont équilibrées, continuez à surveiller votre poids.



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



Votre masse grasse a dépassé le niveau maximum de mesure.
Changez rapidement vos habitudes, vous mettez en danger votre santé.

Bodysignal est conçu pour toute la famille (4 utilisateurs différents), y compris les enfants à partir de l'âge de 6 ans.

VISIO CONTROL®

La perte ou la prise de poids peuvent être qualifiées de positives ou négatives, suivant qu'elles sont associées à une perte ou une prise de masse grasse ou de muscles. Interpréter l'évolution de sa composition corporelle est très important pour savoir si un changement de pratique alimentaire ou d'activité physique est efficace.

VISIO CONTROL® est un indicateur lumineux qui vous permet de connaître, de façon simple et ludique, en un seul coup d'œil, l'évolution de votre composition corporelle par rapport à la pesée précédente.

Voici les différentes variations que VISIO CONTROL® peut vous indiquer :

Perte de poids



perte
de masse
grasse



Votre régime alimentaire et/ou activité physique agissent de façon bénéfique sur votre composition corporelle.

VISIO CONTROL® est vert



perte
de masse
musculaire



Modifiez votre alimentation en privilégiant les sucres lents et une activité physique.

VISIO CONTROL® est rose

Prise de poids



VISIO CONTROL® est vert

augmentation
de la masse
musculaire



Votre activité physique agit de façon bénéfique sur votre composition corporelle.



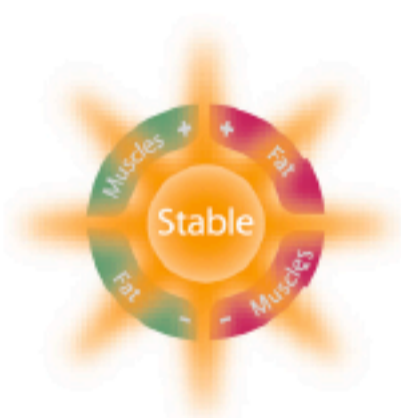
VISIO CONTROL® est rose

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 ne pas pratiquer une activité physique.

Stabilité



VISIO CONTROL® est orange









Stable






Votre composition corporelle reste stable.

Votre poids connaît des variations naturelles liées à votre quotidien (hydratation, rythme de vie,...). Ces variations "non significatives" ne modifient en aucun cas votre composition corporelle.

Bodysignal est conçu pour vous indiquer les variations les plus significatives dans votre composition corporelle. Si votre composition corporelle varie très légèrement, il n'est pas nécessaire de vous alerter. Dans ce cas, VISIO CONTROL® s'allume orange.

Messages/situations	Actions/Solutions
	<p>La charge est supérieure à la portée maximale de 160 kg.</p> <p>→ Ne dépassez pas la charge maximale.</p>
	<p>Le produit a besoin que vous descendiez du plateau pour continuer la séquence.</p> <p>→ Descendez du plateau.</p>
	<p>Toutes les mémoires sont occupées</p> <p>→ suivez les séquences I, puis III pages 4 et 5 :</p> <p>1) Pour vider votre mémoire : A l'affichage de vos caractéristiques personnelles, appuyez 10 secondes sur . Le message "---" apparaît et 3 bips retentissent. Remontez sur le plateau pour vous enregistrer.</p> <p>2) Pour vider une autre mémoire que la vôtre : A l'affichage de vos caractéristiques personnelles, appuyez 2 secondes sur  ou  pour atteindre la mémoire à effacer, puis appuyez 10 secondes sur . Le message "---" apparaît et 3 bips retentissent.</p> <p>3) Pour changer les paramètres de votre mémoire : (changement d'âge ou de taille): A l'affichage de vos caractéristiques personnelles, appuyez 2 secondes sur , vous accédez aux caractéristiques de votre mémoire. Procédez comme au paragraphe «FONCTIONNEMENT – Première utilisation».</p>

	<p>Voir page 2</p>
	<p>Mauvaise mesure de la masse grasse.</p> <p>→ Vérifiez que vous êtes bien pieds nus. → Remontez sur le produit en positionnant correctement vos pieds sur les électrodes (voir page 2).</p>
	<p>Vous appuyez sur une touche pour enregistrer vos caractéristiques et Bodysignal ne réagit pas. OU Vous cessez d'appuyer sur une touche et les informations dans l'écran continuent à défiler.</p> <p>1) Bodysignal détecte un autre appui que celui de votre doigt. → Assurez-vous : – que l'appui se fait avec un seul doigt, – que vous ne prenez pas appui sur le plateau, – que vous ne le maintenez pas pincé, – que Bodysignal est bien posé au sol.</p> <p>ou 2) Vous avez appuyé trop brièvement sur la touche. → Gardez le doigt appuyé 2 secondes sur la touche.</p>

Participons à la protection de l'environnement !



- ① Votre appareil contient de nombreux matériaux valorisables ou recyclables.
- ➡ Confiez celui-ci dans un point de collecte ou à défaut dans un centre de service agréé pour que son traitement soit effectué.