# KORONA

# DANA

**FR** **PÈSE-PERSONNE IMPÉDANCEMÉTRE** Mode d'emploi

Hans Dinslage GmbH
Riedlinger Straße 28
88524 Uttenweiler, Germany
Tel.: +49 7374 / 915766
www.korona-net.de

**Sommaire**

1. Familiarisation avec l'appareil .....18
2. Symboles utilisés.....18
3. Consignes de sécurité.....19
4. Description de l'appareil.....19
5. Mise en service.....20
6. Informations.....20
7. Réglage .....21
8. Utilisation.....21
9. Evaluation des résultats.....22
10. Remplacement des piles .....24
11. Stockage et entretien .....24
12. Elimination .....24
13. Que faire en cas de problèmes ?.....25

**Eléments fournis**

- Pèse-personne impédancemètre
- 2 x 3 V type CR2032
- Mode d'emploi

## Chère cliente, cher client,

Vous avez fait l'acquisition d'un produit de qualité de Korona. Lisez attentivement cette notice, conservez-la pour un usage ultérieur, mettez-la à la disposition des autres utilisateurs et suivez les consignes qui y figurent.
Ce pèse-personne impédancemètre se révélera être un allié de poids pour votre santé.

Sincères salutations,
Votre équipe Korona

## 1. Familiarisation avec l'appareil

**Fonctions de l'appareil**

Ce pèse-personne impédancemètre numérique sert pour le pesage et pour le diagnostic de vos données physiques personnelles.
Le pèse-personne est conçu pour une utilisation propre dans le domaine privé.
Le pèse-personne dispose des fonctions de diagnostic suivantes, pouvant être utilisées par jusqu'à 10 personnes :

- mesure du poids du corps,
- détermination du taux de graisse corporelle,
- taux de masse hydrique,
- masse musculaire et
- masse osseuse.

La fonction enregistrement permet d'avoir accès au dernier poids mesuré pour jusqu'à 10 personnes ainsi qu'aux valeurs corporelles complémentaires calculées.

Le pèse-personne dispose en outre des fonctions complémentaires suivantes :

- Conversion kilogramme [kg], livre [lb] et stone [st]
- 5 niveaux d'activité
- Fonction de désactivation automatique
- Affichage de remplacement de piles lorsque les piles faiblissent

## 2. Symboles utilisés

Voici les symboles utilisés dans la notice d'utilisation :

| | | |
|---|---|---|
| ⚠ | **Avertissement** | Ce symbole vous avertit des risques de blessures ou des dangers pour votre santé. |
| ⚠ | **Attention** | Ce symbole vous avertit des éventuels dommages au niveau de l'appareil ou d'un accessoire. |
| ℹ | **Remarque** | Ce symbole indique des informations importantes. |

# 3. Consignes de sécurité

## Consignes de sécurité

**Avertissement :**

- Le pèse-personne ne doit pas être utilisé par des personnes portant des implants médicaux (par ex. stimulateur cardiaque). Ces appareils risqueraient alors de ne pas fonctionner correctement.
- L'appareil ne doit pas être utilisé par des femmes enceintes.
- Ne montez pas sur un seul côté ni sur le bord du pèse-personne : il risquerait de basculer et de vous faire tomber !
- Ne laissez pas l'emballage à la portée des enfants (risque d'étouffement).

## Remarques relatives aux piles

**Avertissement :**

- Les piles sont extrêmement dangereuses si elles sont avalées. Les piles et le pèse-personne doivent être tenus hors de portée des enfants. En cas d'accident, consultez immédiatement un médecin !
- Les piles ne doivent être ni rechargées, ni réactivées par d'autres méthodes, ni démontées, ni jetées au feu, ni court-circuitées.
- Les piles peuvent contenir des produits toxiques qui sont nuisibles pour la santé et l'environnement. Eliminez les piles conformément aux dispositions légales en vigueur. Ne jetez jamais les piles avec les ordures ménagères.

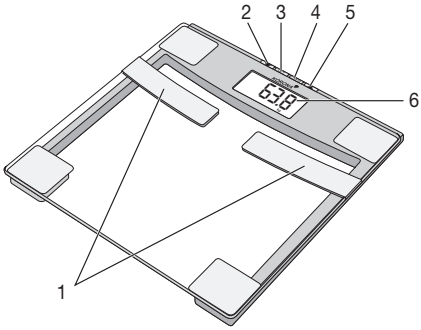
## Remarques générales

- L'appareil est prévu pour un usage exclusivement personnel. Il n'est en aucun cas destiné à des fins médicales ou commerciales.
- Le poids maximal supporté par la balance est de 150 kg (330 lb/23 st).
- Cependant, avant toute réclamation, vérifiez d'abord les piles et changez-les le cas échéant.
- Seul le personnel autorisé du service après-vente est habilité à procéder à des réparations.
- Pour toute question sur l'utilisation de nos appareils, adressez-vous à votre revendeur ou à notre service après-vente.

# 4. Description de l'appareil

## Aperçu

1 Electrodes
2 ▼ Touche vers le bas
3 Touche SET
4 Touche USER (Touche utilisateur)
5 ▲ Touche vers le haut
6 Écran



## 5. Mise en service

### Installer les batteries

Veuillez retirer la bande de protection des piles et/ou les insérer selon la polarisation indiquée dans le compartiment à piles (voir symbole ⊕). Si le pèse-personne n'affiche aucune fonction, retirez entièrement les piles et remettez-les en place.

### Modification de l'unité de poids

Le pèse-personne affiche les valeurs en kg. À l'arrière de l'appareil se trouve une touche avec laquelle vous pouvez choisir l'unité entre kilogramme (kg), livre (lb) et stone (st).

### Installation du pèse-personne

Posez le pèse-personne sur un support stable et plan.

## 6. Informations

### Principe de mesure

Ce pèse-personne fonctionne selon le principe d'analyse d'impédance bioélectrique (B.I.A). A cet effet, un courant imperceptible, absolument sans risque et sans danger, permet de connaître en quelques secondes les taux des tissus corporels. La mesure de la résistance électrique (impédance) ainsi que la prise en compte de constantes ou de données individuelles (âge, taille, sexe, activité physique) permet de définir le taux de graisse corporelle et d'autres paramètres physiques.
Le tissu musculaire et l'eau ont une bonne conductibilité électrique et donc une faible résistance. Par contre, les os et le tissu adipeux ont une faible conductibilité, car les os et les cellules adipeuses sont très peu conducteurs en raison de leur résistance très élevée.
Les valeurs déterminées par le pèse-personne impédancemètre ne représentent que des approximations par rapport aux analyses physiques effectives d'ordre médical. Seul un spécialiste équipé de matériel médical (par exemple un tomodensitomètre) est en mesure de déterminer précisément la graisse corporelle, l'eau corporelle, la masse musculaire et la masse osseuse.

### Conseils généraux

- Pesez-vous, si possible, à la même heure (de préférence le matin), après la selle, à jeun et nu(e) afin d'obtenir des résultats comparables.
- Important : la détermination de la graisse corporelle doit toujours être faite pieds nus ; si nécessaire, elle peut s'effectuer la plante des pieds légèrement humide. Il se peut que des mesures effectuées avec les pieds complètement secs ne conduisent pas à des résultats satisfaisants, leur conductibilité étant trop faible.
- Tenez vous droit et ne bougez pas pendant la mesure et répartissez votre poids sur les deux jambes.
- Attendez quelques heures après un effort physique inhabituel.
- Attendez 15 minutes environ après le lever avant de procéder à la mesure pour que l'eau puisse se répartir dans le corps.
- Seules les tendances à long terme comptent. Des écarts de poids de courte durée enregistrés en l'espace de quelques jours ne sont généralement dus qu'à une simple perte de liquides. L'eau corporelle joue cependant un rôle important pour le bien-être.

### Restrictions

Dans certains cas, la détermination de la graisse corporelle et d'autres données peut présenter des écarts et des résultats non plausibles :

- les enfants de moins de 10 ans environ,
- les sportifs de haut niveau et les personnes pratiquant le bodybuilding,
- les personnes fiévreuses, en dialyse, présentant des symptômes d'œdèmes ou d'ostéoporose,
- les personnes sous traitement médical cardiovasculaire,
- les personnes prenant des médicaments vasodilatateurs ou vasoconstricteurs,
- les personnes présentant des écarts anatomiques sérieux des jambes par rapport à leur taille (jambes nettement courtes ou longues).

# 7. Réglage

## Réglage des données de l'utilisateur

Pour déterminer votre taux de graisse corporelle ainsi que les autres paramètres, il vous faut enregistrer vos données personnelles.

Le pèse-personne dispose de 10 emplacements mémoire d'utilisateurs sur lesquels vous pouvez vous-même et par exemple les membres de votre famille mémoriser les réglages personnels et les rappeler ultérieurement.

| Séquence | Données de l'utilisateur | Valeurs de réglage |
|---|---|---|
| ❶ | Emplacement de mémoire | 1 à 10 |
| ❷ | Taille | 100 à 220 cm (3'3" à 7'3") |
| ❸ | Age | 10 à 100 ans |
| ❹ | Sexe | homme<br>femme |
| ❺ | 5 niveaux d'activité | |

**Explication des 5 degrés d'activité**

– **Forme physique 1:** aucune activité physique et excès de poids
– **Forme physique 2:** peu d'activité physique et excès de poids
– **Forme physique 3:** aucune activité physique ou faible
(moins de 2 fois 20 minutes d'efforts physiques par semaine, par ex. promenade, jardinage facile, exercices de gymnastique)
En outre, ce mode doit être sélectionné au début de programmes d'entraînement ou de régimes. Au bout de 6 à 10 semaines environ, il est possible de passer au degré d'activité suivant.
– **Forme physique 4:** activité physique moyenne
(efforts physiques de 2 à 5 fois par semaine de 20 minute chacun, par ex. jogging, cyclisme, tennis …)
Ce mode sera sélectionné dès qu'une amélioration du bien-être général ou de la forme en général se fait sentir au cours de l'entraînement ou du régime. Au bout de 8 à 12 semaines d'entraînement suivi ou de régime continu, il est possible de passer au degré d'activité suivant.
– **Forme physique 5:** activité physique intense
(entraînement quotidien intense ou travail physique, par ex. entraînement intensif à la course, travaux sur chantiers de construction …)
Dans l'ensemble, il faut sélectionner ce mode si vous disposez de beaucoup de mobilité, d'endurance et de force et que vous restez à ce niveau pendant une assez longue période.

## Enregistrer les données utilisateur

Pour enregistrer vos données utilisateur, appuyez sur SET.

Les réglages se font toujours de la même façon :

- Appuyez sur les touches ▲ et ▼, pour modifier un écran ou une valeur. Pour un passage rapide, restez appuyé sur la touche.
- Appuyez sur la touche SET, pour enregistrer le réglage et passer au réglage suivant ou pour quitter les réglages.

# 8. Utilisation

## Se peser et mesurer d'autres valeurs corporelles

Pour se peser et afficher en même temps les valeurs corporelles suivantes :

- Appuyez sur USER.
- Appuyez sur la touche ▲ ou ▼, pour choisir l'emplacement de mémoire qui vous convient pour vos réglages enregistrés. Confirmez la sélection à l'aide de la touche SET.

Vos valeurs enregistrées s'affichent successivement. Attendez que « 0.0 kg » s'affiche et montez sur le pèse-personne.

**Affichage du résultat**
Votre poids s'affiche d'abord, puis l'affichage des résultats s'opère en plusieurs étapes :

| | | |
|---|---|---|
| 65.2 kg | 0000 | 16.0 % BF ++ |
| 1. Poids actuel | 2. Calcul en cours | 3. Valeur de graisse corporelle (% FAT) |
| 61.0 % ≈ + | 37.2 % OK | 7.8 kg |
| 4. Taux d'eau corporelle (% TBW) | 5. Masse musculaire en % | 6. Masse osseuse en kg |

Après avoir affiché toutes les valeurs, la balance s'éteint automatiquement. Vous trouverez des conseils d'utilisation en page 23.

**Se peser uniquement**
Pour vous peser, appuyez brièvement mais fortement et de façon bien audible sur le pèse-personne avec votre pied.
La Figure 1 apparaît en guise d'auto-test.
Après avoir affiché le poids, la balance s'éteint automatiquement.

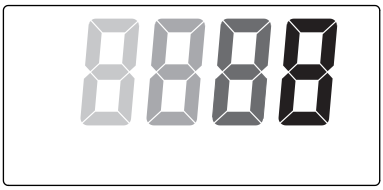


Figure 1

**Affichage des dernières valeurs corporelles calculées**
Vous pouvez afficher votre emplacement de sauvegarde contenant vos données utilisateur avec la touche USER. Appuyez sur ▲ et ▼ pour choisir l'emplacement d'enregistrement souhaité, validez votre choix avec **USER**.
Après l'affichage de vos données utilisateur, les dernières valeurs mesurées apparaissent.

## 9. Evaluation des résultats

**Taux de graisse corporelle**
Les valeurs de taux de graisse corporelle sont affichées sur l'afficheur. Les taux de graisse corporelle suivants (en %) sont donnés à titre indicatif (consultez votre médecin pour de plus amples informations). L'échelle tout de même affichée (en bas) indiquant les valeurs de graisse corporelle ne fait que donner une indication générale.

Homme

| Age | ++ très bien | + bien | OK moyen | − mauvais |
|---|---|---|---|---|
| 10–14 | <11 | 11–16 | 16,1–23 | >23,1 |
| 15–19 | <12 | 12–17 | 17,1–22 | >22,1 |
| 20–29 | <13 | 13–18 | 18,1–23 | >23,1 |
| 30–39 | <14 | 14–19 | 19,1–24 | >24,1 |
| 40–49 | <15 | 15–20 | 20,1–25 | >25,1 |
| 50–59 | <16 | 16–21 | 21,1–26 | >26,1 |
| 60–69 | <17 | 17–22 | 22,1–27 | >27,1 |
| 70–100 | <18 | 18–23 | 23,1–28 | >28,1 |

Femme

| Age | ++ très bien | + bien | OK moyen | − mauvais |
|---|---|---|---|---|
| 10–14 | <16 | 16–21 | 21,1–26 | >26,1 |
| 15–19 | <17 | 17–22 | 22,1–27 | >27,1 |
| 20–29 | <18 | 18–23 | 23,1–28 | >28,1 |
| 30–39 | <19 | 19–24 | 24,1–29 | >29,1 |
| 40–49 | <20 | 20–25 | 25,1–30 | >30,1 |
| 50–59 | <21 | 21–26 | 26,1–31 | >31,1 |
| 60–69 | <22 | 22–27 | 27,1–32 | >32,1 |
| 70–100 | <23 | 23–28 | 28,1–33 | >33,1 |

Chez les sportifs, les valeurs sont souvent plus basses. En fonction du type de sport pratiqué, de l'intensité de l'entraînement et de la constitution physique de la personne, il se peut que les taux obtenus soient encore inférieurs aux taux de référence. Des valeurs extrêmement basses peuvent cependant représenter des risques pour la santé.

### Taux de masse hydrique

Le taux de masse hydrique (en %) se situe normalement dans les plages suivantes :

Homme

| | − | OK | + |
|---|---|---|---|
| Age | mauvais | bien | très bien |
| 10–100 | <50 | 50–65 | >65 |

Femme

| | − | OK | + |
|---|---|---|---|
| Age | mauvais | bien | très bien |
| 10–100 | <45 | 45–60 | >60 |

La graisse corporelle contient relativement peu d'eau. Il est donc possible que chez les personnes dont le taux de graisse corporelle est élevé, le taux de masse hydrique soit inférieur aux données de référence. Par contre, chez les personnes pratiquant des sports d'endurance, le taux de masse hydrique peut être supérieur aux données de référence en raison d'un taux de graisse corporelle inférieur et d'un taux de masse musculaire supérieur.
Le taux de masse hydrique déterminé sur ce pèse-personne ne permet pas de tirer de conclusions d'ordre médical sur la rétention d'eau dans les tissus due à l'âge. Consultez le cas échéant votre médecin. De manière générale, il est préférable que le taux de masse hydrique soit élevé.

### Taux de masse musculaire

Le taux de masse musculaire se situe normalement dans les plages suivantes:

Homme

| | − | OK | + |
|---|---|---|---|
| Age | faible | normal | élevé |
| 10–14 | <44 | 44–57% | >57% |
| 15–19 | <43 | 43–56% | >56% |
| 20–29 | <42 | 42–54% | >54% |
| 30–39 | <41 | 41–52% | >52% |
| 40–49 | <40 | 40–50% | >50% |
| 50–59 | <39 | 39–48% | >48% |
| 60–69 | <38 | 38–47% | >47% |
| 70–100 | <37 | 37–46% | >46% |

Femme

| | − | OK | + |
|---|---|---|---|
| Age | faible | normal | élevé |
| 10–14 | <36 | 36–43% | >43% |
| 15–19 | <35 | 35–41% | >41% |
| 20–29 | <34 | 34–39% | >39% |
| 30–39 | <33 | 33–38% | >38% |
| 40–49 | <31 | 31–36% | >36% |
| 50–59 | <29 | 29–34% | >34% |
| 60–69 | <28 | 28–33% | >33% |
| 70–100 | <27 | 27–32% | >32% |

### Masse osseuse

Notre squelette, tout comme le reste du corps, est soumis à des phases naturelles de croissance, de dégradation et de vieillissement. La masse osseuse augmente rapidement au cours de l'enfance pour atteindre son maximum à l'âge de 30 à 40 ans. Avec l'âge, la masse osseuse diminue ensuite. Il est possible de lutter en partie contre cette dégénérescence par une alimentation saine (calcium et vitamine D surtout) et par un exercice physique régulier. Une musculation adaptée vous permettra en plus de stabiliser le support osseux. Notez que cette balance n'indique par la teneur en calcium du squelette mais qu'elle détermine le poids de tous les constituants des os (matières organiques, matières inorganiques et eau).
**Attention:** Ne confondez pas cependant la masse osseuse et la densité osseuse. Pour déterminer la densité osseuse, il faut procéder à un examen médical (tomographie, échographie, par ex.). C'est pourquoi cette balance ne permet pas de tirer de conclusions sur les modifications et la dureté des os (ostéoporose, par ex.). La masse osseuse n'est guère soumise à des influences, mais elle varie légèrement sous l'effet de certains facteurs (poids, taille, âge, sexe).

### Corrélation des résultats dans le temps

Seule compte la tendance à long terme. Des écarts de poids de courte durée enregistrés en l'espace de quelques jours ne sont généralement dus qu'à une simple perte de liquides.

L'interprétation des résultats se fait en fonction des modifications du poids global et des pourcentages de graisse et d'eau corporelles et de la masse musculaire, ainsi qu'en fonction de la durée selon laquelle ces modifications se produisent. Il faut distinguer les modifications rapides (de l'ordre de quelques jours) des modifications à moyen terme (de l'ordre de quelques semaines) et à long terme (plusieurs mois).
La règle générale peut être la suivante : les modifications de poids à court terme représentent presque exclusivement des changements de la teneur en eau, alors que les modifications à moyen et à long terme peuvent aussi concerner le taux de graisse et de masse musculaire.

- Si votre poids diminue à court terme alors que le taux de graisse corporelle augmente ou reste stable, vous n'avez perdu que de l'eau, par exemple suite à un entraînement, une séance de sauna ou un régime visant uniquement à une perte de poids rapide.
- Si votre poids augmente à moyen terme, alors que le taux de graisse corporelle diminue ou reste stable, il se peut au contraire que votre masse musculaire ait augmenté, ce qui est précieux.
- Si votre poids et votre taux de graisse corporelle diminuent simultanément, cela signifie que votre régime fonctionne : vous perdez de la graisse.
- L'activité physique, les séances de remise en forme ou de musculation sont de parfaits alliés pour votre régime. Ils vous permettent d'augmenter votre taux de masse musculaire à moyen terme.
- Il ne faut pas additionner la graisse corporelle, la masse hydrique ou musculaire (le tissu musculaire contient aussi des constituants de la masse hydrique).

## 10. Remplacement des piles

Les batteries de la balance doivent être remplacées lorsque l'indication « LO » s'affiche. Lorsque les batteries sont trop faibles, la balance s'éteint automatiquement.

**Remarque :**

- Utilisez pour chaque changement de piles, des piles de même type, de même marque et de même capacité.
- Remplacez systématiquement toutes les piles en même temps.
- N'utilisez pas d'accumulateurs rechargeables.
- Utilisez des piles sans métal lourd.

## 11. Stockage et entretien

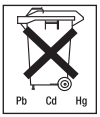
**Attention :**

- Nettoyez de temps en temps l'appareil. N'utilisez pas de produits nettoyants abrasifs.
- Assurez-vous qu'aucun liquide ne parvienne sur le pèse-personne. Ne plongez en aucun cas le pèse-personne dans l'eau.
- Protégez la balance contre les coups, l'humidité, la poussière, les produits chimiques, les fortes variations de température, les champs électromagnétiques et les sources de chaleur trop proches (four, radiateur). N'appuyez pas violemment ou avec des objets pointus sur les touches.

## 12. Elimination

Les piles usagées ne doivent pas être jetées avec les ordures ménagères. En tant que consommateur / consommatrice, la législation vous impose de restituer les piles usagées. Vous pouvez déposer les piles usagées dans les points de collecte locaux réservés à cet usage ou dans tout magasin vendant des piles de ce type.

**Remarque :**




Ce pictogramme se trouve sur les piles à substances nocives :
Pb = pile contenant du plomb,
Cd = pile contenant du cadmium,
Hg = pile contenant du mercure.

Afin de respecter l'environnement, ne jetez pas le pèse-personne ni les piles dans les ordures ménagères, une fois ceux-ci devenus inutilisables. L'élimination doit se faire par le biais des points de collecte compétents dans votre pays.

Respectez les réglementations locales en matière d'élimination de matériaux.

Eliminez l'appareil conformément à la directive européenne **2002/96/EC – WEEE** (Waste Electrical and Electronic Equipment) relative aux appareils électriques et électroniques usagés.
Pour toute question, adressez-vous aux collectivités locales responsables de l'élimination et du recyclage de ces produits.

## 13. Que faire en cas de problèmes ?

L'affichage suivant apparaît si le pèse-personne détecte une erreur lors de la mesure.

| Affichage | Cause | Remède |
|---|---|---|
| oL | La force portante maximale de 150 kg a été dépassée. | Chargez uniquement jusqu'à 150 kg. |
| LO | Les piles sont presque déchargées. | Remplacez les piles. |
| Err | La résistance électrique entre les électrodes et la plante de pied est trop élevée (p. ex. en cas de forte callosité). | Recommencez la mesure pieds nus. Humidifiez si besoin légèrement la plante des pieds. Eliminez si besoin les callosités de la plante des pieds. |
| | Le taux de graisse corporelle se situe en dehors de la plage de mesure (inférieur à 5 % ou supérieur à 55 %). | Recommencez la mesure pieds nus ou humidifiez si besoin légèrement la plante des pieds. |

### Pas de mesure possible

| Causes possibles d'erreurs | Remède |
|---|---|
| Le pèse-personne n'a pas été activé avant son utilisation. Le pèse-personne ne fonctionne pas correctement si vous montez sur le pèse-personne avant l'apparition de l'affichage « 0.0 kg ». | Activez correctement le pèse-personne (attendre l'affichage « 0.0 kg ») et répéter la mesure. |
| Les piles du pèse-personne sont déchargées. | Remplacez les piles. |

### Mesure de poids erronée

| Causes possibles d'erreurs | Remède |
|---|---|
| Le pèse-personne repose sur une moquette. | Posez le pèse-personne sur un sol plan et stable. |
| La position 0 du pèse-personne est fausse. | Activez le pèse-personne.<br>Attendez environ 4 secondes.<br>Répétez la mesure. |