

MANUEL D'UTILISATION

IMPÉDANCEMÈTRE



Lisez attentivement
ce mode d'emploi avant
d'utiliser l'appareil et
conservez-le pour un usage ultérieur

POUR USAGE DOMESTIQUE UNIQUEMENT

COMPOSITION CORPORELLE :

Il est nécessaire de connaître la composition corporelle d'un individu pour pouvoir évaluer son état de santé.

Il ne suffit pas de connaître son poids mais il faut définir la qualité de ce dernier en analysant les deux grandes masses qui composent le corps humain:

- masse maigre: os, muscles, viscères, eau, organes et sang;
- masse grasse: cellules adipeuses.

Ces deux masses peuvent occuper des volumes différents chez des individus ayant le même poids. Le pèse-personne envoie du courant électrique à faible intensité qui traverse la masse corporelle grâce aux électrodes situées sur le plateau. Le courant électrique réagit de façon différente selon les masses qu'il rencontre: la masse maigre oppose peu de résistance par rapport à la masse grasse. Cette résistance du corps, appelée impédance bioélectrique, varie en fonction du sexe, de l'âge et de la taille de l'individu. Pour un correct contrôle de votre propre poids-forme, il est important, outre au poids, de comparer le pourcentage de gras calculé par la balance avec les paramètres indiqués dans la table, estimer le propre pourcentage d'eau, de musculature squelettique et le métabolisme basal avec les informations indiquées ci-dessous. Si les pourcentages se révèlent hors de certaines valeurs nominales, on conseille de consulter le propre médecin. Nous vous conseillons de prendre note de ces valeurs pour une certaine période de temps pour pouvoir les comprendre au mieux. Pour que la comparaison soit valable, toujours se peser à la même heure et dans les mêmes conditions. Le meilleur moment pour se peser est le matin à jeun avant de s'habiller. Attendre environ 15 minutes après s'être levé de façon à ce que l'eau puisse se distribuer dans tout le corps.

% de masse grasse

Le taux de graisse indiqué dans le tableau suivant correspond à la graisse totale, soit la somme de la graisse essentielle (ou primaire) et de la graisse de réserve (ou de dépôt). La graisse essentielle est indispensable car elle est nécessaire au métabolisme. Le taux de cette graisse n'est pas le même pour les deux sexes: environ 4% pour l'homme et 12% pour la femme (% calculé sur le poids corporel total). La graisse de réserve, en théorie superflue, est au contraire nécessaire en petite quantité pour que l'individu soit en bonne santé, surtout s'il fait du sport. Ce taux n'est pas le même non plus pour les deux sexes: 12% pour l'homme et 15% pour la femme (% calculé sur le poids corporel total). Le pourcentage normal de masse grasse sur le poids corporel est donc à peu près de 16% pour l'homme et 27% pour la femme. Ces pourcentages varient avec l'âge de l'individu comme d'après le tableau reporté ci-dessous.

TABLEAU BODYFAT					
	Âge	BON	NORMAL	SURPOIDS	OBÈSE
FEMMES	10-39	14-19	19.1-29%	29.1-34%	> 34.1%
	40-55	15-20	20.1-30%	30.1-35%	> 35.1%
	56-80	16-21	21.1-31%	31.1-36%	> 36.1%
HOMMES	10-39	11-19	19.1-24%	24.1-29%	> 29.1%
	40-55	12-20	20.1-25%	25.1-30%	> 30.1%
	56-80	13-21	21.1-26%	26.1-31%	> 31.1%

% de musculature squelettique

Les muscles sont les moteurs du squelette et à travers l'énergie que nous libérons pendant la contraction, ils nous permettent de bouger, d'exécuter et de contrôler les mouvements de la tête, du tronc et des membres supérieurs et inférieurs. Il existe trois différents types de tissu musculaire, lisse, strié squelettique et strié cardiaque. Le muscle strié cardiaque est représenté par le cœur. C'est le seul organe formé par des fibres striées, qui se contracte involontairement. Le muscle lisse est formé de fibres lisses qui se trouvent exclusivement dans les parois du tube digestif, des voies respiratoires et des organes génitaux, dans la paroi des vaisseaux sanguins veineux et artériels. Le tissu musculaire lisse n'est pas contrôlé par notre volonté. Le tissu musculaire strié squelettique, est appelé également volontaire parce qu'il se contracte en obéissant à notre volonté, il constitue chez l'homme la musculature squelettique et les muscles du visage. La tâche des muscles striés volontaires, consiste à actionner les mouvements du squelette en permettant ainsi de bouger et de communiquer avec tout ce qui nous entoure. Cette balance indique le % de la musculature squelettique dans l'organisme. En moyenne, le 40% du poids corporel se compose de muscles squelettiques. En général le pourcentage peut augmenter chez les sportifs en situation d'activité physique très prolongée; si l'on développe une activité physique modérée et journalière, le % tend à augmenter mais lentement (on remarque la différence après des mois d'activité). Avec l'activité physique on améliore aussi l'équilibre hydrique dans l'organisme. Le pourcentage de musculature commence à diminuer avec l'avancement de l'âge (après les 40 ans).

% d'eau

L'eau est la principale composante de la masse maigre; le pourcentage d'eau sur la masse maigre est de 73%. On obtient la masse maigre d'un individu en soustrayant la masse grasse de son poids total (exemple: homme de 25 ans, avec une masse grasse de 17% = masse maigre 83%). Environ 60% du poids corporel est constitué d'eau: celle-ci est donc l'élément essentiel de tous les êtres vivants et est indispensable pour se maintenir en vie. Le pourcentage d'eau corporelle de la femme (qui a normalement davantage de tissu adipeux que l'homme) est d'environ 55/58%, tandis que celui de l'homme est d'environ 60/62%. Le pourcentage d'eau est supérieur durant l'enfance (il varie de 70 à 77% à la naissance) et diminue avec l'âge (il oscille de 45 à 55% chez les personnes âgées)

ou au fur et à mesure que les dépôts adipeux augmentent. Les personnes atteintes d'obésité ont un pourcentage d'eau corporelle inférieur aux personnes maigres. Se référer à ces données pour comparer le pourcentage relevé. L'eau a de nombreuses fonctions biologiques:

- elle favorise les processus de digestion;
- elle contient des substances importantes pour l'organisme;
- elle élimine les déchets de l'organisme;
- elle transporte l'oxygène, les substances nourrissantes, les enzymes, les hormones et le glucose aux cellules;
- c'est une source de sels minéraux;
- elle règle la température corporelle.

L'organisme humain élimine chaque jour une certaine quantité d'eau qui doit être remplacée régulièrement; une perte d'eau d'environ 10% du poids corporel peut compromettre le bien-être de l'individu.

Les variations du poids corporel peuvent avoir lieu en des temps très courts (heures), moyens (jours) ou longs (semaines). Des petites variations de poids en quelques heures sont tout à fait normales et sont dues à la rétention d'eau. En effet, l'eau extracellulaire (qui comprend le liquide interstitiel, le plasma, la lymphe et le liquide transcellulaire) est le seul élément en mesure de varier aussi rapidement. Quand une diminution de poids a lieu en quelques jours, il est fort probable qu'elle dépende de l'eau totale (dont environ 60% est distribué à l'intérieur des cellules - eau intracellulaire - et 40% à l'extérieur de ces dernières - eau extracellulaire-) et donc de la masse maigre. La masse grasse par contre est sujette à des variations qui s'étendent sur des semaines. Pour évaluer la composition corporelle d'un individu, il faut donc tenir compte de ce qui suit:

- la perte de poids accompagnée d'un taux de graisse corporelle inchangé ou même en augmentation indique que le corps a simplement perdu de l'eau (par exemple après un entraînement, un sauna ou un régime limité à une perte rapide de poids).

- L'augmentation de poids accompagnée d'un taux de graisse en diminution ou inchangé indique le développement d'une masse musculaire précieuse.

- Le poids et la graisse corporelle qui diminuent en même temps indiquent que le régime est efficace et que le volume se réduit.

- On enregistre toujours un pourcentage d'eau dans le corps très faible lorsque le taux de graisse est élevé ou que la masse musculaire est réduite.

Attention!

En cas de régime amaigrissant, il est nécessaire de veiller à avoir une perte de graisse et non de muscles.

Métabolisme basal

Le Métabolisme basal (ou TMB, Taux Métabolique Basal) est la quantité minimale de calories nécessaire pour le corps humain pour survivre, donc pour réaliser les procédés de base comme la circulation, la respiration, la digestion, la maintien de la température corporelle. Le métabolisme basal est calculé sur un sujet à repos mental et physique en supination, à jeun depuis 12 heures, après au moins 8 heures de sommeil et avec une température ambiante constante d'environ 20°C.

Le métabolisme basal pour les adultes oscille entre 1200 et 1800 kcal.

Le TMB est affecté par plusieurs facteurs:

- âge: il est plus élevé lorsqu'on est jeunes; avec l'âge qui avance, la masse musculaire se réduit et se réduit aussi le TMB
 - sexe: le TMB est plus élevé chez les hommes à cause du testostérone et de la masse musculaire plus accentuée
 - hauteur: le TMB est plus élevé chez les personnes plus hautes et maigres
 - composition corporelle: l'augmentation de la masse musculaire comporte une augmentation du TMB; l'augmentation de la masse grasse comporte une diminution du TMB
 - fièvre/stress: le TMB augmente en cas de stress ou de fièvre
 - état de nourrissage: le jeun, le bas ou mauvais nourrissage réduisent le TMB; les régimes hyperprotéiques, au contraire, augmentent le TMB
 - climat: avec températures ambiantes très élevées, ou très basses, le TMB augmente
 - thyroxine: la thyroxine est une hormone produite par la thyroïde; cette hormone a, parmi ses fonctions, celle de régler l'intensité du métabolisme. D'autant plus de thyroxine qu'on produit, d'autant plus augmente le TMB.
- Compte tenant de ces indications, le métabolisme basal nous permet de surveiller le nombre de calories que notre corps demande, selon la structure physique et le style de vie.
- Une plus grande masse musculaire ou bien une plus grande activité physique demandent plus de calories: il est indispensable de connaître ces indications pour optimiser un régime ou bien une activité physique.

Exemple de composition corporelle

Utilisateur 1

Données saisies: femme, taille 168 cm, âge 41 ans,

Données calculées par le pèse-personne: Poids 61,1 kg, Bodyfat 23,8%, Bodywater 55,5%, Métabolisme basal 1232 kcal, Muscles 33,4%

Analyse de la composition corporelle: Le tableau indique une composition corporelle normale. Essayons néanmoins d'approfondir l'analyse.

Le pourcentage de masse maigre est de 76,2% (100%-23,8%).

Le pourcentage d'eau est de 55,5% (76,2% x 73%).

La graisse corporelle est ainsi constituée:

- graisse essentielle => $61,1 \text{ kg} \times 12\% = 7,33 \text{ kg}$
- graisse de réserve => $61,1 \text{ kg} \times 15\% = 9,16 \text{ kg}$

Le total de la graisse corporelle (graisse essentielle + graisse de réserve) correspond à $7,33+9,16 \text{ kg} = 16,49 \text{ kg}$, soit 27% (% idéal de masse grasse pour l'utilisateur 1) sur le poids corporel total (61,1 kg).

La différence entre 23,8% (% réel de masse grasse) et 27% (% idéal de masse grasse) est de -3,2%, soit 1,95 kg sur le poids total de 61,1 kg. 1.95 kg représentent les kg que la personne 1 pourrait acquérir pour obtenir l'idéal de masse grasse.

Le pourcentage d'eau du 55.5% est dans la norme prévue pour les femmes. Le pourcentage de muscles du squelette (33,4%) est plus basse de la moyenne à cause d'une activité physique réduite. Le métabolisme basal est de 1232 kcal, et il est affecté par le sexe, le poids et la hauteur (femme composition corporelle normale donc BMR tendant aux 1200 kcal).

Vous venez d'acquérir un produit de la marque Harper et nous vous en remercions.

Nous apportons un soin tout particulier à nos produits au niveau de leur design, de leur ergonomie et de leur simplicité d'usage. Nous espérons que ce produit vous donnera entière satisfaction.



CONSIGNES DE SECURITE

N'utilisez pas la fonction de mesure du taux de graisse corporelle du pèse personne si vous portez un stimulateur cardiaque ou tout autre dispositif électronique implanté. Cet appareil fait passer à travers le corps un courant de faible intensité susceptible de perturber le fonctionnement des dispositifs intra-corporels. En cas de doute, consultez votre médecin.

Cet appareil est exclusivement destiné à un usage domestique. Tout usage en milieu médical, professionnel ou commercial est exclu.

Il convient de surveiller les enfants pour s'assurer qu'ils ne jouent pas avec le pèse-personne.

Gardez cet appareil à l'intérieur et dans un endroit sec. N'immergez pas l'appareil dans l'eau.

N'utilisez pas le pèse-personne sur une surface glissante ou sur un sol humide.

Pour éviter tout risque de blessure, ne montez pas sur les bords du plateau.

Pour éviter de glisser, assurez-vous que vos pieds ainsi que le plateau soient secs avant de monter sur le pèse-personne.

Ne démontez pas le pèse-personne.

Nettoyez après usage avec un chiffon humide.

Evitez les vibrations ou chocs importants, tels que laisser tomber l'appareil sur le sol.

Il est déconseillé aux personnes suivantes de l'utiliser :

- Porteurs de pace-maker ou d'autre dispositif électronique médical.
- Personnes fiévreuses
- Femmes enceintes
- Enfants de moins de 10 ans
- Personnes en dialyse, avec oedèmes aux jambes, personnes avec dimorphisme ou atteintes d'ostéoporose.
- Personnes prenant des médicaments cardio-vasculaires.

La précision des données détectées par la balance pourrait être altérée dans les cas suivants:

- haut niveau d'alcool
- haut niveau de caféine ou de drogues
- après une activité sportive intense
- durant une maladie

- durant la grossesse
- après un repas copieux
- s'il y a des problèmes de déshydratation

Cet appareil n'est pas destiné à être utilisé par des personnes (ou par des enfants) ayant des déficiences motrices, sensorielles ou mentales ou ayant un manque d'expérience ou de connaissances concernant l'utilisation de l'appareil. Ces personnes doivent être sous la surveillance d'une autre personne et dans un souci de sécurité, des instructions claires doivent être données concernant l'utilisation de l'appareil.

Les enfants doivent être surveillés afin de s'assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.

Les appareils ne sont pas destinés à être mis en fonctionnement au moyen d'une minuterie extérieure ou par un système de commande à distance séparé.

Assurez-vous qu'aucun liquide ne pénètre dans la balance.

Évitez le contact avec des solvants et autres produits nettoyants corrosifs ou récurants.

Posez la balance uniquement sur une surface plane et ferme.

Ne posez rien sur l'écran.

Ne forcez pas ou n'appuyez pas sur les boutons avec des objets pointus.

N'exposez pas la balance à des températures ou des champs magnétiques élevés.

Évitez les décharges ou les charges électrostatiques.

En cas de non-respect, des affichages erronés ou une coupure subite de la balance peuvent se produire.

Attention!

Le pourcentage de gras corporel et d'eau, de musculature squelettique et la valeur du métabolisme basal sont à considérer uniquement comme données indicatives. Pour toute ultérieure information, veuillez consulter le médecin ou le diététiste.

ATTENTION :

Lors du remplacement des piles LR03, il existe un risque d'explosion si ces piles sont remplacées par des piles de type incorrect. Dans le doute, demandez conseil à un spécialiste.



Ne jetez pas les piles avec les ordures ménagères. Afin de préserver l'environnement, débarrassez-vous des piles conformément aux réglementations en vigueur. Déposez-les dans votre conteneur à piles le plus proche ou rapportez-les dans votre magasin. Ne les démontez pas, ne les jetez pas dans un feu. Ne les exposez pas à des températures élevées ou à la lumière directe du soleil. Ne les incinerez pas.

Danger d'intoxication ! Les piles peuvent être avalées par les enfants et conduire à des effets nocifs pour la santé. Conservez les piles hors de portée des enfants.

CARACTERISTIQUES TECHNIQUES

- Portée maximale 150kg / 330lb / 24st
- Réglage possible en kg, lbs et stones
- Graduation à 100gr
- 4 capteurs de haute précision
- 10 mémoires
- Champs de mesure de masse grasseuse : 5% ~ 70%
- Graduation du taux de masse grasseuse : 0.1%
- Champs de mesure de masse hydrique : 20% ~ 80%
- Champs de mesure de masse musculaire : 20-80%
- Graduation du taux de masse musculaire : 0.1%
- Champs de mesure de masse osseuse : 1.7-3.1kg
- Graduation du taux de masse osseuse : 0.1kg
- Champs de mesure de masse calorique : 0-9999kcal
- Graduation du taux de masse calorique : pas de graduation pour la masse calorique
- Fonction d'identification automatique : mémorisation des paramètres morphologiques de 10 utilisateurs et leurs dernières mesures.
- Affichage LCD rétro-éclairé de 50x60mm
- Arrêt automatique
- Mise en route par pression du pied sur le plateau
- Indicateur de surcharge
- Indicateur de pile usagée
- Tranche d'âge : 10- 80 ans

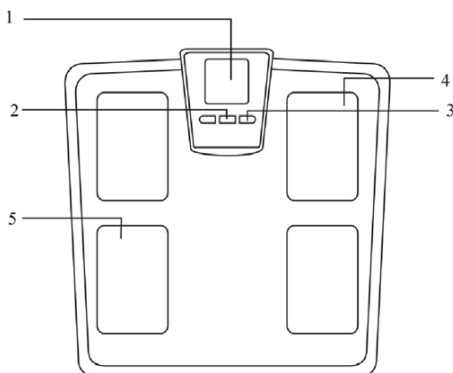


CONTENU DE L'EMBALLAGE

1 pèse personne impédancemètre

1 notice d'utilisation

DESCRIPTION DE L'APPAREIL



1. Ecran d'affichage
2. Touche de validation
3. Touche de sélection (en haut, en bas)
4. Electrodes
5. Electrodes

Interprétation écran

FAT	Taux de masse grasseuse	cm	Unité de mesure de la taille cm : Centimètres
BW	Taux de masse hydrique	st / lb / kg	Unité de mesure du poids st/lb : Livre kg : Kilogramme

MUS	Taux de masse musculaire	KCAL	Calories
BON	Masse osseuse en kg		

Affichages spéciaux

Err2%	L'impédancemètre ne peut pas calculer le taux de masse grasseuse et hydrique (l'intervalle de calcul est de 5% à 75%)
Lo	Remplacer les piles
Err1kg	La capacité maximum est atteinte (2-150kg)



UTILISATION

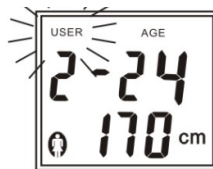
Avant la première utilisation, il est nécessaire de paramétrer vos données personnelles. Pour cela, procédez aux étapes suivantes :

Avec la balance allumée ou éteinte, sélectionner l'unité de mesurage pour le pesage (kg, lb ou st) avec la touche placée sur le dos de la balance.



Sélection du numéro de mémoire.

Vous pouvez configurer les données personnelles de 10 utilisateurs. Appuyez sur le bouton SET pour mettre l'appareil sous tension et entrer dans le mode configuration. Le numéro de mémoire clignote. Appuyez sur ▲ ou ▼ pour sélectionner le numéro de mémoire. Confirmez votre choix avec la touche SET.



Sélection de l'âge

Appuyez sur ▲ ou ▼ pour entrer votre âge (10 à 80 ans).

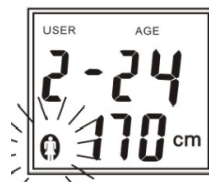
Confirmez avec la touche SET.



Sélection du sexe

Appuyez sur ▲ ou ▼ pour sélectionner le sexe.

Confirmez votre choix avec la touche SET



Sélection de la taille

Appuyez sur ▲ ou ▼ pour entrer votre taille (100 à 200cm)

Confirmez avec la touche SET.



Mesure

Après la configuration des données, si l'utilisateur n'avait pas sélectionné le numéro de mémoire, l'appareil calcule automatiquement les données du dernier utilisateur.

Vous pouvez également sélectionner le numéro de mémoire qui correspond à votre profil en appuyant sur les touches ▲/▼.

Attendez que l'affichage indique **00**. Montez pieds nus sur le plateau et restez immobile pendant la pesée. Votre poids s'affiche après quelques secondes.



Lorsque le poids est stable, un « 0 » défile à l'écran. Ne descendre de la balance SEULEMENT après avoir vu le « 0 » défilé. Le pèse-personne calcule vos mesures d'impédancemétrie : le taux de masse grasseuse, le taux de masse hydrique, le taux de masse musculaire, la mesure de masse osseuse, la mesure de masse calorique. Ces données s'affichent deux fois alternativement.

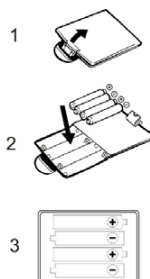


Le pèse-personne s'éteint automatiquement environ 10 secondes après utilisation.

Remarque : Si le pèse-personne n'est pas utilisé correctement, la balance va afficher « Err2 » par exemple vous n'êtes pas monté pieds nus ou vous êtes redescendu avant que le « 0 » défile.

CHANGEMENT DE PILES

1. Retirez le couvercle du compartiment à piles situé sous le pèse-personne.
2. Retirer les piles usagées.
3. Remplacez-les par des piles neuves LR03. Placez les piles en respectant les polarités.



Cet appareil est conforme aux directives CE appropriées et a été fabriqué selon les règles techniques de sécurité les plus récentes.



PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT

Déposer les piles usagées dans un container prévu à cet effet pour qu'elles soient collectées et recyclées. Ne pas mélanger différents types de piles. Ne pas mélanger les piles usagées avec les piles neuves.



En fin de vie, confier ce produit à un point de collecte pour le recyclage des déchets d'équipements électriques et électroniques.

