

Nokia BPM

Pression artérielle - Mesure de la fréquence cardiaque
Installation et instructions d'utilisation



Table des matières

Exigences minimales	4
Smartphone ou appareil.....	4
Version du système d'exploitation	4
Nokia BPM Description.....	5
Vue d'ensemble	5
Contenu de la boîte	5
Description du produit	6
Configuration de mon Nokia BPM	7
Installation de l'application Nokia Health Mate®.....	7
Utilisation de mon Nokia BPM.....	16
Prise de mesure	19
Compréhension des résultats.....	21
Gestion de mes données.....	28
Dissociation de mon Nokia BPM	30
Nettoyage et entretien	31
Nettoyer mon Nokia BPM	31
Remplacement des piles	31
Copyright du mode d'emploi	32
Mention légale.....	32
Dispositif médical.....	32
Données personnelles.....	32
Instructions relatives à la sécurité	33
Utilisation et rangement	33
Sécurité.....	33
Entretien et réparation.....	33
Caractéristiques.....	34
Récapitulatif des versions du document.....	35
Garantie.....	36

Remarque importante



En utilisant votre Nokia BPM, vous acceptez expressément les conditions générales relatives aux services de Nokia, disponibles sur notre [site Internet](#).

Exigences minimales

Smartphone ou appareil

Un appareil iOS ou Android (avec Bluetooth et Wi-Fi ou 3G/4G activés) est nécessaire pour :

- Télécharger l'application Nokia Health Mate®,
- Configurer votre Nokia BPM,
- Accéder à vos données.

Pour plus d'informations sur la compatibilité de l'appareil, reportez-vous à "[Caractéristiques](#)" page 34.

Version du système d'exploitation

iOS 7 (ou version plus récente) ou Android 4.0 (ou version plus récente) sont nécessaires pour installer et lancer l'application Nokia Health Mate®.

Nokia BPM Description

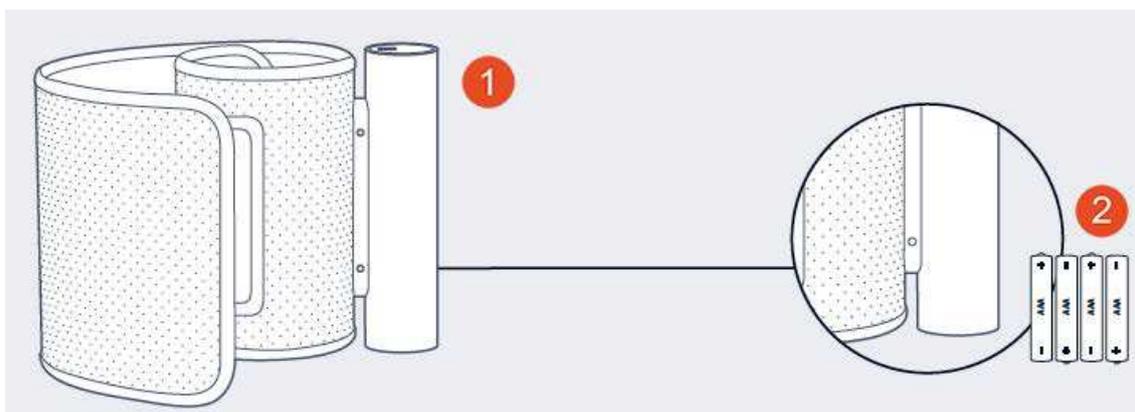
Vue d'ensemble

Le Nokia BPM est un dispositif médical qui vous permet de suivre et de contrôler votre pression artérielle et votre rythme cardiaque.

Grâce à la méthode oscillométrique, il vous suffit de placer le brassard du Nokia BPM autour de votre bras et d'appuyer sur le bouton pour lancer une mesure. Vos données de pression artérielle et votre fréquence cardiaque sont alors automatiquement envoyées à l'application Nokia Health Mate®.

L'application Nokia Health Mate® vous permet de visualiser facilement l'historique de vos mesures. Vous pouvez également partager ces données avec votre famille ou votre médecin.

Contenu de la boîte

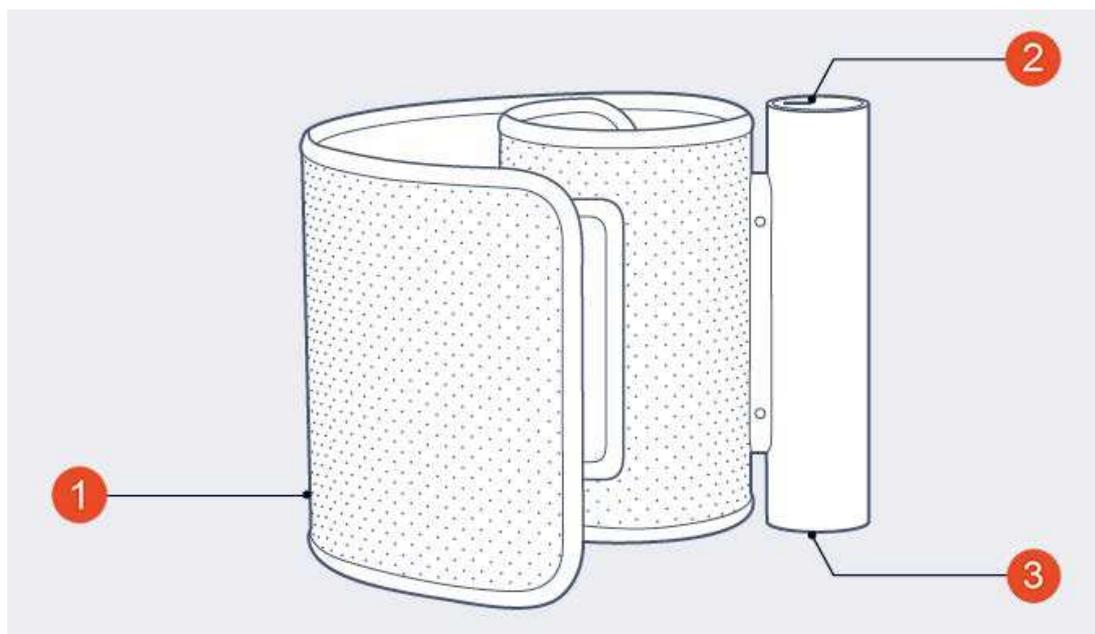


(1) Tensiomètre sans fil

(2) Piles alcalines AAA (déjà en place)

Remarque : Un adaptateur USB est fourni dans la boîte accompagnant la version Withings du tensiomètre.

Description du produit



(1) Bouton

(2) Brassard

(3) Couvercle compartiment
à piles

Remarque : La version Withings du tensiomètre dispose d'un port USB.

Installation de l'application Nokia Health Mate®

Si l'application Nokia Health Mate® n'est pas encore installée sur votre appareil, suivez les étapes ci-dessous :

1. Saisissez healthapp.nokia.com dans le navigateur Internet de votre appareil.
2. Touchez **Télécharger** dans l'App Store ou le Play Store.
3. Touchez **Obtenir**.
La procédure d'installation commence.

Dès qu'une nouvelle version de l'application Nokia Health Mate® est disponible, vous êtes automatiquement invité(e) à effectuer la mise à jour.

Installer mon Nokia BPM

Je découvre Nokia Health Mate®

Si vous n'avez pas encore de compte Nokia Health Mate®, il vous faut en créer un pour pouvoir configurer et utiliser votre Nokia BPM.

Si vous possédez déjà un compte, rendez-vous à la section "[Je possède déjà un Nokia Health Mate®compte](#)" page 12.

Pour installer votre Nokia BPM, suivez les étapes ci-dessous :

1. Ouvrez l'application Nokia Health Mate®.
2. Touchez **Commencer**



3. Touchez **Commencer à installer mon appareil.**



4. Touchez **Tensiomètres.**

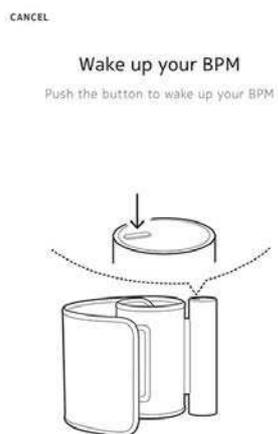


5. Touchez **Nokia BPM.**



6. Touchez **Installer.**

7. Appuyez sur le bouton du Nokia BPM.



Le voyant LED du Nokia BPM devient bleu et commence à clignoter.

8. Touchez **Suivant** dans l'application.

9. Touchez **Installer**.

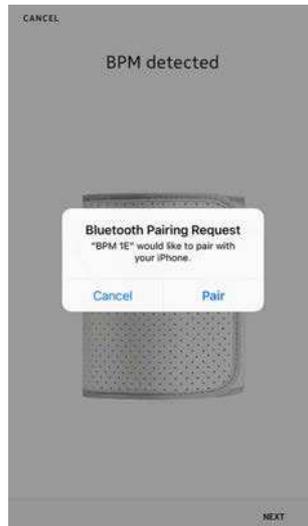
10. Touchez **Jumeler**.

CANCEL
Pair your BPM with your phone



PAIR

11. Touchez **Jumeler**.



12. Touchez **Suivant**.



13. Saisissez votre adresse e-mail et votre mot de passe. Touchez **Créer**.



14. Saisissez votre prénom, nom de famille et date d'anniversaire.

15. Indiquez votre sexe et entrez votre taille et votre poids. Touchez **Suivant**.

16. Touchez **Changer l'avatar** si vous souhaitez en changer.

17. Touchez **Suivant**.

Vous pouvez ajouter un membre de votre famille si vous le souhaitez.

Le Nokia BPM est mis à jour et redémarre.

18. Touchez **Terminer**.

You're all set!



DONE

19. Touchez **Commencer**.

CANCEL NEW MEASUREMENT FOR HELP

Me

Me

Person icon

Mélanie

Mélanie

Mélanie

Guest

Pubée

Go

Choose Measurement Mode

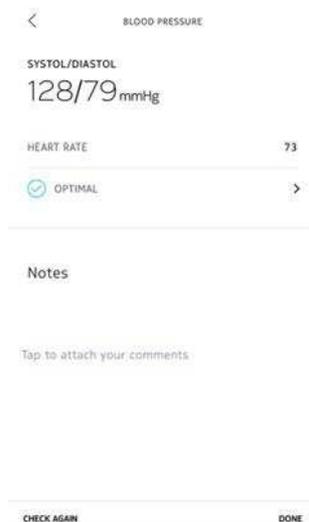
Regular mode

Automatic mode
30 seconds



START

20. Touchez **Terminer** une fois la mesure effectuée.

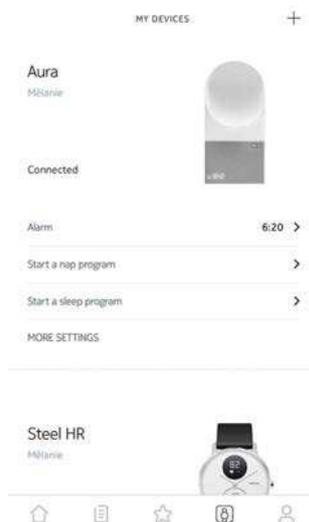


Si vous souhaitez effectuer une autre mesure, touchez **Réessayer**.

Je possède déjà un Nokia Health Mate®compte

Si vous avez déjà un compte Nokia Health Mate®, vous pouvez commencer la procédure d'installation. Pour cela, effectuez les étapes suivantes :

1. Ouvrez l'application Nokia Health Mate®.
2. Connectez-vous à votre compte si vous en avez déjà un, sinon créez-en un.
3. Touchez **Appareils**.
4. Touchez **+**.



5. Touchez **Tensiomètres**.

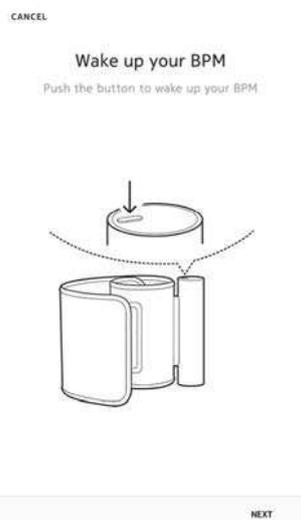


6. Touchez **Nokia BPM**.



7. Touchez **Installer**.

8. Appuyez sur le bouton du Nokia BPM.



Le voyant LED du Nokia BPM devient bleu et commence à clignoter.

9. Touchez **Suivant** dans l'application.

10. Touchez **Installer**.

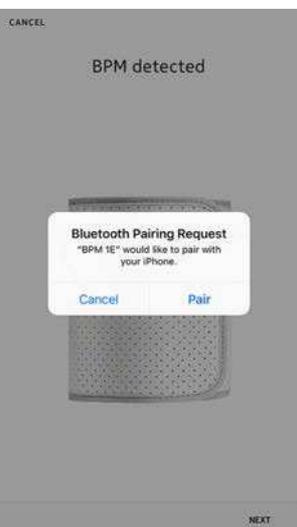
11. Touchez **Jumeler**.

CANCEL
Pair your BPM with your phone



PAIR

12. Touchez **Jumeler**.



13. Touchez **Suivant**.

CANCEL
BPM connected



NEXT

14. Touchez **Terminer**.

You're all set!



DONE

15. Touchez **Commencer**.

CANCEL NEW MEASUREMENT FOR HELP

Me Me 
Mélodie Mélanie Hélène
Flize Go Guest

Choose Measurement Mode

Regular mode
 Automatic mode
30 seconds 

START

16. Touchez **Terminer** une fois la mesure effectuée.

< BLOOD PRESSURE

SYSTOL/DIASTOL
128/79 mmHg

HEART RATE 73

 OPTIMAL >

Notes

Tap to attach your comments

CHECK AGAIN

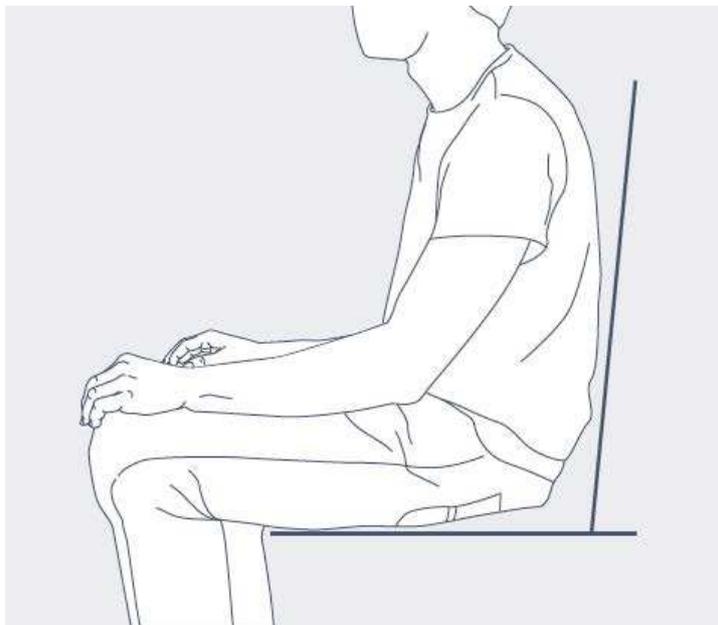
DONE

Si vous souhaitez effectuer une autre mesure, touchez **Réessayer**.

Ma posture avant et pendant la mesure

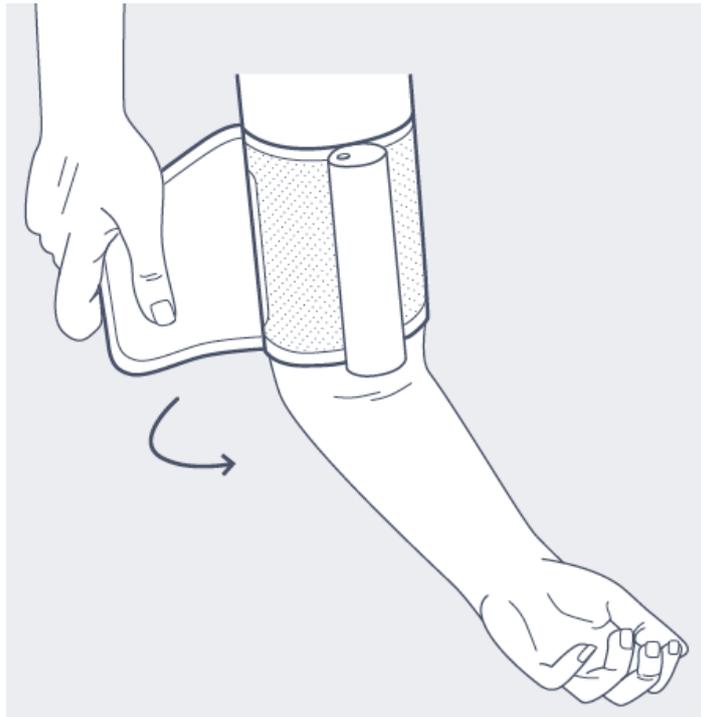
Veillez à bien suivre ces instructions lorsque vous prenez une mesure. Leur non-respect peut entraîner des résultats imprécis, voire un échec des mesures.

1. Asseyez-vous dans une position confortable.

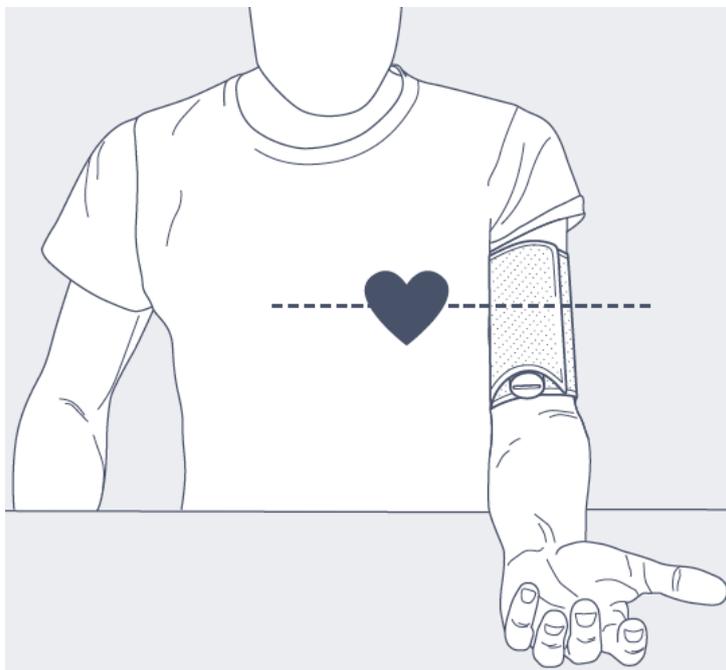


2. Il est impératif de vous détendre cinq minutes avant de prendre une mesure.

3. Placez le brassard autour de votre bras.
Le tube en métal doit être placé contre l'intérieur de votre bras, environ 2 centimètres au-dessus du coude.

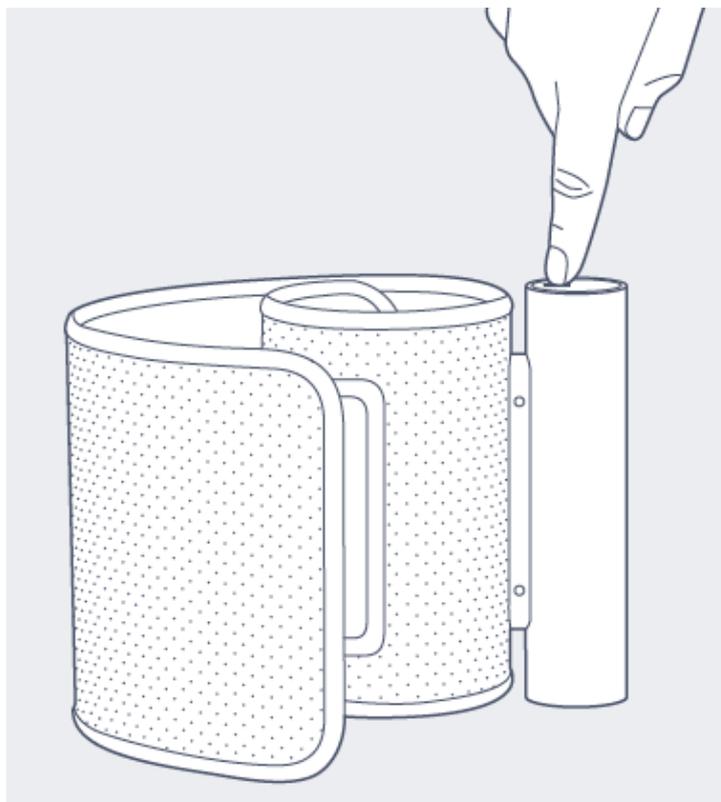


4. Posez le bras sur une table, au même niveau que votre cœur.
Vérifiez que le brassard ne bouge pas et qu'il n'est pas trop serré. Vous devez pouvoir glisser deux doigts entre le brassard et votre bras.

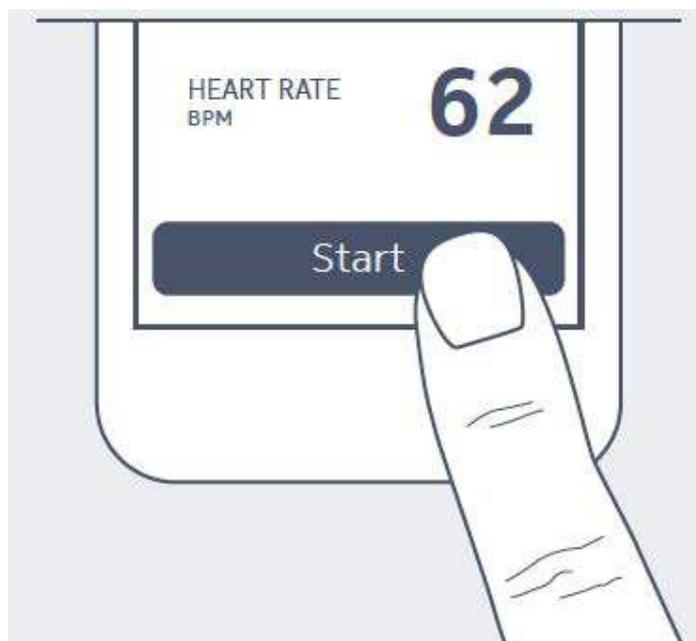


5. Allumez votre Nokia BPM.

L'application Nokia Health Mate® démarre automatiquement.



6. Appuyez sur le bouton **Commencer** dans l'application pour prendre la mesure.



Prise de mesure

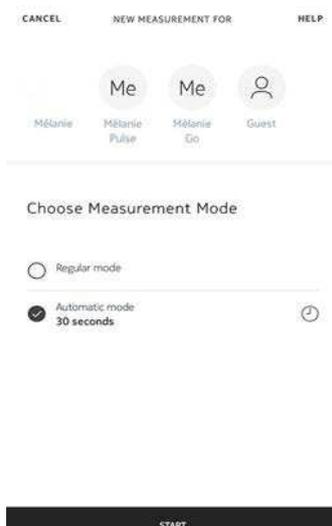
Pour prendre une mesure, suivre les étapes ci-dessous :

1. Placez le Nokia BPM.
Pour en savoir plus sur la façon de placer le Nokia BPM, consultez la section "[Ma posture avant et pendant la mesure](#)" page 16.
2. Allumez l'écran de votre téléphone.
3. Appuyez sur le bouton du Nokia BPM.
L'application Nokia Health Mate® démarre.
4. Touchez **Suivant** pour passer le tutoriel.



À ce point, vous avez la possibilité de prendre une mesure automatique. Cette option vous permet de prendre trois mesures consécutives, et d'obtenir la moyenne de ces trois mesures.

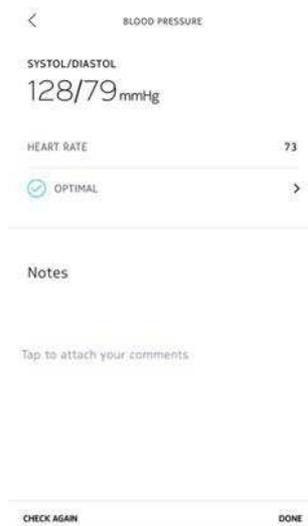
5. Touchez le nom d'utilisateur sous **Nouvelle mesure pour** si vous souhaitez prendre une mesure de façon anonyme ou sous le nom d'un autre utilisateur.
6. Si vous souhaitez effectuer une mesure automatique, touchez **Mode automatique**.



7. Touchez **Commencer**.

Veillez à rester aussi immobile que possible et évitez de parler pendant la mesure. Le moindre mouvement peut influencer les résultats.

8. Touchez **Terminer** une fois la mesure effectuée.



Compréhension des résultats

États-Unis et Canada

Comparez vos résultats aux valeurs du tableau ci-dessous pour mieux les comprendre.

CATEGORY	SYSTOLIC (mmHg)	DIASTOLIC (mmHg)
Normal	< 120	< 80
Elevated	120 - 139	< 80
High blood pressure (Hypertension) Stage 1	130 - 139	80 - 89
High blood pressure (Hypertension) Stage 2	140 or higher	90 or higher
Hypertensive crisis (emergency care needed)	180 and higher	120 and higher

Cette classification est extraite des recommandations 2017 de l'American Heart Association.

Cette classification se base sur les valeurs de pression artérielle en position assise relevées dans le cabinet d'un médecin ou à l'hôpital par un professionnel de santé.

Les recommandations internationales suggèrent de considérer les valeurs de pression artérielle suivantes, obtenues par une auto-mesure (mesure réalisée chez soi), comme correspondant à une pression artérielle élevée :

- Pression artérielle systolique ≥ 120 mmHg
- Pression artérielle diastolique ≥ 80 mmHg

Le code de couleurs de cette classification est celui utilisé dans l'article « CoCo trial: Color-coded blood pressure Control, a randomized controlled study ».

Union européenne

Comparez vos résultats aux valeurs du tableau ci-dessous pour mieux les comprendre.

CATEGORY	SYSTOLIC (mmHg)	DIASTOLIC (mmHg)
Optimal	< 120	< 80
Normal	120 - 129	80 - 84
High Normal	130 - 139	85 - 89
Grade 1 Hypertension	140 - 159	90 - 99
Grade 2 Hypertension	160 - 179	100 - 109
Grade 3 Hypertension	\geq 180	\geq 110
Isolated systolic hypertension	\geq 140	< 90

Cette classification est extraite des recommandations 2017 de l'American Heart Association.

Cette classification se base sur les mesures de la pression artérielle effectuées en position assise relevées un cabinet médical ou à l'hôpital par un professionnel de santé.

Les recommandations internationales suggèrent de considérer les valeurs de pression artérielle suivantes, obtenues par une auto-mesure (mesure réalisée chez soi), comme correspondant à une pression artérielle élevée :

- Pression artérielle systolique \geq 130 mmHg
- Pression artérielle diastolique \geq 85 mmHg

Le code de couleurs de cette classification est celui utilisé dans l'article « CoCo trial: Color-coded blood pressure Control, a randomized controlled study ».

Recevoir des Insights

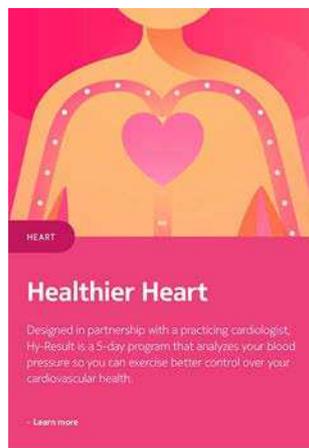
Hy-Result est un protocole médicalement validé qui vous permet de vérifier votre hypertension à domicile et de partager les résultats avec votre médecin. Il vous offre également un diagnostic complet et précis sur votre pression artérielle.

Bien qu'il s'agisse d'une option payante, vous pourrez l'utiliser autant que vous le voulez après l'achat.

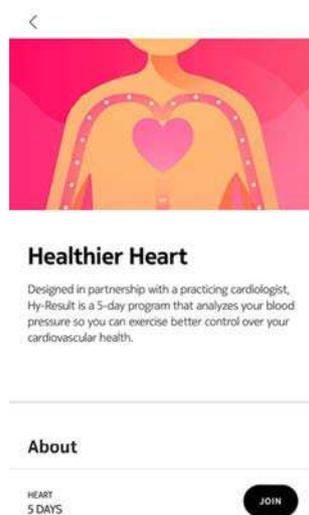
Acheter Hy-Result

Pour bénéficier de la fonction Hy-Result, suivez les étapes ci-dessous :

1. Ouvrez l'application Withings Health Mate™.
2. Touchez **Programmes**.
3. Touchez **Un cœur en meilleure santé**.



4. Touchez **Rejoindre**.



Il vous faudra ensuite indiquer votre identifiant et votre mot de passe Apple pour valider l'achat.

Configurer Hy-Result

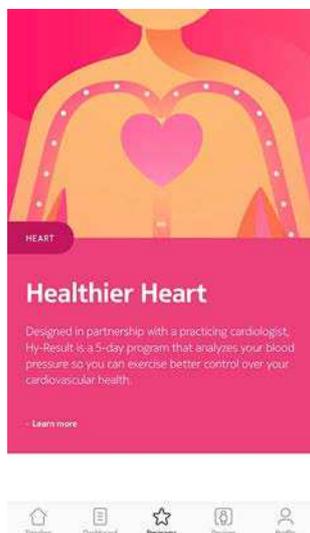
Avant de lancer le protocole, vous allez devoir remplir un formulaire réclamant diverses informations au sujet de votre santé. Nous rappelons qu'aucune de ces informations ne sera divulguée auprès de Nokia® ou toute autre personne. En outre, ces informations ne seront accessibles que localement sur votre iPhone.

Une fois l'achat validé, vous pouvez commencer à configurer Hy-Result. Pour cela, effectuez les étapes suivantes :

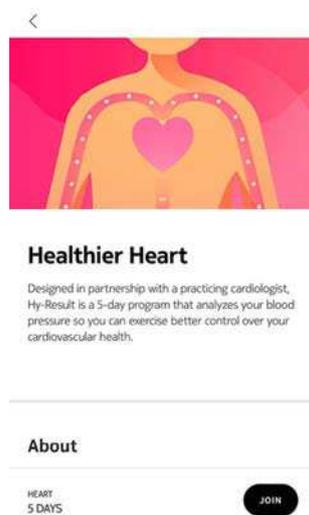
1. Ouvrez l'application Nokia Health Mate®.
2. Touchez **Programmes**.



3. Touchez **Hy-Result**.



4. Touchez **Rejoindre**.



5. Programmez des rappels pour éviter d'oublier d'effectuer vos mesures.
6. Remplissez le formulaire.
7. Touchez **OK**.
8. Touchez **Terminer**.
Le protocole commencera le lendemain.

Utiliser Hy-Result

Le protocole Hy-Result se déroule sur 5 jours. Au cours de ces 5 jours, vous devrez saisir trois mesures par demi-journée (dix demi-journées au total). Vous pouvez choisir parmi trois façons d'entrer ces mesures :

- Entrer trois mesures manuellement
- Effectuer trois mesures différentes en utilisant votre Nokia BPM
- Effectuer une mesure automatique à l'aide de votre Nokia BPM

Pour obtenir les résultats, il ne faut pas rater plus de deux demi-journées de mesures. Si vous en ratez davantage, vous devrez recommencer le protocole depuis le début.

Veillez à ne pas vous déconnecter de l'application Nokia Health Mate® pendant toute la durée du protocole Hy-Result. Si cela vous arrive, il vous faudra recommencer le protocole depuis le début, car vos données sont uniquement stockées localement sur votre iPhone.

Voir les résultats

Une fois que vous aurez terminé le protocole Hy-Result, les résultats seront utilisés pour créer un fichier PDF contenant les informations suivantes :

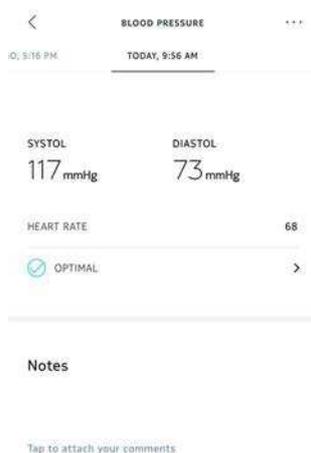
- Votre pression artérielle moyenne avec un code couleur
- Une analyse de votre hypertension, validée par la recherche médicale
- Un rapport PDF que vous pouvez présenter à votre médecin

Vous aurez la possibilité d'enregistrer ce PDF, mais pour des raisons de confidentialité, si vous ne l'enregistrez pas, il sera effacé et vous perdrez vos résultats. Vous pouvez utiliser la fonctionnalité Hy-Result autant de fois que souhaité après l'achat.

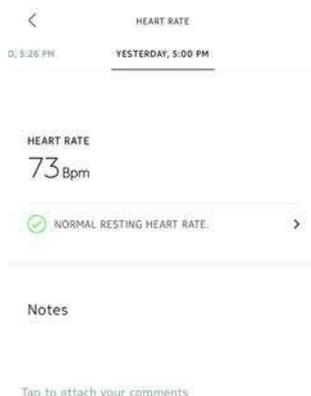
Visualisation de l'historique de mes mesures

Dès que vous avez vérifié votre tension et votre fréquence cardiaque, vos mesures sont envoyées à l'application Nokia Health Mate®.

Pour découvrir les résultats en détail et visualiser votre historique complet, vous devez vérifier vos données dans l'application Health Mate®.



Vous pouvez accéder à vos données en cliquant sur n'importe quel élément de mesure de votre tension ou de votre fréquence cardiaque sur votre page Activité.



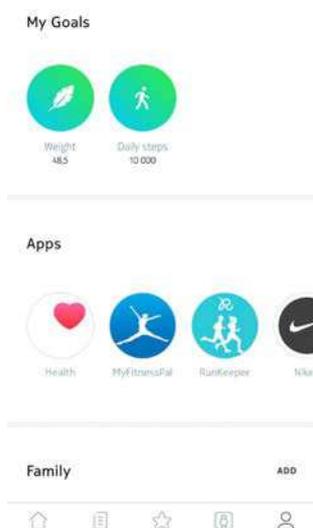
Partage de mes données avec Apple Health

L'application Nokia Health Mate® peut partager les données suivantes avec Apple Health :

- Tension diastolique
- Fréquence cardiaque
- Tension systolique

Pour lier vos comptes, suivez les étapes suivantes :

1. Ouvrez l'application Health Mate.
2. Touchez **Profil**.
3. Touchez **Santé**.



4. Sélectionnez les données que vous souhaitez partager avec Apple Health.



5. Touchez **Autoriser**.

Suppression de données

Vous avez la possibilité de supprimer vos mesures de tension et de fréquence cardiaque de l'application Nokia Health Mate®. Pour cela, effectuez les étapes suivantes :

1. Ouvrez l'application Nokia Health Mate®.
2. Touchez la mesure que vous souhaitez effacer.



3. Touchez **Supprimer**.



Dissociation de mon Nokia BPM

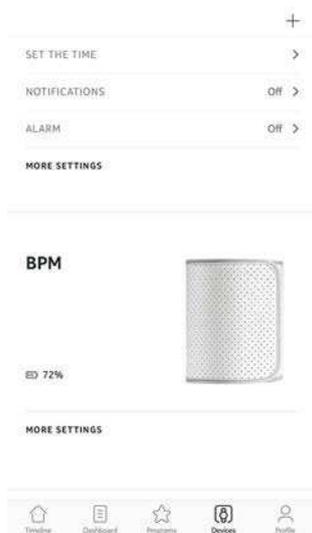
Si vous ne souhaitez plus utiliser votre Nokia BPM, vous devez d'abord le dissocier de votre compte.



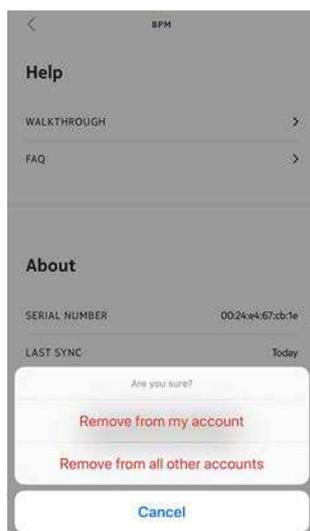
La dissociation de votre Nokia BPM n'effacera aucune des données qui ont été synchronisées à partir de l'application Nokia Health Mate®.

Pour dissocier votre Nokia BPM, suivez les étapes ci-dessous :

1. Ouvrez l'application Nokia Health Mate®.
2. Rendez-vous dans **Appareils**.
3. Touchez **Nokia BPM**.



4. Touchez **Dissocier**.
5. Touchez **Retirer de mon compte**.



Nettoyer mon Nokia BPM

Vous pouvez nettoyer votre Nokia BPM à l'aide d'un chiffon imbibé d'eau. Ne lavez pas le brassard du Nokia BPM à la machine et ne le plongez pas dans l'eau car il contient des composants électroniques.

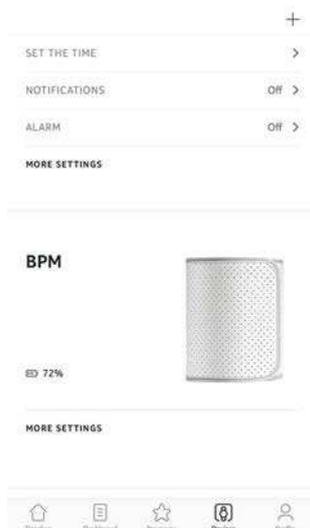


N'utilisez en aucun cas un solvant, quel qu'il soit, pour nettoyer votre Nokia BPM.

Remplacement des piles

Pour contrôler l'état des piles de votre Nokia BPM, suivez les étapes ci-dessous :

1. Ouvrez l'application Nokia Health Mate®.
2. Rendez-vous dans **Appareils > Nokia BPM**.



Le niveau de charge des piles est affiché à gauche.

Si la charge est inférieure à 20 %, nous vous conseillons de changer les piles. Votre Nokia BPM fonctionne avec quatre piles alcalines 1,5 V type AAA (LR3). Pour remplacer les piles de votre Nokia BPM, suivez les étapes ci-dessous :

1. Assurez-vous que votre tensiomètre sans fil est bien éteint.
Si la LED est allumée, appuyez sur le bouton pendant 3 secondes.
2. Faites tourner le couvercle dans le sens antihoraire en plaçant une pièce de monnaie dans sa fente afin de le retirer.
3. Remplacez les piles.
Vérifiez que les piles sont correctement positionnées en vous référant aux indications de polarité.
4. Remettez le couvercle en place.

Copyright du mode d'emploi

Ce mode d'emploi est protégé par les lois de propriété intellectuelle et de copyright. Toute reproduction, modification, représentation, et/ou publication sans accord préalable de Nokia® est strictement interdite. Vous ne pouvez imprimer ce mode d'emploi que pour votre usage personnel.

Pour toute question, veuillez contacter Nokia® à l'adresse : <http://nokia.ly/HealthSupport>.

Mention légale



En utilisant votre Nokia BPM, vous acceptez expressément les conditions générales relatives aux services de Nokia, disponibles sur notre [site Internet](#).



Les données d'identité correspondent aux informations pouvant directement vous identifier.



Les données de mesures corporelles correspondent aux mesures liées à vos caractéristiques physiques et à votre activité physique.



Les Cookies - Caractéristiques techniques sont des données qui ne permettent pas de vous identifier directement mais qui vous permettent d'utiliser nos produits et services et nous permettent de rendre leur utilisation plus agréable.

Dispositif médical

- Le Nokia BPM est un dispositif médical et a été approuvé par les autorités compétentes.
- L'application Nokia Health Mate® n'est pas un dispositif médical. Les conseils ou renseignements donnés par l'application ne peuvent remplacer un avis médical.

Données personnelles

- Veuillez lire notre politique de confidentialité disponible sur notre [site Internet](#).
- Vérifiez que le mot de passe de votre compte Nokia® possède un niveau de sécurité suffisant pour empêcher l'accès à votre compte. Il doit comprendre au minimum 8 caractères, comprendre des majuscules et des minuscules, et utiliser une combinaison de caractères alphanumériques et de caractères spéciaux.

Utilisation et rangement

- Utilisez le produit à une température comprise entre 10 °C et 40 °C (50 °F et 104 °F).
- Le produit peut être rangé dans un endroit propre et sec entre -25 °C et 55 °C (-13 °F et 131 °F) lorsqu'il n'est pas utilisé.
- Retirez les piles si vous n'envisagez pas d'utiliser votre Nokia BPM pendant une période prolongée.
- Le Nokia BPM est uniquement destiné à contrôler votre tension et votre fréquence cardiaque, exclusivement en le plaçant autour de votre bras. Toute autre utilisation est interdite.

Sécurité

- Consultez un médecin si les symptômes persistent ou sont inquiétants d'une manière ou d'une autre.
- Ne mettez pas votre Nokia BPM en contact avec des liquides. S'il est mouillé, il est impératif de le laisser sécher avant de tenter de l'utiliser.
- N'exposez pas votre Nokia BPM à la poussière ou à la lumière du soleil pendant trop longtemps ; cela pourrait l'endommager.
- Conservez votre Nokia BPM et ses accessoires hors de portée des enfants, car elle contient des petites pièces et peut présenter un risque d'étouffement.

Entretien et réparation

- Ne tentez pas de réparer ou modifier votre Nokia BPM vous-même.
- Si vous rencontrez un problème, n'hésitez pas à contacter notre service client à l'adresse suivante : <http://nokia.ly/HealthSupport>.

Caractéristiques

Nokia BPM

- Longueur : 150 mm
- Largeur : 140 mm
- Poids : 600 g sans les piles
- Circonférence du brassard : convient pour un tour de bras entre 22 et 42 cm

Connectivité

- Wi-Fi 2,4 GHz 802.11 b/g/n
- Compatible Bluetooth Smart

Technologie

- Brassard avec méthode oscillométrique
- Plage de mesure : 0 à 285 mmHg
- Précision : ± 3 mmHg ou 2 % de la valeur affichée
- Gonflage : gonflage automatique
- Desserrage contrôlé

Mesures :

- Plage de mesure fréquence cardiaque : de 40 à 180 battements par minute
- Précision : 5 % de la valeur affichée

Durée de vie des piles

- Un an avec quatre piles AAA (LR03)

Appareils compatibles

- iPhone (4 et plus récent)
- iPod Touch (4e génération ou plus récent)
- iPad (2e génération ou plus récent)

Systèmes d'exploitation compatibles

- iOS 7.0 ou plus récent
- Android 4.0 ou plus récent

Application

- Application Nokia Health Mate®

Récapitulatif des versions du document

Date de publication		Modifications
Avril 2017	v1.0	Première publication
Janvier 2018	v2.0	Tableau graphique Nokia



Les captures d'écran figurant dans ce manuel sont proposées uniquement à des fins d'illustration. Ce qui s'affiche sur votre écran peut s'avérer différent des captures d'écran illustrant ce manuel.

Garantie

Nokia® Garantie limitée de (2) ans - Nokia BPM

Nokia® garantit le produit de marque Nokia® « Nokia BPM » contre les défauts de matériau et de fabrication dans le cadre d'une utilisation normale en conformité avec les recommandations fournies par Nokia® pendant une période de deux (2) ans à compter de la date d'achat initiale chez le distributeur par le client final (« Période de garantie »). Les recommandations proposées par Nokia® comprennent, sans s'y limiter, les informations contenues dans les caractéristiques techniques, les instructions relatives à la sécurité ou le guide de prise en main rapide. Nokia® ne garantit pas que le fonctionnement du Nokia BPM sera ininterrompu ou exempt d'erreur. Nokia® ne pourra être tenu responsable des dommages survenant en cas de non-respect des instructions relatives à l'utilisation du Nokia BPM.

Déclarations légales

Déclaration de la FCC (Federal Communications Commission)

Référence FCC : XNAWPM02

Cet appareil est conforme à la section 15 de la réglementation FCC. Ce matériel est conforme aux limites relatives à l'exposition aux radiations définies par la FCC, établies pour un environnement non contrôlé. L'utilisateur final doit se conformer aux instructions d'utilisation spécifiques afin de satisfaire aux conditions de conformité concernant l'exposition aux radiofréquences. Ce transmetteur ne doit pas être placé à côté d'un(e) autre antenne ou transmetteur, ni être utilisé en association avec de tels dispositifs.

L'utilisation est soumise aux deux conditions suivantes :

- (1) Cet appareil ne devrait pas causer d'interférences et
- (2) Cet appareil doit supporter tout type d'interférence reçue, notamment celles pouvant entraîner un dysfonctionnement.

Cet appareil est conforme à la directive R&TTE 1999/5/CE.

Une copie de la Déclaration de conformité UE est disponible en ligne sur <https://health.nokia.com/fr/en/compliance>.