

essentiel 

Pèse-personne impédancemètre MINUIT



Notice d'utilisation

Pour vous aider à bien vivre votre achat

Vous venez d'acquies un produit de la marque Essentiel b et nous vous en remercions. Nous apportons un soin tout particulier à la **FIABILITÉ**, à la **FACILITÉ D'USAGE** et au **DESIGN** de nos produits.

Nous espérons que cet impédancemètre vous donnera entière satisfaction.

consignes d'usage

LISEZ ATTENTIVEMENT CES INSTRUCTIONS AVANT D'UTILISER L'APPAREIL ET CONSERVEZ-LES POUR POUVOIR LES CONSULTER LORSQUE VOUS EN AUREZ BESOIN.

Consignes générales

- Cet appareil est exclusivement destiné à un usage domestique. Tout autre usage (médical, professionnel, commercial, etc.) est exclu.
- Cet appareil peut être utilisé par des enfants à partir de 8 ans et par des personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites ou un manque d'expérience et de connaissances à condition qu'elles aient reçu une supervision ou des instructions concernant l'utilisation de l'appareil en toute sécurité et qu'elles comprennent les dangers encourus. Les enfants ne doivent pas jouer avec l'appareil. Le nettoyage et l'entretien par l'utilisateur ne doivent pas être effectués par des enfants, sauf s'ils ont plus de 8 ans et qu'ils sont surveillés.
- Gardez cet appareil à l'intérieur et dans un endroit sec.

- N'immergez pas l'appareil dans l'eau ou tout autre liquide.
- N'entreposez pas d'objets sur votre impédancemètre.
- Placez toujours votre impédancemètre sur une surface dure et plane. Évitez tapis et moquettes.
- N'utilisez pas l'impédancemètre sur une surface glissante ou sur un sol humide.
- Pour éviter de glisser, assurez-vous que vos pieds ainsi que le plateau soient secs avant de monter sur l'impédancemètre.
- N'exposez pas l'appareil à la lumière directe du soleil. Tenez-le éloigné de toute source de chaleur, de l'humidité, ou d'un changement radical de température.
- Ne stockez pas l'appareil en position verticale.
- Ne démontez pas l'impédancemètre.
- Évitez les vibrations ou chocs importants, tels que laisser tomber l'appareil sur le sol.
- Nettoyez le plateau en verre avec un nettoyant pour vitres et un chiffon doux non pelucheux.

Consignes particulières

- N'utilisez pas l'impédancemètre si vous portez un stimulateur cardiaque ou tout autre dispositif électronique implanté. Cet appareil fait passer à travers le corps un courant de faible intensité

- susceptible de perturber le fonctionnement des dispositifs intracorporels. En cas de doute, consultez votre médecin.
- Pour les femmes enceintes et les personnes porteuses d'implants tels que prothèses, dispositifs contraceptifs ou broches, les résultats donnés peuvent s'avérer inexacts. La raison en est que la graisse n'est pas aussi uniformément répartie dans le corps qu'en temps normal, ce qui entraîne des résultats faussés. Toutefois, l'utilisation du pèse-personne ne représente aucun risque pour la santé.
- Veuillez noter que des tolérances de mesures sont possibles car il ne s'agit pas d'un impédancemètre calibré.

Recyclage de la pile



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



- Utilisez uniquement le type de pile spécifié dans cette notice.
- Remplacez la pile lorsqu'elle est usagée ou en cas de fuite.
- Retirez la pile en cas de non utilisation prolongée de l'appareil.

votre produit

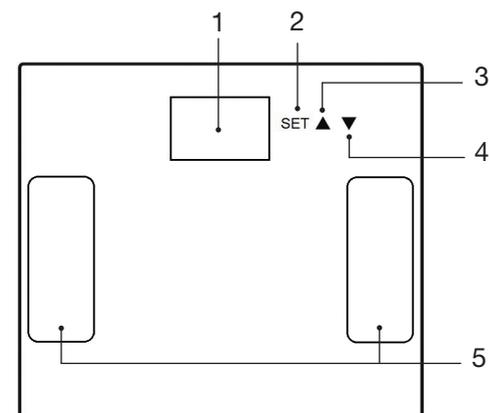
Contenu de la boîte

- 1 pèse-personne impédancemètre
- 1 pile lithium CR 2032 de 3 V
- 1 notice d'utilisation

Caractéristiques techniques

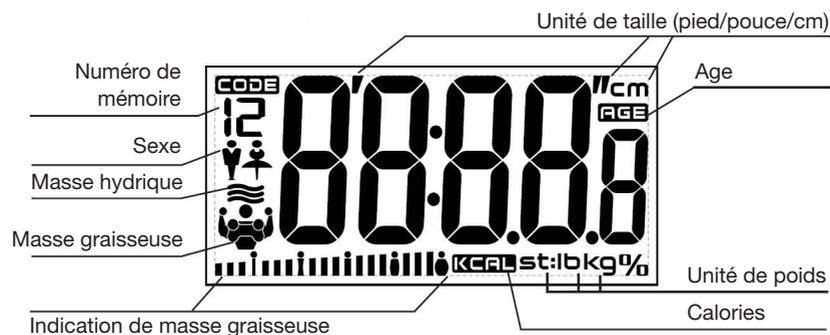
- Poids maximum : 150 kg
- Graduation à 100 g / 1 kcal
- Écran LCD : 35,6 mm x 74 mm
- Hauteur des chiffres : 25 mm
- Unité de mesure : kg/lb
- Plateau en verre de 17 mm
- Fonctionne avec 1 pile au lithium CR 2032 de 3 V
- Mise en marche automatique par pression du pied ou en appuyant sur les touches de réglage
- Arrêt automatique
- Taux de masse musculaire
- Taux de masse grasseuse
- Indicateur de surcharge
- Indicateur de pile usagée
- 4 pieds antidérapants
- 12 mémoires utilisateurs
- Dimensions (L x H x l) : 302 x 17 x 302 mm

Description de l'appareil



1	Écran LCD
2	Touche de réglage
3	Touche +
4	Touche -
5	Capteurs

Description de l'écran d'affichage



Fonctions des touches

SET : Touche de réglage. Allume l'appareil et fait défiler les paramètres.

▲ : Augmente la valeur d'une unité à chaque appui. Un appui en continu permet d'incrémenter les valeurs rapidement.

▼ : Diminue la valeur d'une unité à chaque appui. Un appui en continu permet de décrémenter les valeurs rapidement.

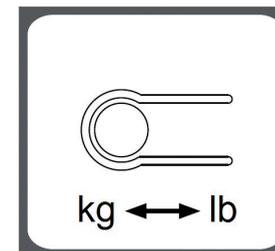
Réglage des données de l'utilisateur

Données de l'utilisateur	Valeurs de réglage
Numéro de la mémoire	12 mémoires
Sexe	Homme  , Femme 
Taille	de 1 mètre à 2,50 m (100 à 250 cm)
Age	de 10 à 100 ans

Masse	graisseuse	hydrique	musculaire	osseuse
Taux	de 4 à 60 %	de 27,5 à 66 %	de 20 à 56 %	de 2 à 20 %
Graduation	0,1 %	0,1 %	0,1 %	0,1 %

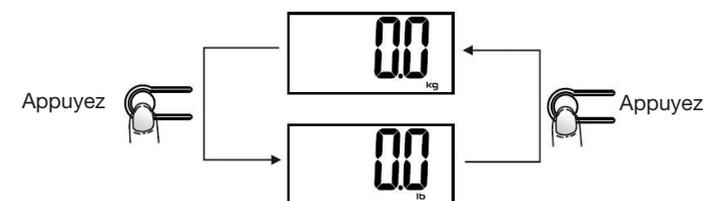
avant la première utilisation

Sélection de l'unité de mesure



Vous avez la possibilité de changer l'unité de mesure de votre poids. Ainsi, vous pouvez choisir entre le kilogramme (kg) ou la livre (lb ou st-lb)¹.

Lorsque l'impédancemètre est à l'arrêt, appuyez une fois sur le bouton situé au dos de l'appareil (voir schéma ci-contre) : l'écran affiche l'unité définie par défaut ou précédemment définie. Pour changer l'unité, appuyez de nouveau sur le bouton comme indiqué sur le schéma ci-dessous.



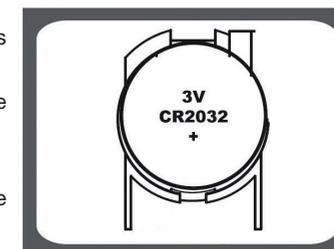
Après avoir défini l'unité de mesure, l'impédancemètre s'éteint après 20 secondes. L'unité sélectionnée sera active dès l'utilisation suivante.

A noter :

- Lorsque vous sélectionnez le kilogramme, l'unité de taille par défaut sera le centimètre (cm).
- Lorsque vous sélectionnez la livre (lb ou st-lb), l'unité de taille par défaut sera le pied/le pouce².

Insertion / Remplacement de la pile

1. Ôtez le couvercle du compartiment à pile situé sous l'impédancemètre.
2. Appuyez légèrement sur la pile usagée : elle se débloque facilement, vous pouvez ainsi la retirer.
3. Remplacez-la par une pile neuve CR 2032 au lithium.
4. Placez la pile avec le pôle « + » vers le dessus puis, refermez le couvercle.



1 1 livre anglaise = environ 453 grammes. 1 stone = 14 livres = 6,350 kilogrammes

2 1 pied = environ 30 cm ou 12 pouces. 1 pouce = 2,54 cm.

Informations à connaître

1) La masse grasseuse

La masse grasseuse est le pourcentage de poids total qui évalue la proportion de graisse dans le corps. Le calcul de la masse grasseuse s'applique uniquement à un adulte de 18 à 65 ans et pas aux personnes très jeunes ou très âgées, aux femmes enceintes ou qui allaitent, aux personnes très musclées, aux sportifs de haut niveau, aux personnes de très grande ou de très petite taille, et aux personnes amputées d'un membre. La masse grasseuse idéale varie selon l'âge et le sexe. Pour toutes les personnes situées hors de la zone normale, un bilan peut s'effectuer avec un médecin, nutritionniste ou diététicien.

Pourquoi est-il utile de contrôler le pourcentage de graisse dans le corps ?

Le poids total détermine si une personne est obèse ou pas, mais le changement de poids seul ne permet pas d'indiquer s'il s'agit d'une variation de la masse grasseuse ou de la masse musculaire. Pour contrôler son poids, il est préférable de conserver sa masse musculaire tout en perdant de sa masse grasseuse. Le contrôle du pourcentage de graisse est donc une étape importante pour gérer au mieux son poids et se maintenir en bonne santé.

Vous pouvez vous reporter au tableau suivant. En raison des différences qui existent d'un individu à l'autre, ce tableau n'est fourni qu'à titre indicatif.

Tableau de taux de masse grasseuse

Age	Femme				
≤ 30 ans	4 - 16 %	16 - 21 %	21,1 - 26 %	26,1 - 30 %	30,1 - 60 %
> 30 ans	4 - 20 %	20,1 - 25 %	25,1 - 30 %	30,1 - 35 %	35,1 - 60 %
Affichage à l'écran	Très suffisant	Insuffisant	Normal	Surpoids	Obésité
					

Age	Homme				
≤ 30 ans	4 - 11 %	11,1 - 15,5 %	15,6 - 20 %	20,1 - 24,5 %	24,6 - 60 %
> 30 ans	4 - 15 %	15,1 - 19,5 %	19,6 - 24 %	24,1 - 28,5 %	28,6 - 60 %
Affichage à l'écran	Très suffisant	Insuffisant	Normal	Surpoids	Obésité
					

Note : Le pourcentage de graisse calculé par l'impédancemètre ne représente qu'une approximation de votre masse grasseuse réelle. Des méthodes médicales précises existent pour calculer la masse grasseuse. Demandez conseil à votre médecin.

2) La masse hydrique

La masse hydrique est le pourcentage de poids total qui évalue la proportion de liquide dans le corps. Le corps d'un individu en bonne santé est composé d'environ 50 à 70% d'eau. L'eau joue un rôle essentiel pour de nombreuses fonctions du corps humain et est notamment présente dans les cellules, les tissus et les organes. La masse hydrique idéale varie selon l'âge et le sexe des individus.

Pourquoi est-il utile de contrôler le pourcentage d'eau dans le corps ?

Un bon taux de masse hydrique indique le bon fonctionnement du corps et réduit le risque d'apparition de problèmes de santé. La masse hydrique varie en fonction de votre niveau d'hydratation (la quantité d'eau que vous avez bue ou perdue en transpiration). Pour une plus grande précision, mesurez de préférence votre masse hydrique en début de soirée, avant le repas du soir, lorsque votre niveau d'hydratation est le plus stable. Il est par ailleurs déconseillé de mesurer votre taux de masse hydrique après le lever du matin, un exercice physique ou un bain en raison de la déshydratation et de la mauvaise répartition du liquide dans votre corps. Dans ce cas, attendez que le liquide se répartisse plus équitablement sous l'effet de la gravité.

Les facteurs qui influencent la masse hydrique sont le sommeil, l'activité physique, l'ingestion de nourriture et de boisson.

Tableau de taux de masse hydrique

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

Femme			
Age	Mauvais	Bon	Très bon
10 - 100 ans	< 65 %	45 - 60 %	> 60 %

Homme			
Age	Mauvais	Bon	Très bon
10 - 100 ans	< 50 %	50 - 65 %	> 65 %

3) La masse musculaire

La masse musculaire est le pourcentage de poids total qui évalue la proportion de muscle dans le corps. Les muscles transforment les aliments en énergie mécanique et maintiennent la température corporelle. Ils sont à la base de notre condition physique.

Pourquoi est-il utile de contrôler le pourcentage de muscle dans le corps ?

Le contrôle de la masse musculaire est particulièrement important pour les personnes présentant des problèmes de poids. Le corps a besoin de muscles pour éliminer les réserves d'énergie excédentaires, et une perte de poids efficace et durable doit être associée à une construction musculaire.

Taux de masse musculaire

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

Femme			
Age	Faible	Normal	Élevé
10 - 14 ans	< 36	36 - 43	> 43
15 - 19 ans	< 35	35 - 41	> 41
20 - 29 ans	< 34	34 - 39	> 39
30 - 39 ans	< 33	33 - 38	> 38
40 - 49 ans	< 31	31 - 36	> 36
50 - 59 ans	< 29	29 - 34	> 34
60 - 69 ans	< 28	28 - 33	> 33
70 - 100 ans	< 27	27 - 32	> 32

Homme			
Age	Faible	Normal	Élevé
10 - 14 ans	< 44	44 - 57	> 57
15 - 19 ans	< 43	43 - 56	> 56
20 - 29 ans	< 42	42 - 54	> 54
30 - 39 ans	< 41	41 - 52	> 52
40 - 49 ans	< 40	40 - 50	> 50
50 - 59 ans	< 39	39 - 48	> 48
60 - 69 ans	< 38	38 - 47	> 47
70 - 100 ans	< 37	37 - 46	> 46

4) La masse osseuse

La masse osseuse représente la part du poids constitué par les os du squelette. La constitution du capital osseux commence dès l'enfance et l'adolescence, périodes durant lesquelles il est important d'avoir des apports calciques satisfaisants. Puis, ayant atteint un optimum vers 25 ans, ce capital osseux reste constant pendant une dizaine d'années, avant de décroître.

Chez l'homme, la perte osseuse est ensuite linéaire et de faible intensité, de l'ordre de 0,5 % par an. Mais chez la femme, elle s'accélère à la ménopause du fait de la carence en œstrogènes pour atteindre 3 à 5 % pendant 2 à 3 ans puis 1 à 2 % pendant la décennie suivante.

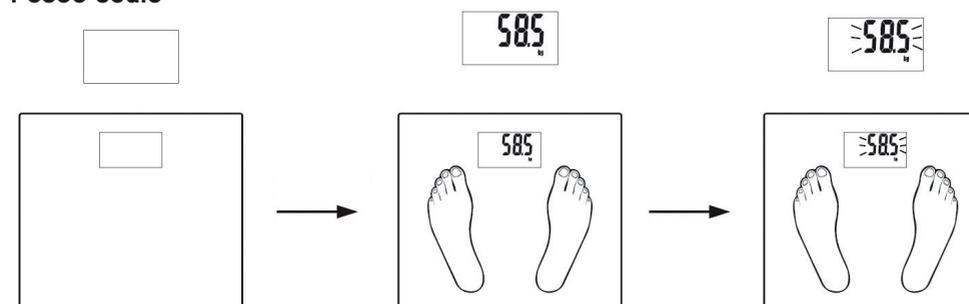
L'ostéoporose correspond à une perte osseuse accélérée. Des traitements existent mais le meilleur moyen de lutte est la prévention par une alimentation variée et équilibrée.

Conseils d'utilisation

- Le matin, attendez environ 15 minutes après vous être levé pour faire la mesure, le temps que l'eau puisse se répartir correctement dans le corps.
- Attendez quelques heures pour prendre la mesure après un effort physique.
- Tenez vous droit et ne bougez pas pendant la mesure.
- La mesure doit toujours être faite pieds nus ; elle peut cependant s'effectuer la plante des pieds légèrement humide. Veuillez noter que des mesures effectuées avec les pieds complètement secs ne conduisent pas à des résultats satisfaisants.
- Notez que les résultats peuvent ne pas être pertinents dans les cas suivants : pour les sportifs de haut niveau, les personnes fiévreuses, en dialyse, présentant des symptômes d'oedèmes ou d'ostéoporose, les personnes sous traitement médical cardiovasculaire ou prenant des médicaments vasodilatateurs ou vasoconstricteurs.

utilisation du pèse-personne

Pesée seule



1. Posez le pèse-personne sur une surface plane et stable pour des raisons de sécurité et d'exactitude.
2. Montez doucement sur le plateau et restez immobile jusqu'à ce que les chiffres se stabilisent. Votre poids s'affiche.
3. Descendez du pèse-personne. Celui-ci s'éteint ensuite automatiquement.

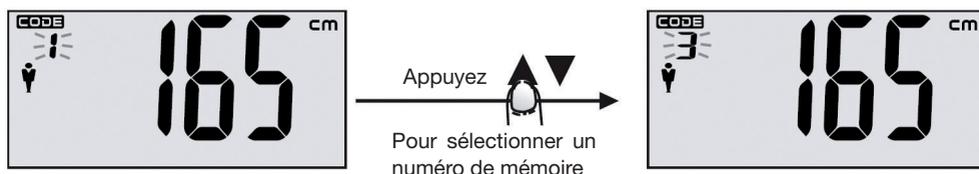
utilisation de l'impédancemètre

Définition des paramètres

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

1. Sélection d'un numéro de mémoire

Vous pouvez configurer les données personnelles de 12 utilisateurs. Allumez l'appareil en appuyant sur la touche **SET** pour accéder au menu de configuration. Le numéro de mémoire clignote. Appuyez sur la touche ▲ ou ▼ pour sélectionner un numéro de mémoire.



Confirmez votre choix en appuyant sur la touche **SET**.

2. Sélection du sexe

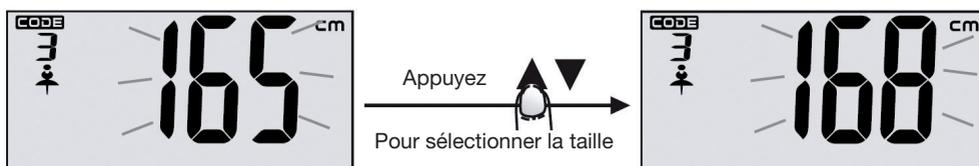
Appuyez sur la touche ▲ ou ▼ pour sélectionner : Homme  ou Femme .



Confirmez votre choix en appuyant sur la touche **SET**.

3. Sélection de la taille

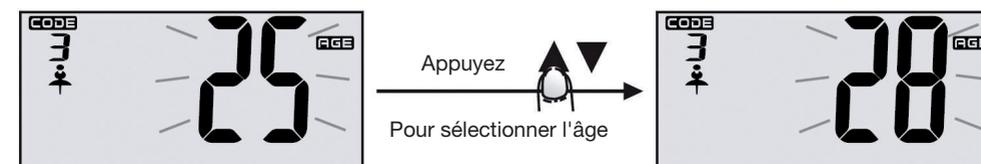
Appuyez sur la touche ▲ ou ▼ pour sélectionner la taille (entre 100 et 250 cm) :



Confirmez votre choix en appuyant sur la touche **SET**.

4. Sélection de l'âge

Appuyez sur la touche ▲ ou ▼ pour sélectionner l'âge (entre 10 et 100 ans) :



Confirmez votre choix en appuyant sur la touche **SET**.

5. Enregistrement

Donnez une impulsion sur le plateau. L'écran affiche « 0,0 kg » puis, l'impédancemètre s'éteint après quelques secondes.

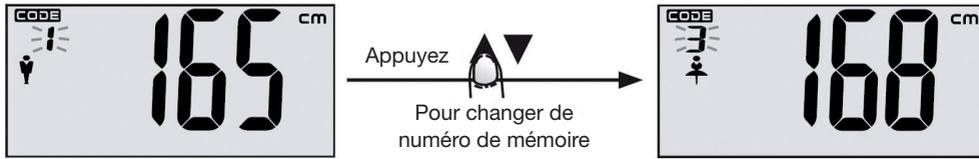


NOTES :

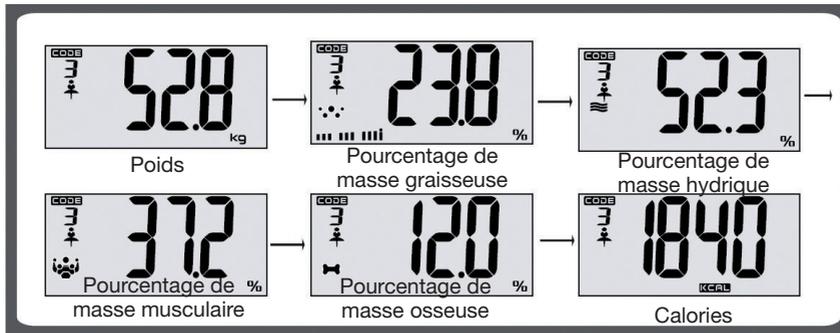
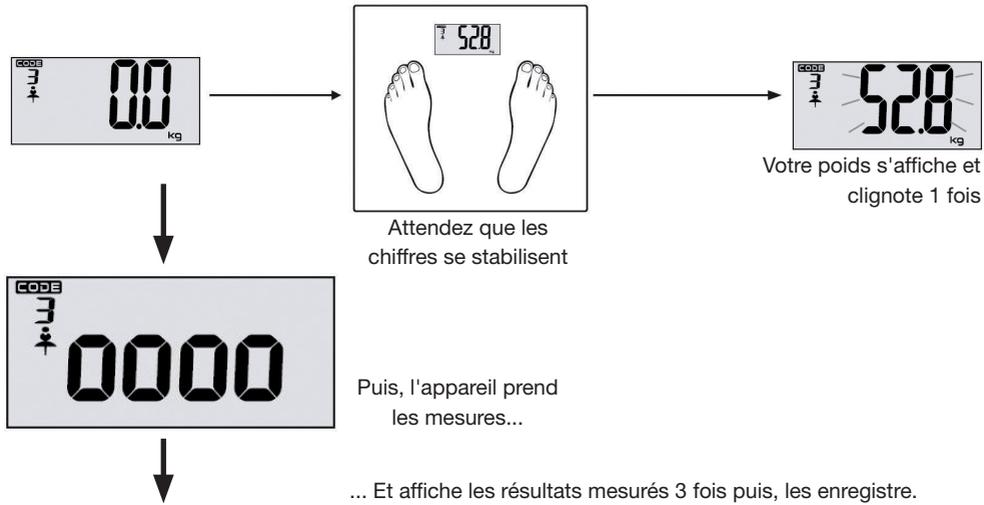
- Lors du réglage des paramètres, si vous n'appuyez sur aucune touche pendant 6 secondes, les paramètres déjà pré-réglés seront enregistrés automatiquement et l'écran affichera « 0,0 kg ».
- Si l'écran affiche « 0,0 kg » lors du réglage des paramètres, appuyez sur la touche **SET** pendant 3 secondes pour revenir au mode de réglage et procéder à un nouveau réglage des paramètres (numéro de mémoire, sexe, taille et âge).

Mesure de l'impédancemètre

Appuyez sur la touche **SET**. L'impédancemètre s'allume sur la dernière mémoire sélectionnée.
Utilisez les touches ▲ et ▼ pour changer d'utilisateur (numéro de mémoire).



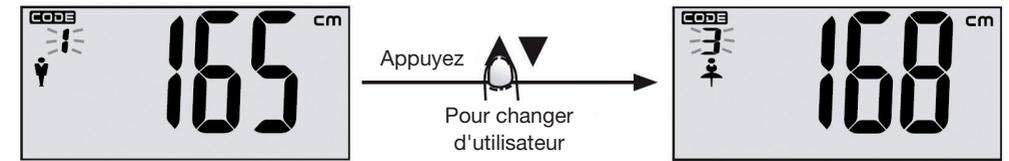
Donnez ensuite une impulsion du pied sur le plateau : lorsque l'écran affiche « 0,0 kg », vous pouvez monter sur le plateau. (Vos deux pieds doivent être en contact avec les électrodes sinon, la masse grasseuse ne pourra pas être mesurée).



L'impédancemètre s'éteint après quelques secondes.
Les résultats de l'utilisateur apparaîtront à nouveau comme référence lors de la prochaine mesure.

Rappel des résultats

Appuyez sur la touche **SET** pour allumer l'impédancemètre.

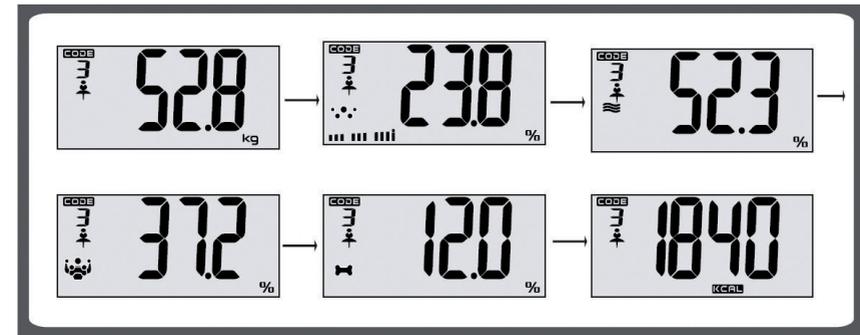


Rappel des paramètres du dernier utilisateur ou des paramètres par défaut

Attendez 6 secondes ou donnez une impulsion sur le plateau



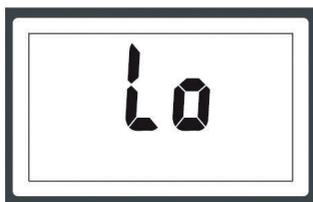
Appuyez sur la touche ▲ ▼ pour passer en mode rappel



L'écran affiche successivement les derniers paramètres enregistrés de l'utilisateur. Appuyez sur ▲ ▼ pour passer rapidement au paramètre suivant.

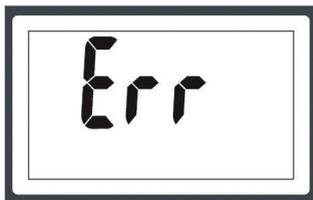
Les résultats défilent 3 fois puis, l'appareil s'éteint automatiquement.

messages d'erreur



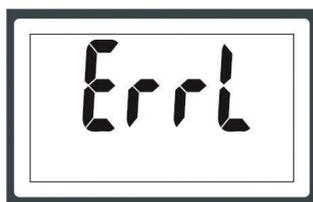
Indication de pile usagée

Veillez remplacer la pile usagée par une pile neuve aux caractéristiques identiques à celles d'origine.



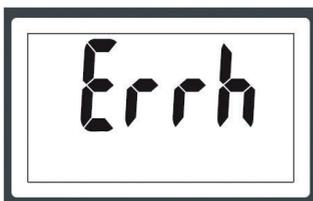
Indication de surcharge

Le poids maximum accepté sur l'impédancemètre a été dépassé. Veuillez descendre du plateau afin d'éviter d'endommager l'appareil.



Indication de masse graisseuse insuffisante

Le pourcentage de masse graisseuse est trop faible.



Indication de masse graisseuse trop élevée

Le pourcentage de masse graisseuse est trop élevé.



Erreur possible

Veillez refaire la mesure pour obtenir un résultat correct.

Toutes les informations, dessins, croquis et images dans ce document relèvent de la propriété exclusive de SOURCING & CREATION. SOURCING & CREATION se réserve tous les droits relatifs à ses marques, créations et informations. Toute copie ou reproduction, par quelque moyen que ce soit, sera jugée et considérée comme une contrefaçon.

All information, designs, drawings and pictures in this document are the property of SOURCING & CREATION. SOURCING & CREATION reserves all rights to its brands, designs and information. Any copy and reproduction through any means shall be deemed and considered as counterfeiting.

Pèse-personne impédancemètre MINUIT



Testé dans nos laboratoires

Garantie valide à partir de la date d'achat (ticket de caisse faisant foi). Cette garantie ne couvre pas les vices ou les dommages résultant d'une mauvaise installation, d'une utilisation incorrecte, ou de l'usure normale du produit.



Protection de l'environnement

Ce symbole apposé sur le produit signifie qu'il s'agit d'un appareil dont le traitement en tant que déchet est soumis à la réglementation relative aux déchets d'équipements électriques et électroniques (DEEE). Cet appareil ne peut donc en aucun cas être traité comme un déchet ménager, et doit faire l'objet d'une collecte spécifique à ce type de déchets. Des systèmes de reprise et de collecte sont mis à votre disposition par les collectivités locales (déchèterie) et les distributeurs. En orientant votre appareil en fin de vie vers sa filière de recyclage, vous contribuerez à protéger l'environnement et empêcherez toute conséquence nuisible pour votre santé.

