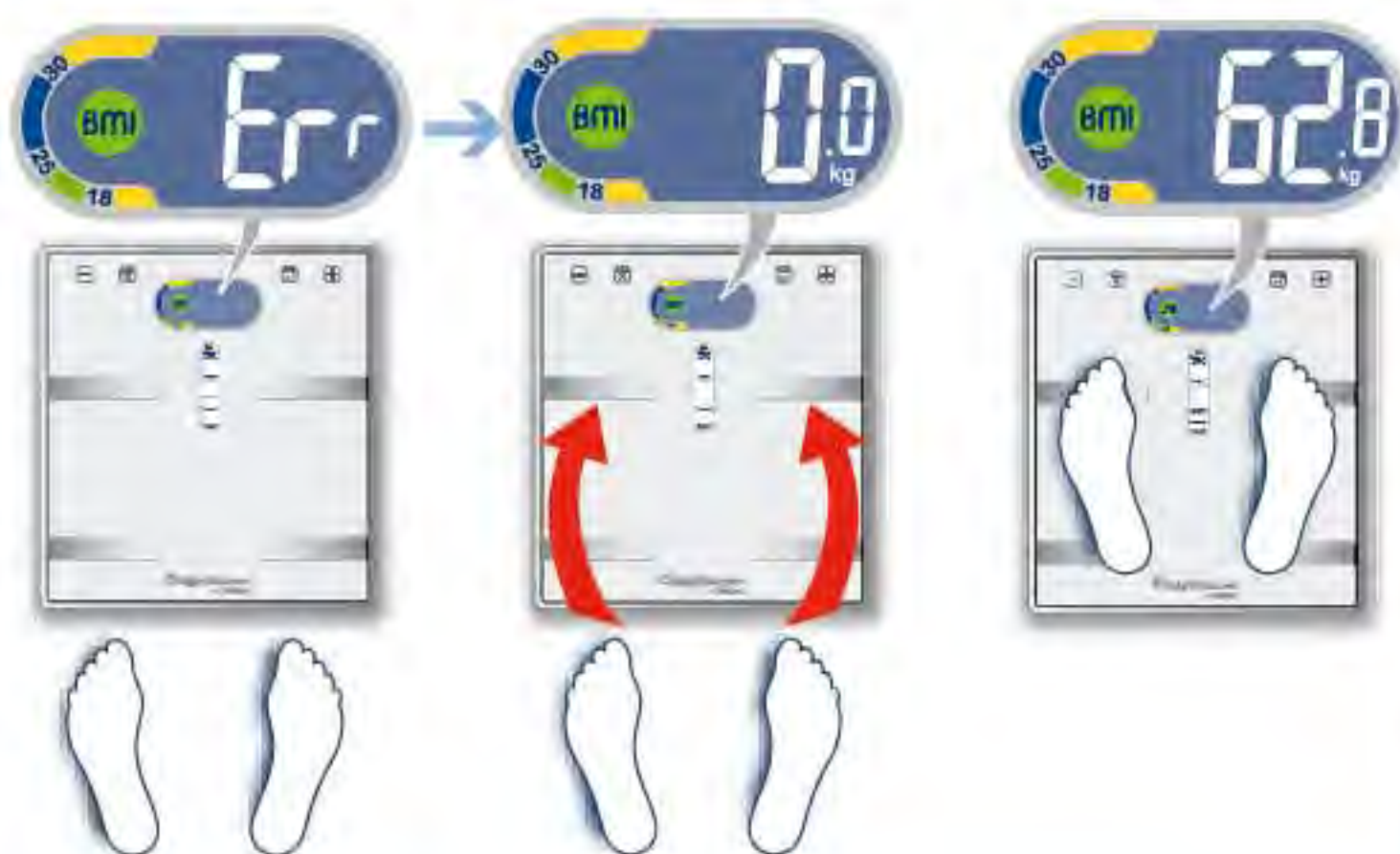
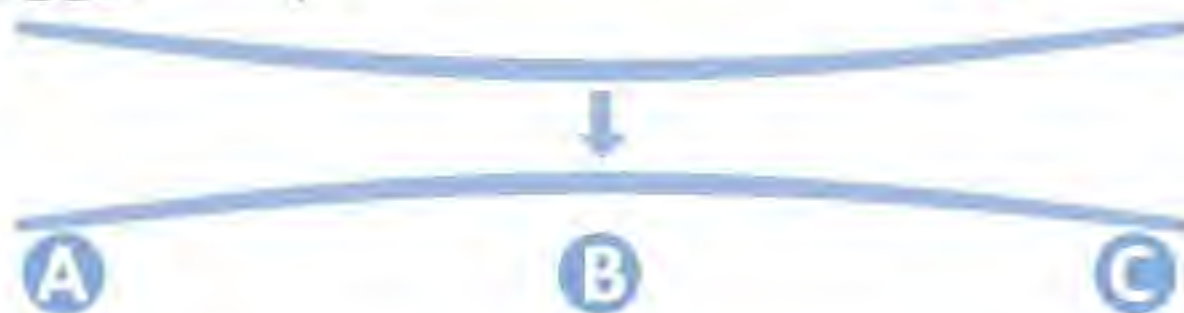


IMPÉDANCE





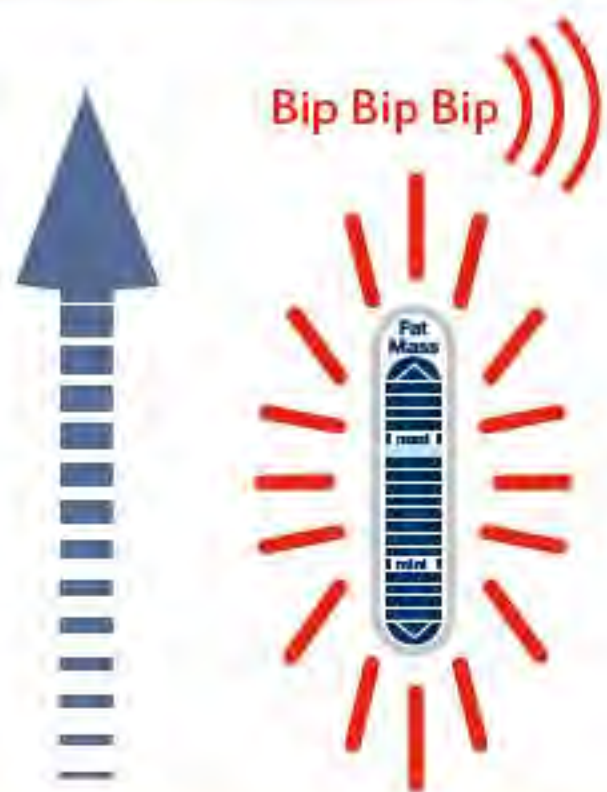
LR03 AAA



MIN

MAX

I



... voir suite page 8.

II



III



Tefal, en association avec Weight Watchers, a mis au point ce pèse-personne particulièrement adapté à votre suivi de poids grâce à ses indications dont le BMI*.

Weight Watchers s'adapte à votre vie et à vos envies !

Et vous propose une gamme de services destinés à vous accompagner au plus près de votre démarche d'amaigrissement.

Les réunions

Un programme d'amaigrissement sain et efficace et des réunions hebdomadaires motivantes.

L'entretien individuel

Une conseillère exclusivement à votre écoute chaque semaine.

Chez vous

Toute l'efficacité du programme d'amaigrissement à domicile, pour être toujours plus proche de vous.

Weight Watchers en entreprise

Weight Watchers vient à vous et peut organiser des réunions au sein des entreprises.

Weight Watchers on-line

Des outils interactifs pour suivre le programme d'amaigrissement sur internet, au quotidien.

Appelez le n° Cristal 0 969 321 221 (appel non surtaxé)

Ou consultez notre site internet : WeightWatchers.fr

*** BMI = Body Mass Index = IMC = Indice de Masse Corporelle.**

Le BMI traduit la corpulence d'une personne. Il est utilisé par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) pour évaluer les risques liés au surpoids ou à l'anorexie en le rapprochant d'une échelle de référence.

Le BMI se calcule de la façon suivante :

poids en kilos / (taille en mètre * taille en mètre).

Par exemple, pour une personne pesant 62 kg et mesurant 1 mètre 60 :

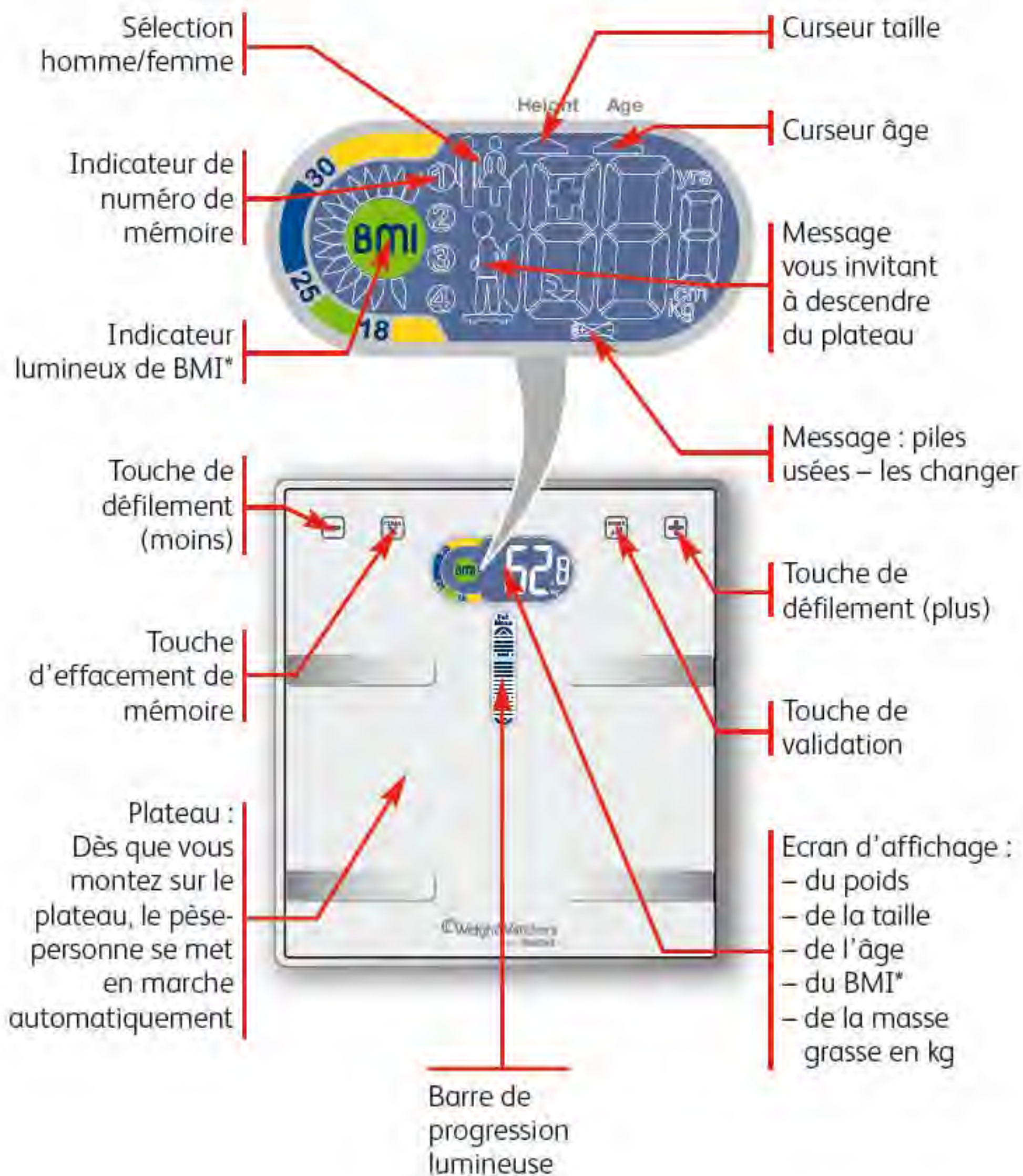
$$62 / (1,6 \times 1,6) = 24,2$$

Son **BMI est de 24,2.**

Tefal et Weight Watchers mettent à votre disposition un pèse-personne qui calcule automatiquement votre BMI et l'interprète pour un meilleur suivi de votre poids.

Les différents dessins de ce mode d'emploi, sont destinés uniquement à illustrer les caractéristiques de ce produit et ne sont pas le reflet strict de la réalité.

Description



Pour une meilleure maîtrise de son poids et de sa silhouette, il est important de connaître sa **composition corporelle** (dont la masse grasse).

Les muscles et la masse grasse, qui composent principalement le poids, sont indispensables à la vie, et doivent être répartis de façon équilibrée. Cette répartition varie selon le sexe, l'âge et la taille.

Posséder des muscles permet de pratiquer des activités physiques, soulever des objets, se déplacer sans peine. Plus la masse musculaire est importante, plus elle consomme de l'énergie et peut ainsi aider au contrôle du poids.

La masse grasse sert d'isolant, de protection et de réserve d'énergie. Elle est inerte et stocke les calories excédentaires, si vous mangez plus que ce que vous dépensez. L'exercice physique permet de la réduire, la sédentarité l'augmente.

En quantité importante, la masse grasse devient dangereuse pour la santé (risques cardio-vasculaires, cholestérol,...).

Dans le cadre d'un régime, Impédance vous aide à contrôler la perte de masse grasse tout en veillant au bon maintien de votre masse musculaire. En effet, un régime alimentaire mal adapté peut conduire à une fonte musculaire. Or, ce sont les muscles qui consomment de l'énergie.

Si on perd du muscle, on brûle moins de calories et le corps stocke alors de la graisse. Il n'y a donc pas de perte durable de la masse grasse sans maintien de la masse musculaire. Impédance vous permet de piloter votre régime et de maîtriser votre équilibre corporel dans le temps.

Pour que cet appareil vous donne entière satisfaction, la mesure corporelle doit toujours être effectuée dans les mêmes conditions :

- **impérativement les pieds nus** (contact direct avec la peau). Les pieds doivent être secs et bien positionnés sur les électrodes, **voir page 2**. Attention, si vos pieds présentent trop de callosité, la mesure risque d'être faussée
- de préférence **une fois par semaine au réveil** (pour ne pas prendre en compte les fluctuations de poids en cours de journée liées à l'alimentation, la digestion ou l'activité physique de l'individu)
- **1/4 d'heure après le lever**, de manière à ce que l'eau contenue dans votre corps se soit répartie dans les membres inférieurs.

Il est également important de s'assurer qu'il n'existe aucun contact entre les jambes (cuisses, genoux, mollets), ni entre les pieds. Si nécessaire, glisser une feuille de papier entre les 2 jambes.

FR Principe de mesure

Lorsque vous montez sur le plateau, pieds nus, un courant électrique de très faible intensité est transmis à l'intérieur du corps par les électrodes.

Ce courant, émis d'un pied à l'autre, rencontre des difficultés dès qu'il faut traverser la graisse.

Cette résistance du corps, appelée impédance bio-électrique, varie en fonction du sexe, de l'âge, de la taille de l'utilisateur, et permet de déterminer la masse grasse et ses limites.

Cet appareil ne présente aucun danger car il fonctionne avec une tension très faible (piles de 1,5 V).

Cependant, il y a des risques d'une mesure faussée dans les cas suivants :

- personnes ayant de la fièvre
- enfants de moins de 6 ans (appareil non étalonné en dessous de cet âge)
- femmes enceintes (cependant sans danger)
- personnes sous dialyse, personnes ayant des œdèmes aux jambes, personnes atteintes de dysmorphie.

Précaution d'emploi

- Toujours effectuer la pesée sur un sol dur et plat. Ne pas se peser sur une moquette ou un tapis.
- Une fois sur le plateau du pèse-personne, évitez de bouger.
- Ne pas déplacer le produit pendant la manipulation des touches.
- Attention, ce pèse-personne est calibré pour suivre le BMI à partir de 18 ans uniquement. Il n'est pas calibré pour les enfants.
- Attention, au changement de piles, toutes les informations mises en mémoire sont perdues.
- Attention, l'utilisation de cet appareil est interdite chez les porteurs de pacemakers ou autre matériel électronique médical en raison des risques de perturbations liés au courant électrique.
- Cet appareil n'est pas un appareil médical, il ne doit pas être utilisé pour la détermination du poids à des fins de surveillance, de diagnostic ou de traitements médicaux.

Fonctionnement du pèse-personne

Mise en marche automatique en montant sur le plateau.

1 – Sélection des données

A la première pesée, pour que le pèse-personne puisse calculer votre BMI/IMC et votre masse grasse, une mémoire vous est attribuée. Vous

devez sélectionner votre sexe, votre taille et votre âge. Montez sur le plateau et **suivez la séquence I, page 3**.

Vous êtes descendu du plateau, pour enregistrer vos caractéristiques personnelles en mémoire, suivez les indications suivantes :

Exemple d'une femme de 34 ans qui mesure 160 cm

Vos caractéristiques s'enregistrent automatiquement dans la première mémoire libre et un numéro de mémoire vous est attribué.

1/ Sélection du sexe :

- Si vous êtes une femme, appuyez 2 secondes sur .
- Si vous êtes un homme, appuyez 2 secondes sur .
- Validez votre choix en appuyant 2 secondes sur .



2/ Sélection de la taille (de 100 à 220 cm) :

- Si vous mesurez plus de 165 cm, appuyez 2 secondes sur , jusqu'à votre taille.
- Si vous mesurez moins de 165 cm, appuyez 2 secondes sur , jusqu'à votre taille.
- Validez votre taille en appuyant 2 secondes sur .



3/ Sélection de l'âge :

- Si vous avez plus de 30 ans, appuyez 2 secondes sur , jusqu'à votre âge.
- Si vous avez moins de 30 ans, appuyez 2 secondes sur , jusqu'à votre âge.
- Validez votre âge en appuyant 2 secondes sur .



4/ Votre poids s'affiche de nouveau.



5/ Votre BMI s'affiche.



6/ Votre masse grasse s'affiche en kg dans le LCD. L'échelle graduée verticale vous indique où se situe votre niveau de masse grasse par rapport à vos limites personnalisées (selon vos âge – taille – sexe).



2 – Informations obtenues avec le produit

Votre pèse-personne est doté d'un système de reconnaissance automatique de l'utilisateur.

A la 1ère pesée, vous devez enregistrer vos caractéristiques personnelles en mémoire (voir paragraphe précédent).

Lors des pesées suivantes, vous êtes automatiquement reconnu par le pèse-personne.

Montez sur le plateau et suivez les **séquences I et II, page 3**.

Cas particulier

Dans le cas où 2 utilisateurs ont des poids proches ou si votre écart de poids est anormalement important, Bodysignal vous demande de revalider votre numéro de mémoire.

Ainsi, après être descendu du plateau,

- s'il reste des mémoires libres : appuyez 2 secondes sur , puis sur  ou  jusqu'à l'affichage de votre mémoire. Appuyez ensuite sur  pour valider votre choix.
- si toutes les mémoires sont occupées : appuyez 2 secondes sur  ou  jusqu'à l'affichage de votre mémoire. Appuyez ensuite sur  pour valider votre choix.

Body Mass Index

- Votre pèse-personne calcule automatiquement votre BMI et l'interprète :



<18 : Maigreur



18 à 25 : Corpulence normale



25 à 30 : Surpoids



>30 : Obésité

Masse grasse en kg

Votre pèse-personne affiche votre masse grasse en kg.

Votre masse grasse est également positionnée sur un graphique qui représente vos limites personnalisées de "bonne santé" (calculées selon votre sexe, votre âge et votre taille).

L'objectif est de vous indiquer de façon précise et personnalisée où se situe votre masse grasse par rapport à vos limites mini et maxi.



Votre masse grasse se situe en dessous de votre limite minimum.

Il serait sans doute judicieux d'augmenter votre masse grasse, car elle constitue une réserve d'énergie importante pour votre corps.



Votre masse grasse et votre masse musculaire sont équilibrées, continuez à surveiller votre poids.



Vous êtes en surcharge de masse grasse. Modifiez vos habitudes alimentaires et/ou pratiquez une activité physique.



Votre masse grasse a dépassé le niveau maximum de mesure.

Changez rapidement vos habitudes, vous mettez en danger votre santé.



Comment utiliser ces 2 paramètres

Le BMI donne une indication de corpulence en faisant le rapport poids/taille.

L'impédance permet de mesurer la masse grasse par rapport à la masse maigre (muscles) dans le cadre de limites personnalisées.



Cas d'une personne sportive dont la masse musculaire est lourde mais la masse grasse normale.

Cas d'une personne dont le rapport poids/taille est correct, mais dont la masse grasse est trop importante.



Personne dont l'équilibre corporel est bon.

3 – Effacement mémoire

Toutes les mémoires sont occupées

→ suivez les **séquences I, puis III, pages 3 et 4** :

1) Pour vider votre mémoire :

A l'affichage de vos caractéristiques personnelles, appuyez 10 secondes sur . Le message "Clr" apparaît et 3 bips retentissent. Remontez sur le plateau pour vous enregistrer.

2) Pour vider une autre mémoire que la vôtre :

A l'affichage de vos caractéristiques personnelles, appuyez 2 secondes sur  ou  pour atteindre la mémoire à effacer, puis appuyez 10 secondes sur . Le message "Clr" apparaît et 3 bips retentissent.

3) Pour changer les paramètres de votre mémoire :

(changement d'âge ou de taille):

A l'affichage de vos caractéristiques personnelles, appuyez 2 secondes sur

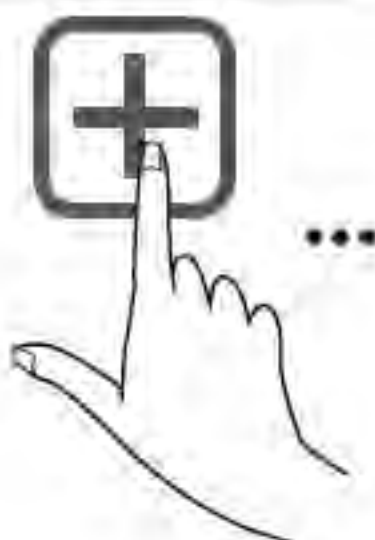


, vous accédez aux caractéristiques de votre mémoire.

Procédez comme au paragraphe **“FONCTIONNEMENT DU PESE-PERSONNE – Sélection des données”**, page 9.

Messages spéciaux

Messages/Situations	Actions/Solutions
	La charge est supérieure à la portée maximale de 160 kg. → Ne dépassez pas la charge maximale.
	Le produit a besoin que vous descendiez du plateau pour continuer la séquence. → Descendez du plateau.
	Voir page 2
	1) Toutes les mémoires sont occupées. → voir « Effacement mémoire ». 2) Vous n'êtes pas reconnu. → Sélectionnez votre mémoire et votre taille en appuyant sur , et appuyez 2 secondes sur la touche .



Vous appuyez sur une touche et le produit ne réagit pas.

1) Le pèse-personne détecte un autre appui que celui de votre doigt.

→ assurez-vous :

- que l'appui se fait avec un seul doigt,
- que vous ne prenez pas appui sur le plateau,
- que vous ne le maintenez pas pincé,
- que le pèse-personne est bien posé au sol.

Ou

2) Vous avez appuyé trop brièvement sur la touche.

→ Gardez le doigt appuyé 2 secondes sur la touche.

Participons à la protection de l'environnement !



- ① Votre appareil contient de nombreux matériaux valorisables ou recyclables.
- ➡ Confiez celui-ci dans un point de collecte ou à défaut dans un centre de service agréé pour que son traitement soit effectué.

TEFAL/T-FAL INTERNATIONAL GUARANTEE

Date of purchase : Date d'achat / Fecha de compra / Data da compra / Дата acquisition / Kaufdatum / Aankoopdatum / Købsdato / Inköpsdatum / Kyspytso / Ostopyis / Data zakupu / Dátum vyznáni / Islijiojima dato / Ostuksupaie / Datum nakupa / Pirkuma datums / Datum kupovine / Datum kúpiny / Data cumpărării / Datum nákupu / Tarih pembelian / Tanggal pembelian / Ngày mua hàng / Sdn ama tarihi / Дата продаж / Data prodazhy / Data na zakupuvane / Datumi na kutuvanje / Сатылган мерзімі / Ημερομηνία αγοράς / Հանրության օրը / การซื้อ / 購買日期 / 購入日 / 구입일지 / تاريخ الشراء

Product reference: Référence du produit / Referencia producto / Nome do produto / tipo de prodotto / Typnummer des Gerätes / Artikelnummer van het apparaat / Referenzennummer / Produktreferenzen / Artikelnummer / Tuotenumero / referencia produktu / Model / Gamino numerus / Toote viitenumber / Tip aparata / Vásiaris kéite / typ Vyrobky / Produkta atsauces numurs / Modelo proizvoda / Označka proizvoda / Cod produs / Proizvod rujukan / Referensi produk / Mã sản phẩm / Uriin kod / Mogens Models / Moden na urada / Модели / Κυβινός προϊόντος / Моделі / รุ่นผลิตภัณฑ์ / 產品模型 / 製品レファレンス番号 / 제품명 / مرجع المنتج

Retailer name & address: Nom et adresse du revendeur / Nombre y dirección del proveedor / NOME e endereço do rivendador / Nome e indirizzo delnegozziro / Name und Anschrift des Händlers / Naam en adres van dealer / Forhandler navn & adresse / Retfærslajarsnamm og adress / Forhandler navn og adresse / Jälleenmyyjän nimi ja osoite / nazwa i adres sprzedawcy / Numele și adresa vânzătorului / Parđuotvuts pavadinimas ir adresas / Müüja kauplus ja aadress / Naziv in naslov trgovine / Trgovcišnaz / Název a adresa predaje / Veikala nosaukums un adrese / Nazvi i adresa maloprodavce / Naziv i adresa prodavnice / Nazivi i adresa prodajojnog mjesta / Nome si adresa vânzótor / Nazva i adresa prodje / Nama dan alamat peruncit / Nama Toko Penjual dan alamat / Tên và địa chỉ cửa hàng bán / Satiro firmanin adı ve adresi / Название и адрес продавца / Назва і адреса продавця / Търговски обект / Назив i adresa на продаватница / Сатушынын аты және мекен-жайы / Емвуйиқой көбейтуші қаттоотжұғыс / Հանրության սելեկցիոն ե հասցեն / ទីលាន់ដេក្លាហង់អាជីវកម្ម / 零售商的店名和地址/販売店の名前、住所/ 소매점 이름과 주소 / اسم وعنوان بائع التجزئة

Distributor stamp/Cachet distributeur / Distributor sello / Carimbo do revendador / Timbro del negozio / Händlerstempel / Stempel van de dealer / Forhandler stempel / Retfærslajarselns tåmpel / Forhandler stempel / Jälleenmyyjäisen leima / pieczęć sprzedawcy / Stampila vânzătorului / Antspads / Tempel / Zgig trovisno / Eladó neve, címe / Raziko predajac / Zimojs / Pečat maloprodavca / Pečat prodavnice / Pečat prodajnog mjesta / Stampila vânzőtoruli / Rázkito prodjece / Cap peruncit / Cap dan Toko Penjual / Cửa hàng bán đống đầu / Satiro Firmanın Kaçeti / Печать продавца / Печатка prodavnice / Печат на търговския обект / Печат на продаватница / Сатушынын мери / Зфрүөлүй қаттоотжуғыс / Հանրություն կերպը / ආවරණයකින් යුක්තයි / การประทับตรา / 蓋印 / 販売店印/소매점 직인 / طبع الموزع

www.tefal.com / www.t-fal.com

			
ÖSTERREICH	SEB ÖSTERREICH HmbH Campus 21-Businesspark Wien Süd Liebermannstr. A02 702 2345 BRUNN AM GEBIRGE	2 JAHRE	01 866 70 299 00
BELGIQUE/ BELGIE	GROUPE SEB BELGIUM SA NV 25 avenue de l'Espérance - ZI 6220 FLEURUS	2 ANS/ 2 YEARS	32 70 23 31 59
DEUTSCHLAND	GROUPE SEB DEUTSCHLAND GmbH KRUPS GmbH Herrnrainweg 5 63067 OFFENBACH	2 JAHRE	212 387 400
FRANCE hors DOM-TOM	GROUPE SEB France SAS Place Ambroise Courtois 69355 LYON CEDEX 08	1 AN	09 74 50 47 74
NEDERLAND	GROUPE SEB NEDERLAND BV Generatorstraat 6 3903 LJ VEENENDAAL	2 JAAR	0318 58 24 24
SUISSE/ SCHWEIZ	GROUPE SEB SCHWEIZ GmbH Thurgauerstrasse 105 8152 GLATTBRUGG	2 ANS	044 837 18 40