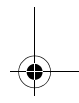
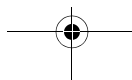
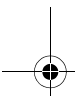
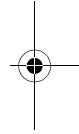
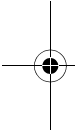




## TABLE DES MATIÈRES

Consignes de sécurité	4
À propos de cet appareil	4
Généralités	4
Manipuler correctement les piles	4
Mesure du taux de graisse corporelle	5
Ne jamais réparer soi-même l'appareil.	5
Nettoyer l'appareil	5
Remarques relatives aux mesures	6
Fonctionnement	6
Graisse corporelle	6
Masse hydrique	7
Masse musculaire	7
Origines des imprécisions de mesure	8
Insérer les piles	9
L'écran d'affichage	10
Mesurer le poids	10
Enregistrer des données personnelles	11
Effacer la mémoire	14
Mesurer les taux de graisse corporelle, de masse hydrique et de masse musculaire	15
Consignes pour de bonnes mesures	15
Effectuer une mesure	15
Affichage d'erreurs	17
Données techniques	18
Recyclage	18





## 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 impédancemètre vous aide à effectuer des mesures comparatives du taux de masse hydrique, de graisse corporelle et de la masse musculaire.

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 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.

- 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.





## CONSIGNES DE SÉCURITÉ

- 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'oedèmes
- Les personnes fortement hydrogénées ou déshydrogénées

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

### Ne jamais réparer soi-même l'appareil.

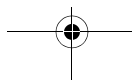


N'essayez en aucun cas d'ouvrir et/ou de réparer vous-même l'appareil. En cas de problème, adressez-vous à notre Centre de service ou à un autre atelier spécialisé.

### Nettoyer l'appareil

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

Essuyez ensuite soigneusement la balance. Vous risqueriez de glisser !



## REMARQUES RELATIVES AUX MESURES

### Fonctionnement

L'impédancemètre détermine le taux de masse musculaire, de graisse corporelle et de masse hydrique 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 important 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 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					HOMME				
Âge	Taux de graisse faible	Taux de graisse normal	Taux de graisse élevé	Taux de graisse très élevé	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	6-12	< 7	7-18	18-25	> 25
13-19	< 20	20-31	31-37	> 37	13-19	< 8	8-19	19-25	> 25
20-39	< 21	21-32	32-38	> 38	20-39	< 9	9-20	20-26	> 26
40-59	< 23	23-34	34-40	> 40	40-59	< 11	11-22	22-28	> 28
60-79	< 25	25-36	36-42	> 42	60-79	< 13	13-24	24-30	> 30
Athlète		12-25			Athlète		3-15		

## REMARQUES RELATIVES AUX MESURES

**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 est de l'eau) et la teneur en eau du tissu adipeux étant naturellement faible (env. 10 % du tissu adipeux est 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 - 30 %. Buvez au moins 2 litres de liquide par jour.

*Pourcentage de masse hydrique normal :*

	FEMME HOMME	
<b>Enfant</b>	58-70	60-73
<b>Adulte</b>	42-61	46-66
<b>Athlète</b>	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
	Masse musculaire	Masse musculaire
<b>6 ~ 12</b>	>36	>40
<b>13 ~ 79</b>	>30	>34
<b>Athlète</b>	>38	>42



## REMARQUES RELATIVES AUX MESURES

### *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.

## 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.

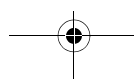
Pour obtenir un résultat d'analyse le plus exact et reproductible possible, veillez à respecter des conditions de mesure constantes : c'est la seule manière permettant d'observer avec précision les modifications produites sur une longue période. Pour obtenir les mesures les plus fiables possibles, effectuez-les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

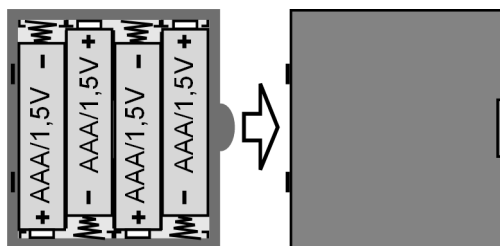


- Personnes prenant des médicaments cardiovasculaires
  - Fortes callosités sous les pieds
  - Sportifs pratiquant plus de 10 heures d'entraînement intensif par semaine et dont le pouls est inférieur à 60/min au repos
  - Athlètes de compétition et culturistes
  - Jeunes de moins de 17 ans
- Le mode Athlète est conçu pour les sportifs (voir page 8).


## INSÉRER LES PILES

La balance est livrée avec quatre piles 1,5 V de type « AAA » (LR03).

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

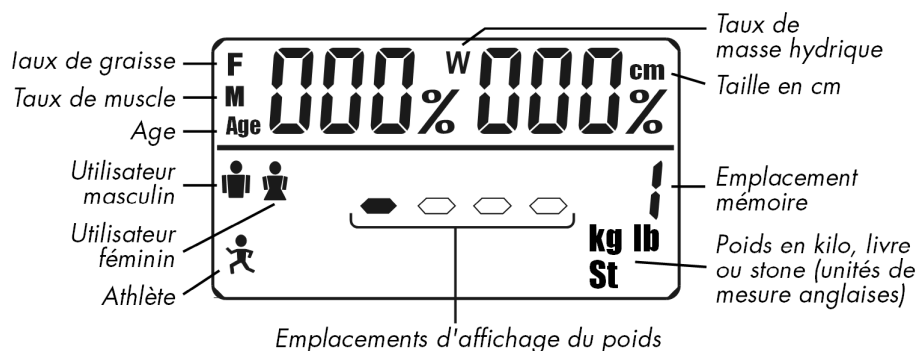


Si «Lo» apparaît sur l'écran d'affichage ou si l'intensité de ce dernier diminue, les piles doivent être remplacées.

- Par principe, insérez uniquement des piles neuves et remplacez toujours le jeu de piles complet.
  - Les piles une fois 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 apprendre comment manipuler correctement les piles, référez-vous également aux consignes de sécurité sur page 4!

## L'ÉCRAN D'AFFICHAGE

L'illustration suivante présente tous les affichages possibles sur l'écran :



### Mesurer le poids

Si vous désirez mesurer uniquement le poids, vous n'avez pas besoin d'allumer au préalable la balance.

- Placez-vous sur la balance.
- La balance se met automatiquement en marche et mesure votre poids.
- Le poids apparaît dans l'unité prédéfinie et reste affiché durant env. 5 secondes.
- La balance s'éteint automatiquement.

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

**!** Si la balance affiche le message Err2, retirez immédiatement le poids de la balance : elle est en surcharge.

### Choisir l'unité de poids

Vous pouvez modifier l'unité de poids pour une seule mesure et de façon permanente.

*Modifier l'unité de poids avant la pesée*

- Appliquez une légère pression à la balance en appuyant sur le plateau avec la main (ne vous placez pas encore sur la balance). Les emplacements d'affichage du poids s'allument.
- Sélectionnez l'unité kg, lb ou St. à l'aide de la touche SET. Les affichages s'allument brièvement.



- Placez-vous sur la balance.

*Modifier l'unité de poids de façon permanente*

- Choisissez l'emplacement mémoire 12 (comme décrit au prochain chapitre).
- Réglez l'unité de poids souhaitée dans l'emplacement mémoire 12. Le réglage effectué ici est désormais le nouveau réglage par défaut pour la balance.

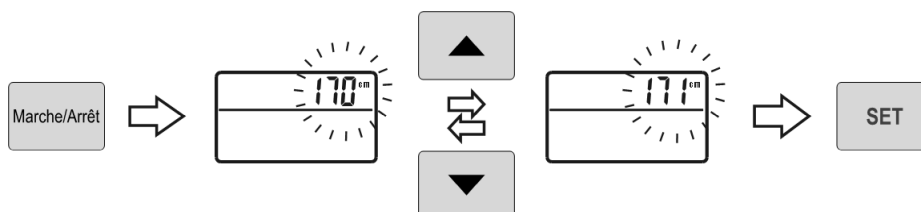
## ENREGISTRER DES DONNÉES PERSONNELLES

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 vos taux de graisse corporelle, de masse hydrique et de masse musculaire. Douze emplacements mémoire sont prévus à cet effet.

Les données personnelles sont : la taille, l'âge, le sexe, la constitution physique et l'unité de poids. 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 :**

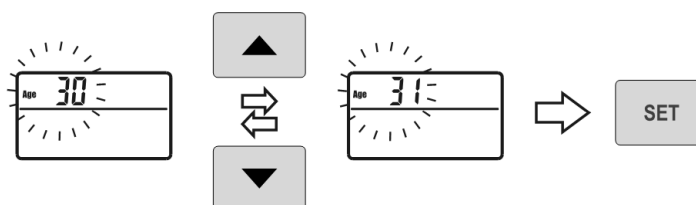
- Appuyez sur MARCHE/ARRÊT. La taille correspondant au dernier emplacement mémoire sélectionné clignote sur l'écran.
- Définissez la taille en cm à l'aide des touches ▲ ou ▼ et confirmez avec SET.



L'affichage passe alors à l'âge.

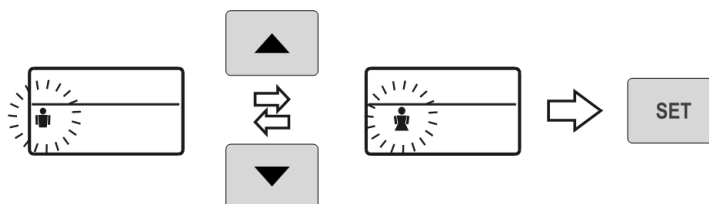
## ENREGISTRER DES DONNÉES PERSONNELLES

- Définissez votre âge à l'aide des touches ▲ ou ▼ et confirmez avec SET.



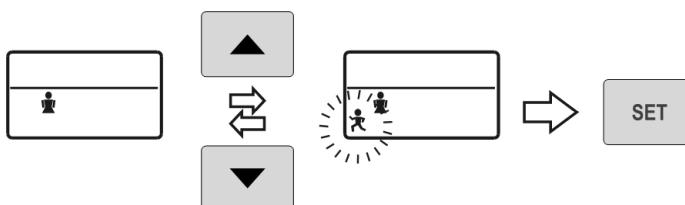
L'affichage passe alors au symbole « Femme » ou « Homme ».

- Choisissez le sexe à l'aide des touches ▲ ou ▼ et confirmez avec SET.



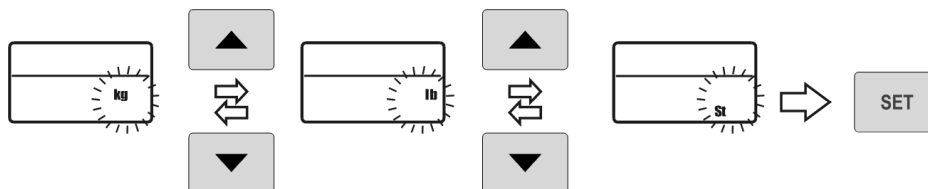
L'affichage passe alors aux symboles « Normal » ou « Athlète ».

- Choisissez la constitution physique à l'aide des touches ▲ ou ▼ et confirmez avec SET.



L'affichage passe alors à l'unité de poids.

- Choisissez l'unité de poids kg, lb ou st à l'aide des touches ▲ ou ▼ et confirmez avec SET.

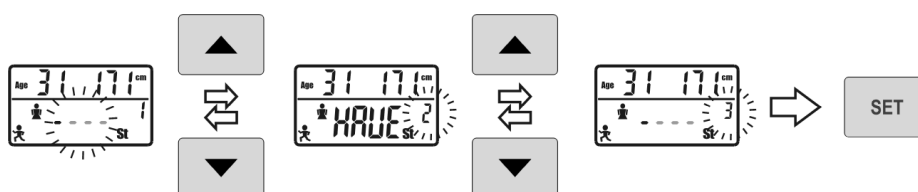


Un signal sonore retentit.

## ENREGISTRER DES DONNÉES PERSONNELLES

L'écran affiche à présent les informations indiquées, tandis que les emplacements d'affichage du poids clignotent.

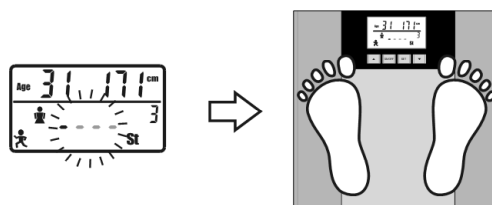
- Choisissez maintenant un emplacement mémoire à l'aide des touches ▲ ou ▼.
- Si l'emplacement mémoire est occupé, l'affichage « HAVE » apparaît sur l'écran. Sélectionnez alors un autre emplacement mémoire.
- Confirmez l'emplacement mémoire choisi avec SET.



Un signal sonore retentit.

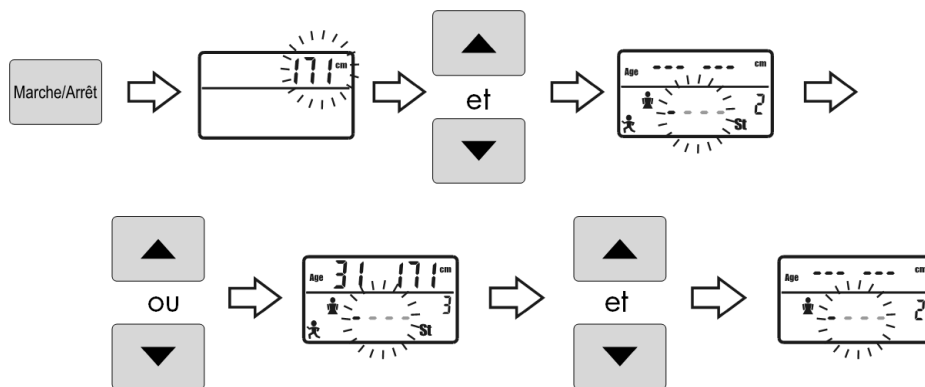
L'écran affiche à nouveau les informations saisies accompagnées de l'emplacement mémoire. Les données sont maintenant enregistrées sous l'emplacement mémoire et peuvent être réaffichées ultérieurement.

Lorsque les emplacements d'affichage du poids clignotent, vous pouvez monter sur la balance pour procéder aux mesures (voir "Mesurer les taux de graisse corporelle, de masse hydrique et de masse musculaire", page 15).



## EFFACER LA MÉMOIRE

- Appuyez sur MARCHÉ/ARRÊT. La taille clignote sur l'écran d'affichage.
- Appuyez simultanément sur les touches ▲ et ▼ pour accéder au mode Enregistrement.
- Sélectionnez l'emplacement mémoire que vous voulez effacer.  
La touche fléchée ▼ vous permet de sélectionner les emplacements mémoire pairs 2, 4, 6, 8, 10, 12 ;  
la touche fléchée ▲ vous permet de sélectionner les emplacements mémoire impairs 1, 3, 5, 7, 9, 11.
- Appuyez à nouveau simultanément sur les touches ▲ et ▼. Les valeurs de cet emplacement mémoire sont supprimées.





## MESURER LES TAUX DE GRAISSE CORPORELLE, DE MASSE HYDRIQUE ET DE MASSE MUSCULAIRE

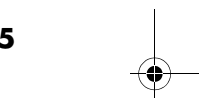
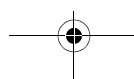
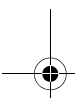
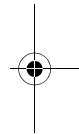
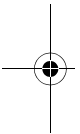
### Consignes pour de bonnes mesures

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. Les 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 les genoux ne se touchent pas.

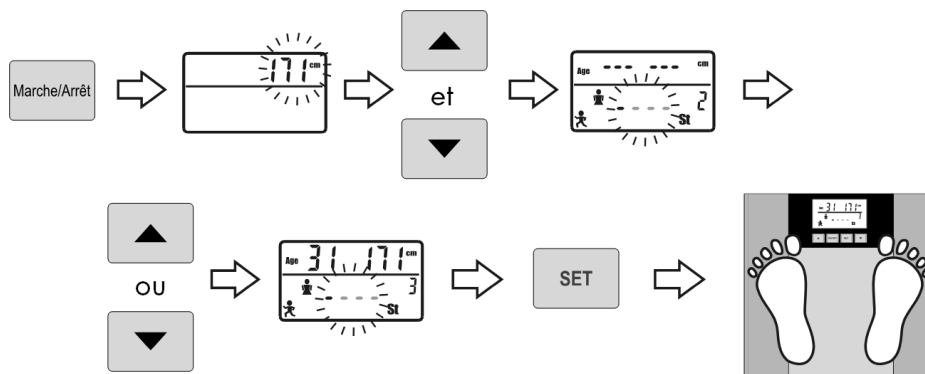
### Effectuer une mesure

- Appuyez sur MARCHE/ARRÊT. La dernière taille saisie clignote sur l'écran d'affichage.
- Tandis que la taille clignote, appuyez simultanément sur les touches ▲ et ▼ pour accéder au mode Enregistrement. Le dernier emplacement mémoire sélectionné apparaît.
- Choisissez maintenant votre emplacement mémoire :  
la touche fléchée ▼ vous permet de sélectionner les emplacements mémoire pairs 2, 4, 6, 8, 10, 12 ;  
la touche fléchée ▲ vous permet de sélectionner les emplacements mémoire impairs 1, 3, 5, 7, 9, 11.
- Confirmez votre sélection avec la touche SET. Un signal sonore retentit. Les valeurs enregistrées sont affichées et les emplacements d'affichage du poids clignotent.
- Si vous réappuyez alors sur SET, vous pouvez modifier l'unité de poids (kg - lb - st).



## MESURER LES TAUX DE GRAISSE CORPORELLE, DE MASSE HYDRIQUE ET DE MASSE

■ Placez-vous à présent sur la balance.



Les affichages suivants apparaissent successivement sur l'écran :



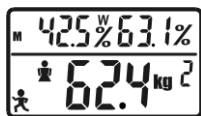
Poids mesuré



Préparation de la mesure des taux de graisse et d'eau corporelles



Pourcentage de graisse corporelle mesuré et pourcentage de masse hydrique mesuré

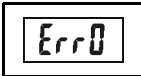
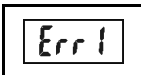
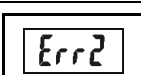
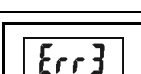
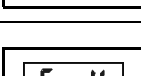
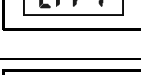


Pourcentage de masse musculaire mesuré

Les valeurs mesurées s'affichent à 3 reprises, puis la balance s'éteint automatiquement.

**i** La somme des valeurs relatives à la graisse corporelle, à la masse hydrique et aux muscles 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

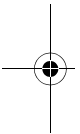
<i>Écran d'affichage</i>	<i>Message d'erreur</i>
	Erreur d'initialisation. Effectuez une nouvelle mesure pour obtenir un résultat correct.
	Mauvaise utilisation ou mauvais positionnement. Recommencez la mesure.
	Surcharge Retirez immédiatement du poids de la balance afin d'éviter de provoquer des dommages permanents.
	Le courant mesurable se trouve en dehors de la plage de mesure. Nettoyez la plante de vos pieds à l'aide d'un tissu sec et recommencez la mesure.
	Le taux de graisse corporelle se trouve en dehors de la plage de mesure. Nettoyez la plante de vos pieds à l'aide d'un tissu sec et recommencez la mesure.
	Piles trop faibles. Remplacez les piles.



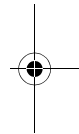
## DONNÉES TECHNIQUES

Alimentation :	4 piles 1,5 V R03/LR03, « AAA »
Poids maxi. :	180 kg/396 lb
Pourcentage de graisse mesurable :	de 3 à 50 %
Pourcentage d'hydratation mesurable :	de 25 à 75 %
Pourcentage de masse musculaire mesurable :	de 25 à 75 %
Tranche d'âge :	de 6 à 100 ans
Taille :	de 80 à 220 cm
Température de fonctionnement :	de 10 à 35 °C

Sous réserve de modifications techniques !



## RECYCLAGE



### Emballage



Votre 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 impédancemètre arrive en fin de vie, ne la 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.

