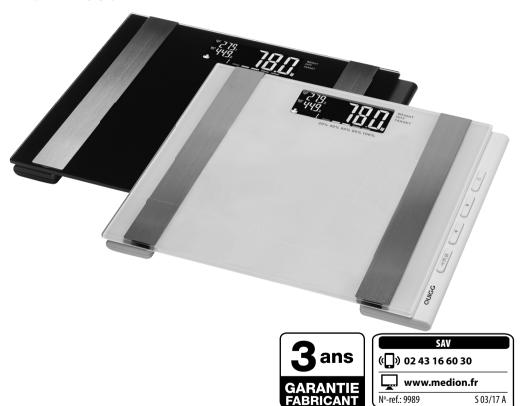
QUIGG

Pèse-personne impédancemètre

MD 14659



NOTICE D'UTILISATION



Sommaire

1.	À pro	pos de ce mode d'emploi	4	
2.		oles et avertissements utilisés		
3.		ation conforme		
4.	Consignes de sécurité			
	4.1.	Généralités	6	
	4.2.	Manipulation sûre des piles	7	
5.	Conte	enu de l'emballage		
6.	_			
7.	Remarques relatives aux mesures			
	7.1.	Mode de fonctionnement		
	7.2.	Graisse corporelle	10	
	7.3.	Masse hydrique	11	
	7.4.	Masse musculaire	12	
	7.5.	Mode Athlète	12	
	7.6.	Indice de masse corporelle (IMC)	12	
	7.7.	Origines des imprécisions de mesure	13	
8.	Vue d	l'en semble de l'appareil	15	
	8.1.	L'écran d'affichage	16	
9.	Utilisation du pèse-personne		16	
	9.1.	Enregistrer des données personnelles	16	
10.	Mesu	rer le poids	17	
11.	Effectuer une mesure			
	11.1.	Fonction de mesure du poids idéal	19	
	11.2.	Reconnaissance automatique de l'utilisateur	19	
12.	Messa	ages d'erreur	20	
13.	Nettoyer l'appareil			
14.	Recyclage21			
15.	Caractéristiques techniques22			
16.	Menti	ions légales	22	

1. À propos de ce mode d'emploi



Avant d'utiliser l'appareil pour la première fois, lisez attentivement la présente notice d'utilisation et veillez surtout à respecter les consignes de sécurité!

Toutes les opérations sur et avec le présent appareil doivent être exécutées uniquement comme décrit dans cette notice d'utilisation.

Conservez cette notice d'utilisation pour pouvoir vous y référer ultérieurement. Remettez impérativement cette notice d'utilisation au nouveau propriétaire si vous donnez ou vendez l'appareil.

2. Symboles et avertissements utilisés



AVERTISSEMENT!

Avertissement d'un risque vital possible et/ou de blessures graves irréversibles!



ATTENTION!

Respecter les consignes pour éviter tout dommage matériel!



REMARQUE!

Informations supplémentaires pour l'utilisation de l'appareil!



REMARQUE!

Respecter les consignes du mode d'emploi!

- Énumération / information sur des événements se produisant en cours d'utilisation
- Action à exécuter

3. Utilisation conforme

Outre la mesure du poids, cette balance impédancemètre permet d'effectuer des mesures comparatives du taux de masse hydrique, de graisse corporelle, de masse musculaire et de masse osseuse ainsi que de calculer le Body Mass Index.

Il ne s'agit pas d'un produit médical. Ne l'utilisez donc pas pour établir un diagnostic médical. Elle est destinée uniquement à un usage privé et ne peut en aucun cas se substituer à des mesures médicales.

4. Consignes de sécurité

- Cet appareil peut être utilisé par des enfants âgés de plus de 8 ans et par des personnes à capacités physiques, sensorielles ou mentales restreintes ou manquant d'expériences et/ou de connaissances s'ils sont surveillés ou s'ils ont reçu des instructions pour pouvoir utiliser l'appareil en toute sécurité et ont compris les dangers en résultant. Ne pas laisser les enfants jouer avec l'appareil. Le nettoyage et la maintenance de l'appareil par l'utilisateur ne doivent pas être exécutés par des enfants, sauf si ceux-ci sont âgés de 8 ans et plus et sont surveillés.
- Conservez l'appareil hors de portée des enfants de moins de 8 ans.
- Les catégories de personnes suivantes ne doivent pas utiliser la fonction de mesure du taux de graisse corporelle 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'œdèmes
 - Les personnes souffrant de rétention d'eau importante ou de forte déshydratation
 - La mesure du taux de graisse corporelle ne convient pas aux enfants de moins de six ans.



AVERTISSEMENT! Risque de suffocation!

L'ingestion ou l'inhalation de petites pièces ou de films présente un risque de suffocation.

► Conservez le film d'emballage hors de portée des enfants.

4.1. Généralités



▶ Placez la balance sur un sol stable et plane.



Protégez la balance de l'humidité.



▶ Ne montez pas sur la balance avec les pieds mouillés ou toute autre partie du corps mouillée.



 Placez-vous toujours au centre du plateau de pesée.



▶ Ne montez sur la balance que les pieds nus.



Manipulez la balance avec précaution. Ne chargez pas la balance en dehors des séances de pesage et ne posez aucun objet dessus.

▶ Ne rangez pas la balance à la verticale.



AVERTISSEMENT! Risque de blessure!

Toute manipulation incorrecte de l'appareil présente un risque de blessure.

- ▶ En cas de dommages de la balance, arrêtez immédiatement de l'utiliser : vous risqueriez de vous blesser.
- Afin d'éviter tout danger, adressez-vous au SAV Medion ou à un autre atelier spécialisé si vous rencontrez des problèmes techniques avec votre appareil.
- N'essayez en aucun cas d'ouvrir ou de réparer vous-même

l'appareil. Toute modification de l'appareil sans autorisation du fabricant est interdite.

4.2. Manipulation sûre des piles

L'appareil fonctionne avec une pile bouton au lithium de 3 V de type CR2032.



AVERTISSEMENT! Risque de brûlure!

Si une pile bouton est avalée, elle peut causer dans les 2 heures qui suivent de graves brûlures internes pouvant entraîner la mort.

- ▶ Si vous craignez que des piles aient été avalées ou introduites dans une partie quelconque du corps, consultez immédiatement un médecin.
- Conservez les piles neuves et usagées hors de portée des enfants.
- ▶ Ne pas avaler de piles.
- ▶ Si le compartiment à pile ne peut plus être refermé correctement, n'utilisez plus l'appareil et rangez-le dans un endroit hors de portée des enfants.
- Avant d'insérer la pile, vérifiez que les contacts de la pile et de l'appareil sont bien propres et nettoyez-les si nécessaire.
- ▶ Par principe, insérez uniquement une pile neuve du type indiqué ci-dessus et dans les caractéristiques techniques.
- ▶ Lorsque vous insérez la pile, veillez à respecter la polarité (+/–).
- ▶ Risque d'explosion en cas de remplacement incorrect de la pile! Remplacez toujours la pile uniquement par une pile du même type ou de type équivalent.
- ▶ N'essayez jamais de recharger des piles. Risque d'explosion!
- ▶ Veillez à ce que les piles ne soient jamais exposées à une source de chaleur intense (p. ex. rayons du soleil, feu, etc.).

- ▶ Stockez les piles dans un endroit frais et sec. Une forte chaleur directe peut endommager la pile. N'exposez donc jamais l'appareil à des sources de chaleur intense.
- ▶ Ne court-circuitez pas de piles.
- Ne jetez pas de piles au feu.
- ➤ Si la pile a coulé, sortez-la immédiatement de l'appareil. Nettoyez les contacts avant d'insérer une nouvelle pile. Risque de brûlure par l'acide de la pile!
- ▶ Retirez également la pile de l'appareil lorsqu'elle est vide.
- ▶ Retirez la pile de l'appareil si vous ne l'utilisez pas pendant une période prolongée.

5. Contenu de l'emballage

Au cours du déballage, assurez-vous que les éléments suivants sont présents :

- Pèse-personne impédancemètre
- 1 pile bouton au lithium de 3 V de type CR2032
- · Notice d'utilisation, carte de garantie

6. Insertion de la pile

Une pile bouton au lithium de 3 V de type CR2032 est fournie avec cette balance. La pile est déjà insérée dans l'appareil. Enlevez le film de protection du compartiment à pile en tirant sur la languette pour activer l'appareil.

- Pour insérer ou remplacer la pile, ouvrez le couvercle du compartiment à pile sous l'appareil.
- Insérez la pile dans le compartiment. Veillez à bien respecter la polarité (le pôle plus doit être dirigé vers le haut).
- ▶ Une fois la pile insérée et le compartiment à pile refermé, posez la balance sur le sol et exercez une légère pression sur la balance en appuyant avec la main, sur le plateau en verre. Attendez ensuite que la balance s'éteigne. Elle est maintenant calibrée.

Si **LO** apparaît à l'écran ou si l'intensité de l'écran diminue, c'est que la pile doit être remplacée.

- Insérez par principe uniquement une pile neuve.
- Si la pile est insérée dans l'appareil, n'exposez pas ce dernier à une chaleur directe ou à la lumière directe du soleil. Ne posez p. ex. pas l'appareil sur un radiateur.
- Retirez la pile en cas de non-utilisation prolongée de la balance.

Pour une manipulation sûre des piles, tenez aussi compte des consignes de sécurité mentionnées en page 7.

7. Remarques relatives aux mesures

7.1. Mode de fonctionnement

La balance impédancemètre détermine le taux de masse musculaire, de graisse corporelle, de masse hydrique et de masse osseuse par rapport au poids total. Pour la mesure du taux de graisse corporelle, le plateau de la balance comporte à l'intérieur des électrodes mesurant la résistance électrique dans le corps. La résistance d'un tissu organique maigre est inférieure à celle d'un tissu organique gras. Le taux de graisse corporelle mesuré intégré est calculé en fonction de la taille, de l'âge, du sexe et bien entendu du poids total de la personne.

7.2. Graisse corporelle

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.

7.2.1. Pourcentage de graisse corporelle par rapport au poids total

Féminin				
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
13 – 19	< 20	20 – 31	31 – 37	> 37
20 – 39	< 21	21 – 32	32 – 38	> 38
40 – 59	< 23	23 – 34	34 – 40	> 40
60 – 79	< 25	25 – 36	36 – 42	> 42
Athlète		12 – 25		

Masculin				
Âge	Taux de graisse fai- ble	Taux de graisse nor- mal	Taux de graisse élevé	Taux de graisse très élevé
6 – 12	< 7	7 – 18	18 – 25	> 25
13 – 19	< 8	8 – 19	19 – 25	> 25
20 – 39	< 9	9 – 20	20 – 26	> 26
40 – 59	< 11	11 – 22	22 – 28	> 28
60 – 79	< 13	13 – 24	24 – 30	> 30
Athlète		3 – 15		

7.3. 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 étant de l'eau) et la teneur en eau du tissu adipeux étant naturellement faible (env. 10 % du tissu adipeux étant de l'eau), le taux de masse hydrique baisse automatiquement lorsque le taux de graisse corporelle augmente.

Une perte d'eau de 5 % peut réduire votre énergie corporelle de 20 - 30 %. Buvez au moins 2 litres de liquide par jour.

7.3.1. Pourcentage de masse hydrique normal

	Féminin	Masculin
Enfant	> 58	> 60
Adulte	> 52	> 58
Athlète	> 56	> 60

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 %.

7.4. 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.

Âge	Féminin	Masculin
6~12	>36	>40
13 ~ 79	>30	>34
Athlète	>38	>42

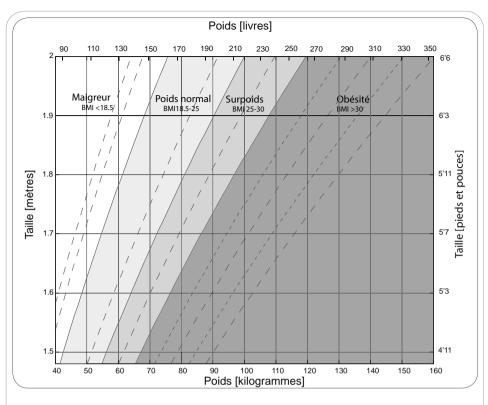
7.5. Mode Athlète

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 ; avec une personne moyennement musclée, la balance ne confondra pas le taux de masse 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.

7.6. Indice de masse corporelle (IMC)

L'IMC indique si vous êtes maigre, en surpoids ou si vous avez le poids idéal. Sa valeur représente le rapport entre la taille et le poids. Le tableau suivant montre les différentes répartitions de la masse corporelle.



7.7. 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 d'observer avec précision les modifications se produisant sur une période prolongée. 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.

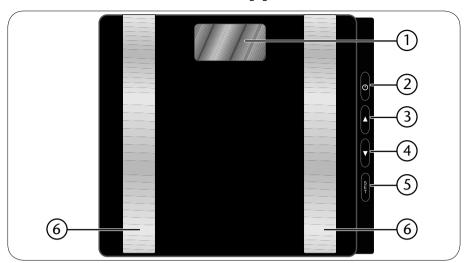
• En cas de baisse du taux de masse hydrique due à une maladie ou après un effort physique (sport). Après une activité sportive, attendez 6 à 8 heures avant d'effectuer une mesure.

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 battements/min au repos
- Athlètes de haut niveau et culturistes
- Jeunes de moins de 17 ans

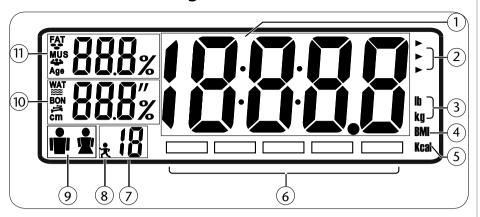
Le mode Athlète est prévu pour les sportifs (voir page 12).

8. Vue d'ensemble de l'appareil



- 1) Écran
- 2) U: mise en marche/arrêt
- 3) Régler une valeur supérieure
- 4) Régler une valeur inférieure
- 5) **SET**: confirmer une saisie
- 6) Plateau avec capteurs de mesure

8.1. L'écran d'affichage



- 1) Emplacements pour affichage de poids, calories brûlées, IMC
- 2) Affichage de poids actuel, différence poids idéal/poids actuel, poids idéal
- 3) Poids en kg
- 4) IMC (Indice de masse corporelle)
- 5) Besoins caloriques
- 6) Affichage sous forme de barre de la progression jusqu'au poids idéal
- 7) Emplacement mémoire
- 8) Athlète
- 9) Utilisateur masculin / Utilisateur féminin
- 10) WAT: taux de masse hydrique, BON: taux de masse osseuse, cm: taille en cm
- 11) FAT : taux de graisse corporelle, MUS : taux de masse musculaire, Age : âge

9. Utilisation du pèse-personne

9.1. Enregistrer des données personnelles

La balance interprète votre taux de graisse corporelle, de masse hydrique et de masse musculaire en se basant sur vos données personnelles. Vous devez donc commencer par indiquer certaines informations personnelles avant de pouvoir procéder à la mesure de votre taux de graisse corporelle, de masse hydrique et de masse musculaire ainsi qu'au calcul du IMC (Indice de masse corporelle). Douze emplacements mémoire sont prévus à cet effet.

Les données personnelles sont : sexe, constitution physique, âge et taille. Si aucune saisie n'est effectuée pendant env. 20 secondes, la balance s'éteint.

Pour saisir vos données personnelles, procédez comme suit :

- Appuyez sur Φ.
- ▶ Attendez jusqu'à ce que **0.0** s'affiche sur l'écran et appuyez sur **SET**. L'emplacement mémoire **1** clignote sur l'écran.
- Sélectionnez alors un emplacement mémoire avec la touche ▲ ou ▼ et confirmez la saisie avec la touche SET.
- Sélectionnez ensuite votre sexe et constitution physique avec la touche ▲ ou
 ▼ . En mode Athlète, le symbole d'athlète apparaît en plus du symbole masculin/féminin. Confirmez avec SET.
- Sélectionnez votre âge avec la touche ▲ ou ▼ et confirmez avec SET.
- Sélectionnez votre poids idéal avec la touche ▲ ou ▼ et confirmez avec SET.
- Montez sur la balance.

Votre poids actuel est mesuré.

10. Mesurer le poids

Vous pouvez aussi avec cette balance impédancemètre simplement vous peser.

- ▶ Montez sur la balance.
- La balance se met automatiquement en marche et mesure votre poids.
- Le poids vous est affiché.
- La balance s'éteint automatiquement.

Si la balance ne mesure pas de poids durant env. 15 secondes, elle s'éteint automatiquement.

Si le message **O-LD** s'affiche sur l'écran, descendez de la balance et recommencez la mesure.

11. Effectuer une mesure



REMARQUE!

Pour mesurer le 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. Vos pieds doivent être secs et non enduits de crème.

Tenez-vous sur la balance jambes tendues, sans plier les genoux, et veillez à ce que vos genoux ne se touchent pas.

- ▶ Appuyez sur **(**) pour allumer la balance et attendez que l'écran affiche **0.0**.
- ▶ Sélectionnez l'emplacement mémoire souhaité avec la touche ▲ ou ▼.
- Montez sur la balance et attendez que la mesure de votre poids soit terminée. Le poids mesuré est affiché avec vos données personnelles (âge, taille).



Poids mesuré

Puis la mesure du taux de graisse corporelle, de masse musculaire et de masse osseuse ainsi que le calcul de votre IMC et de vos besoins caloriques démarrent.



Exécution des autres mesures. Restez sur la balance.



Pourcentage de graisse corporelle et de masse hydrique mesuré.



Différence entre poids actuel et poids idéal.



Pourcentage de masse musculaire et osseuse mesuré en kg, affichage de l'IMC (Indice de masse corporelle).



Pourcentage de masse musculaire et osseuse mesuré en kg et affichage des besoins caloriques journaliers pour ce poids (pour atteindre le poids idéal).

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

La somme des valeurs de graisse corporelle, masse hydrique et masse musculaire peut dépasser les 100 %. Cela s'explique par le fait que la graisse corporelle et les muscles contiennent également de l'eau, qui est 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.

11.1. Fonction de mesure du poids idéal

La fonction de mesure du poids idéal se base sur les mesures de poids, taux de graisse corporelle, masse hydrique et masse osseuse ainsi que sur l'IMC. L'affichage sous forme de barre indique la progression jusqu'au poids idéal.

Barre rouge
 Barre jaune
 Barre verte
 Barre verte

11.2. Reconnaissance automatique de l'utilisateur

Si vous avez mémorisé au moins un utilisateur (voir « 9.1. Enregistrer des données personnelles »), la balance peut reconnaître automatiquement l'utilisateur au moyen de la mesure actuelle, à condition que la différence de poids ne s'élève pas à +/- 2 kg et que vous soyez monté pieds nus sur la balance.

- Montez sur la balance.
- La balance se met automatiquement en marche et mesure votre poids.
- Restez sur la balance une fois votre poids mesuré.

La balance compare vos données avec les données mémorisées. L'utilisateur correspondant est affiché sur l'écran avec ses résultats d'analyse corporelle personnels.

Si les valeurs de deux utilisateurs sont similaires, ces utilisateurs sont affichés.

Sélectionnez alors le bon utilisateur avec la touche ▲ ou ▼ et confirmez la saisie avec la touche SET.

12. Messages d'erreur

Écran	Message d'erreur
ERRO	Erreur d'initialisation. Effectuez une nouvelle mesure pour obtenir un résultat correct.
ERR2	Le courant mesurable se trouve en dehors de la plage de mesure. Ne montez sur la balance que les pieds nus. Nettoyez si nécessaire la plante de vos pieds à l'aide d'un chiffon sec et recommencez la me- sure.
ERR3	Le taux de graisse corporelle se trouve en dehors de la plage de mesure.
O-LD	Surcharge Descendez immédiatement de la balance afin d'éviter de l'endommager durablement.
LO	Charge de pile trop faible. Remplacez la pile.

13. Nettoyer l'appareil

Nettoyez l'appareil uniquement avec de l'eau additionnée d'un savon doux. 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 pour éviter tout risque de glissement!

14. Recyclage



Emballage

Votre appareil se trouve dans un emballage de protection afin d'éviter qu'il ne soit endommagé au cours du transport. Les emballages sont des matières premières et peuvent être éliminés ou réintégrés dans le circuit des matières premières.



Appareil

Les appareils usagés ne doivent pas être jetés avec les déchets domestiques.

Conformément à la directive 2012/19/UE, lorsque l'appareil est arrivé en fin de vie, il doit être éliminé de manière réglementaire.

Les matériaux recyclables que contient l'appareil sont alors réutilisés, ce qui permet de ménager l'environnement.

Remettez l'appareil usagé dans un centre de collecte des déchets d'équipements électriques et électroniques ou une déchetterie. Pour plus de renseignements, veuillez vous adresser à une entreprise de recyclage locale ou à votre municipalité.



Piles

Les piles usagées ne sont pas des déchets domestiques. Elles doivent être déposées dans un lieu de collecte des piles usagées.

15. Caractéristiques techniques

Alimentation électrique 1 pile bouton au lithium de 3 V de type

CR2032

Poids min 5 kg

Poids max 180 kg

Tolérance 5 ka - 20 ka: +/- 100 a

21 kg - 180 kg: +/- 1%

 $80 - 220 \, \text{cm}$

Taux de graisse corporelle mesurable 3 - 50 %

Taux de masse hydrique mesurable 25 - 75%

Taux de masse musculaire mesurable 25 - 75%

Taux de masse osseuse mesurable 1 - 15%

Plage de saisie de l'âge 6 - 100 ans

Plage de saisie de la taille $10 - 34^{\circ}$ C Température de fonctionnement



Sous réserve de modifications techniques!

16. Mentions légales

Copyright © 2016 Situation: 23/09/2016

Tous droits réservés.

Le présent mode d'emploi est protégé par le copyright.

La reproduction sous forme mécanique, électronique ou sous toute autre forme que ce soit est interdite sans l'autorisation

écrite du fabricant.





Am Zehnthof 77

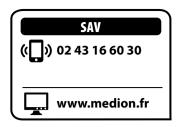
45307 Essen

Allemagne

Le mode d'emploi peut être à nouveau commandé via la hotline SAV et téléchargé sur le portail SAV www.medion.com/fr/service/accueil/.

Vous pouvez aussi scanner le code QR ci-dessus et charger le mode d'emploi sur votre terminal mobile via le portail SAV.





© Copyright

Toute réimpression ou duplication (même partielle) requiert l'autorisation de : MEDION AG Am Zehnthof 77 45307 Essen Allemagne

S 03/17 A

Ce document, y compris l'ensemble de ses parties, est protégé par la législation sur le droit d'auteur.

Toute utilisation ne respectant pas les dispositions de la législation sur le droit d'auteur est illicite et passible de poursuites.

Ceci vaut en particulier pour les duplications, traductions, reproductions sur microfilm, le transfert et le traitement dans des systèmes électroniques.

MEDION France 75 Rue de la Foucaudière 72100 LE MANS FRANCE

