

beurer

BEURER GmbH + Co. • Söflinger Str. 218 • D-89077 Ulm (Germany)
Tel. 0731 / 39 89-144 • Fax: 0731 / 39 89-145 • Mail: kd@beurer.de

Körperfett-Waage BF 40



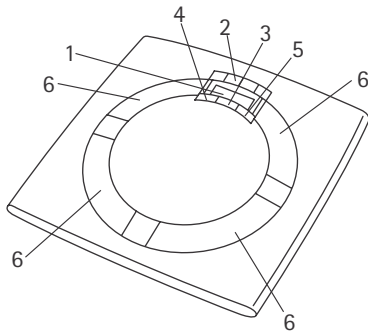
Gebrauchsanleitung
Instructions for Use
Mode d'emploi

Instrucciones para el uso
Istruzioni per l'uso
Gebruikshandleiding
Instruções de utilização
Betjeningsvejledning
Brugsanvisning
Bruksanvisningen
Kullanma Talimatı
Οδηγίες χρήσης

Körperfett-Waage
Body Fat Scales
Pèse-personne avec mesure du taux de
graisse corporelle
Báscula con medidor de grasa corporal
Bilancia del grasso corporeo
Lichaamsvetweegschaal
Balança de gordura corporal
Kropstofvægt
Kroppsfettvåg
Vekt for måling av kroppsfett
Beden Yağı Terazisi
Ζυγαριά μέτρησης σωματικού λίπους

CE

BF 40

**D Deutsch**

1. Display
2. User (Anwender)
Speichertasten 1, 2, 3, 4
3. Set-Taste
4. „Auf“-Taste
5. „Ab“-Taste
6. Elektroden

GB English

1. Display
2. User
memory keys 1,2,3,4
3. SET key
4. Up key
5. Down key
6. Electrodes

F Français

1. Ecran
2. Touches mémoires « User »
(utilisateur) 1,2,3,4
3. Touche SET
4. Touche Haut
5. Touche Bas
6. Electrodes

E Español

1. Pantalla
2. Botones de memoria "User"
(usuario) 1, 2, 3, 4
3. Botón SET
4. Botón "incrementar"
5. Botón "disminuir"
6. Electrodos

I Italiano

1. Display
2. "User" (utente)
Tasti memorizzazione 1,2,3,4
3. Tasto SET
4. Tasto Su
5. Tasto Giù
6. Elettrodi

NL Dutch

1. Display
2. „User“ (gebruiker)
geheugentoetsen 1,2,3,4
3. SET-toets
4. „omhoog-toets
5. „omlaag-toets
6. Elektroden

P Portuguese

1. Display
2. Utilizador
Teclas de memória 1,2,3,4
3. Tecla SET
4. Tecla "para cima"
5. Tecla "para baixo"
6. Eléctrodos

DK Dansk

1. Display
2. „User“ (bruger)
Hukommelsestaster 1,2,3,4
3. SET-tast
4. Op-tast
5. Ned-tast
6. Elektroder

S Svenska

1. Display
2. "User" (användare)
minnesknappar 1, 2, 3, 4
3. SET-knapp
4. Upp-knapp
5. „Ner-knapp
6. Elektroder

N Norsk

1. Display
2. „User“ (bruker)
Lagringstaster 1,2,3,4
3. SET-tast
4. På-tast
5. Av-tast
6. Elektroder

TR Türkçe

1. Display
2. User (Kullanici)
Hatırla düğmeleri 1, 2, 3, 4
3. SET düğmesi
4. Yukarı düğmesi
5. Aşağı düğmesi
6. Elektrodlar

GR Eαahnika

1. Οθόνη
2. (Χρήστης)
Πλήκτρα αποθήκευσης 1,2,3,4
3. Πλήκτρο SET
4. Πλήκτρο ψΠάνω
5. Πλήκτρο ψΚάτω
6. Ηλεκτρόδια

FRANÇAIS

Chère cliente, cher client,

Nous sommes heureux que vous ayez choisi l'un de nos produits. Notre société est réputée pour l'excellence de ses produits et les contrôles de qualité approfondis auxquels ils sont soumis, dans les secteurs suivants : chauffage, thérapie douce, diagnostic de pression sanguine, contrôle du poids, massage ou purificateurs d'air.

Veillez lire attentivement ce mode d'emploi et suivre les instructions qu'il contient.

Avec les cordiales salutations de l'équipe Beurer

Ce qu'il faut savoir

Le principe de mesure utilisé par la balance impédancemètre (eau et graisse corporelles)
La balance impédancemètre (eau et graisse corporelles) calcule la teneur en eau et le taux de graisse corporelle selon le principe de la B.I.A., analyse de l'impédance bioélectrique. Ce principe permet de déterminer en quelques secondes les pourcentages correspondant aux divers tissus corporels à l'aide d'un courant imperceptible, complètement indécélable et sans danger. Cette mesure de la résistance électrique (impédance) permet de calculer le taux de graisse corporelle et de déterminer le cas échéant le pourcentage d'eau corporelle. Le tissu musculaire et l'eau ont une bonne conductibilité électrique et donc une faible résistance. Par contre, le tissu grasseux a une conductibilité faible, car les cellules grasseuses sont très peu conductrices en raison de la résistance très élevée.

Conseils pour bien se peser

Pesez-vous si possible à la même heure (le matin de préférence), après être allé aux toilettes, à jeun et nu, afin d'obtenir des résultats comparables.

Il n'y a que la tendance à long terme qui compte. Des écarts de poids à court terme, enregistrés en l'espace de quelques jours, sont la plupart du temps uniquement dus à une perte de liquides corporels. L'eau corporelle joue toutefois un rôle important pour le bien-être.

L'interprétation des résultats s'effectue en fonction des **modifications** du

1. poids total
2. pourcentage de graisse
3. pourcentage d'eau

ainsi que de la durée selon laquelle ces changements s'effectuent. Il faut distinguer les changements rapides (de l'ordre de quelques jours), les changements à moyen terme (de l'ordre de quelques semaines) et les changements à long terme (mois).

La règle générale qui prévaut est que les changements du poids **À COURT TERME** représentent presque exclusivement des changements de la teneur en eau, alors que les changements à moyen et à long terme peuvent AUSSI concerner la teneur en graisses.

- Si le poids diminue à court terme alors que le taux de graisse corporelle augmente ou stagne, vous n'avez perdu que de l'eau – par exemple après un entraînement, une séance de sauna ou un régime visant uniquement une perte de poids rapide.
- Si le poids augmente à moyen terme alors que le taux de graisse corporelle diminue ou reste stable, vous pouvez par contre avoir fait du muscle ou il peut y avoir une augmentation de l'eau stockée par votre corps (par exemple, suite à une prise de médicaments ou une baisse de la fonction cardiaque chez les personnes âgées).
- Si enfin le poids et le taux de graisse corporelle diminuent simultanément, cela signifie que le régime fonctionne – vous perdez de la graisse et de la masse corporelle.

Les changements à moyen terme du pourcentage d'eau corporelle peuvent également être dus à des changements de la masse musculaire.

Consignes importantes – à conserver pour une utilisation ultérieure

Attention! Ce pèse-personne ne doit pas être utilisé par des personnes munies d'implants médicaux (en particulier de pace-makers)! Cela pourrait entraver leur bon fonctionnement!



1. Attention – Pour votre sécurité

- Ne pas utiliser pendant la grossesse. En raison du liquide amniotique, des imprécisions sont possibles.
- Attention, ne montez pas sur le pèse-personne avec les pieds mouillés ; ne posez pas les pieds sur le plateau de pesée s'il est humide – vous pourriez glisser!
- N'exposez pas le pèse-personne aux coups, à l'humidité, à la poussière, aux produits chimiques ou aux fortes variations de température ; éloignez-le des sources de chaleur (four, radiateur etc.).
- Toute réparation doit être réalisée par le service après-vente de Beurer ou par des revendeurs agréés. Avant de faire une réclamation, contrôlez d'abord les piles et remplacez-les si besoin est. En cas de réparation, retirez les piles et emballez le pèse-personne dans le carton d'origine, pour le transport.
- Tous nos pèse-personnes sont conformes à la directive 89/336/CEE et à ses compléments. Pour toute question concernant l'utilisation de nos appareils, adressez-vous à votre revendeur ou au service après-vente de Beurer.
- De temps en temps, nettoyez l'appareil en l'essuyant avec un chiffon humide. N'utilisez en aucun cas un nettoyeur abrasif ; ne mettez jamais l'appareil sous l'eau.
- Cet appareil est conçu pour un usage strictement personnel. Il ne doit pas être utilisé à d'autres fins, médicales ou commerciales par exemple.
- Pour l'analyse du taux de graisse corporelle, il est possible de régler des tranches d'âge (10...100 ans) et des tailles diverses (100...220 cm) (3-03" – 7-03"). La capacité de charge de la balance est de 150 kg (330 lb, 24 St). Lors de la mesure du poids, les résultats s'affichent par incréments de 100 g (0,2 lb, 1/4 St). Les résultats de la mesure du taux de graisse corporelle s'affichent par incréments de 0,1 %.
- À la livraison du pèse-personne, le réglage des unités est en « cm » et en « kg ». Au dos de la balance, se trouve un commutateur qui permet de changer le réglage des unités et de sélectionner « inch » (pouces) et « pfund/stones » (livres)(lb, St).

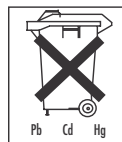
2. Mise en service

2.1 Piles

Otez le film protecteur de la pile et mettez celle-ci en place en respectant la polarité.

Si le pèse-personne n'affiche aucune fonction, retirez toutes les piles puis remettez-les en place. Votre pèse-personne est pourvu d'un « affichage de remplacement des piles ». En cas d'utilisation quand les piles sont faibles, le message « Lo » s'affiche et le pèse-personne se met automatiquement hors service. Il est alors temps de remplacer les piles (1 pile au lithium de 3 V, CR 2032). Les piles et les accus usagés et complètement déchargés doivent être mis au rebut dans des conteneurs spéciaux ou aux points de collecte réservés à cet usage, ou bien déposés chez un revendeur d'appareils électro-ménagers. La loi vous oblige à éliminer les piles. Remarque: Vous trouverez les symboles suivants sur les piles contenant des substances toxiques: Pb = pile contenant du plomb, Cd = pile contenant du cadmium, Hg = pile contenant du mercure.

Posez le pèse-personne sur un sol plan et stable; une surface stable est la condition préalable d'une mesure correcte.



2.2 Pesée seule

Pendant un bref instant, appuyez sur le plateau de votre pèse-personne avec le pied. L'affichage complet de l'écran (Illustr. 1) apparaît alors : l'appareil effectue un contrôle automatique. Attendez que « 0.0 » (Illustr. 2) apparaisse à l'écran (technologie « Tap-On »). Le pèse-personne est maintenant prêt à la mesure de votre poids. Montez sur le pèse-personne et tenez-vous debout et immobile dessus ; veillez à ce que votre poids soit réparti de façon égale sur vos deux pieds. Le pèse-personne commence la prise de mesure.

L'affichage « 000 » clignote pendant toute la durée de la prise de mesure. (Illustr. 3)

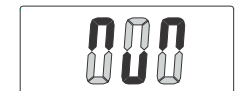
Ensuite, la valeur obtenue est affichée. (Illustr. 4). Lorsque vous quittez le plateau de pesée, le pèse-personne s'éteint automatiquement au bout de quelques secondes.



Illustr. 1



Illustr. 2



Illustr. 3



Illustr. 4



Illustr. 5



Illustr. 6



Illustr. 7



Illustr. 8



Illustr. 9



Illustr. 10

2.3 Pesée et mesure de la masse grasse

Dans un premier lieu, vous devez enregistrer les paramètres personnels.

- Mettez le pèse-personne en marche en appuyant sur la touche « SET ». Les positions mémoire 1 à 4 sont alors affichées à l'écran (Illustr. 5). Utilisez les touches « ▲ » (haut) ou « ▼ » (bas) pour sélectionner la position mémoire souhaitée et confirmez votre choix à l'aide de la touche « SET ».

- Maintenant, la taille (« Ht ») exprimée en cm (inch) apparaît en clignotant (Illustr. 6).

Appuyez de façon brève ou longue sur les touches « ▲ » (haut) ou « ▼ » (bas) pour régler la valeur souhaitée, puis confirmez la valeur sélectionnée à l'aide de la touche « SET ».

- L'âge (« age ») exprimé en années apparaît alors en clignotant (Illustr. 7). Appuyez de façon brève ou longue sur les touches « ▲ » (haut) ou « ▼ » (bas) pour régler la valeur souhaitée, puis confirmez la valeur sélectionnée à l'aide de la touche « SET ».

- Pour finir, le réglage du sexe s'affiche à l'écran : « Frau » (femme) ou « Mann » (homme) (Illustr. 8). Utilisez les touches « ▲ » (haut) ou « ▼ » (bas) pour sélectionner le sexe et confirmez votre choix à l'aide de la touche « SET ».

- Le réglage du degré individuel d'activité et de remise en forme (Illustr. 9-11) s'affiche. Choisissez le degré d'activité voulu en activant les touches « haut » ▲ ou « bas » ▼ et confirmez la position mémoire voulue en appuyant sur la touche « SET ».

Remise en forme 1 : activité physique absente à minime (moins de 2 fois 20 minutes d'efforts physiques par semaine – par exemple, promenade, jardinage léger, gymnastique)

Remise en forme 2 : activité physique moyenne (efforts physiques de 2 à 5 fois par semaine, d'une durée de 20 minutes à chaque séance – par exemple, jogging, bicyclette, tennis...)

Remise en forme 3 : activité physique intense (entraînement quotidien intensif ou travail manuel intensif – par exemple : entraînement intensif à la course, travailleur du bâtiment, ...)

- Les valeurs réglées sont alors de nouveau affichées les unes à la suite des autres. Ensuite, le pèse-personne s'éteint automatiquement.

Le pèse-personne est équipé de quatre positions mémoire pour données de base. Ces positions mémoire permettent aux utilisateurs, à chaque membre de la famille, par exemple, d'enregistrer leurs propres réglages personnels et de les appeler à nouveau si nécessaire.



Illustr. 11



Illustr. 12



Illustr. 13

- Pour activer le pèse-personne pour les graisses corporelles, appuyez sur votre position mémoire (1, 2, 3 ou 4). Les données de base enregistrées sont alors de nouveau affichées les unes à la suite des autres. L'écran affiche ensuite « 0.0 ».
- Montez pieds nus sur le pèse-personne. Ayez les pieds en contact avec les électrodes. Le calcul du poids corporel s'effectue et s'affiche selon la description faite à la section 2.2.

- Restez immobile sur le pèse-personne ; l'analyse de la graisse et de l'eau corporelles s'effectue. Cela peut durer quelques secondes. Pendant ce temps, les messages « bf » et « H₂O » clignotent en alternance à l'écran (Illustr. 12 +13).

Important : il impératif qu'aucun contact n'ait lieu entre les deux pieds, les deux jambes, mollets et cuisses. Dans le cas contraire, la prise de mesure ne pourra pas être effectuée correctement.

- Enfin, le taux de graisse corporelle « bf » et le pourcentage d'eau corporelle « H₂O » qui vous correspondent s'affichent. Le pèse-personne se désactive automatiquement au bout de 5 secondes.

2.4 Conseils d'utilisation

Information importante pour la mesure de la graisse et de l'eau corporelles :

- La mesure doit se faire pieds nus. Si besoin est, elle peut s'effectuer avec la plante des pieds humide. Avoir la plante des pieds complètement sèche peut en effet donner des résultats insatisfaisants à cause de la faible conductibilité.
- Ne bougez pas pendant la mesure
- Attendez quelques heures (6 à 8) après un effort physique inhabituel
- Attendez environ 15 minutes après le lever, pour qu'il y ait une bonne répartition de l'eau contenue dans votre corps.

La mesure de la graisse/de l'eau corporelle n'est pas pertinente dans les cas suivants :

- les enfants de moins de 10 ans
- les personnes fiévreuses, en dialyse, ayant des symptômes d'œdème ou de l'ostéoporose
- les personnes sous traitement cardiovasculaire. Personnes prenant des médicaments vasodilatateurs ou vasoconstricteurs.
- les personnes ayant des jambes très longues ou très courtes par rapport au reste du corps.

Valeurs indicatives du taux de graisse corporelle

Les valeurs de graisse corporelles suivantes vous donnent une ligne directrice (si vous voulez en savoir plus, contactez votre médecin).

Chez les sportifs, on constate souvent une valeur plus faible. En fonction du type de sport pratiqué, de l'intensité de l'entraînement et de la constitution physique du sportif, il se peut que les taux obtenus soient inférieurs aux taux de référence !

Femmes

Âge	très bon	bon	moyen	mauvais
<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	<21%	21-26%	26,1-31%	>31,1%

Hommes

Âge	très bon	bon	moyen	mauvais
<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	<16%	16-21%	21,1-26%	>26,1%

base: "Principles + Labs for Physical Fitness and Wellness. 1st edition by Copyright 1999"

Selon les indications de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS 2001), le pourcentage d'eau corporelle doit se situer dans les plages suivantes :

Femmes : 50 – 55 %

Hommes : 60 – 65 %

Enfants : 65 – 75 %

Chez les personnes ayant un taux élevé de graisse corporelle, on constate très souvent que le pourcentage d'eau corporelle est inférieur aux valeurs de référence indiquées.

3. Mesures erronées

Si le pèse-personne détecte une erreur au cours de la prise de mesure, la mention « Err » s'affiche.

Causes possibles d'erreur:	Remède:
- Le pèse-personne n'a pas été activé avant que l'utilisateur ne monte dessus.	- Activer le pèse-personne de façon correcte et répéter la prise de mesure.
- La portée maximale de 150 kg a été dépassée.	- Peser uniquement des poids inférieurs ou égaux au poids maximal autorisé.
- La résistance électrique entre les électrodes et la plante des pieds est trop élevée (en cas de couche cornée épaisse, par exemple).	- Répétez la mesure pieds nus. Le cas échéant, humidifiez légèrement vos plantes de pieds. En cas de callosités au talon, poncez-les.
- Vous n'êtes pas resté immobile sur le pèse-personne.	- Tenez-vous immobile.
- Le pourcentage de graisses corporelles n'est pas compris dans la plage mesurable (inférieure à 5 % ou supérieure à 50 %)	- Répétez la mesure pieds nus. Le cas échéant, humidifiez légèrement vos plantes de pieds.
- Le pourcentage d'eau est hors de la plage mesurable (inférieure à 43 % ou supérieure à 75 %)	- Répétez la mesure pieds nus. Le cas échéant, humidifiez légèrement vos plantes de pieds.