

TEFAL®

Bodymaster Silhouette



Intuitive Identification for 3 persons

R.C.S. TEFAL amnecy B 301 501 920 ✦ EURO RSCG COMPAGNIE 2015900173 - TE4014 - 03/2004

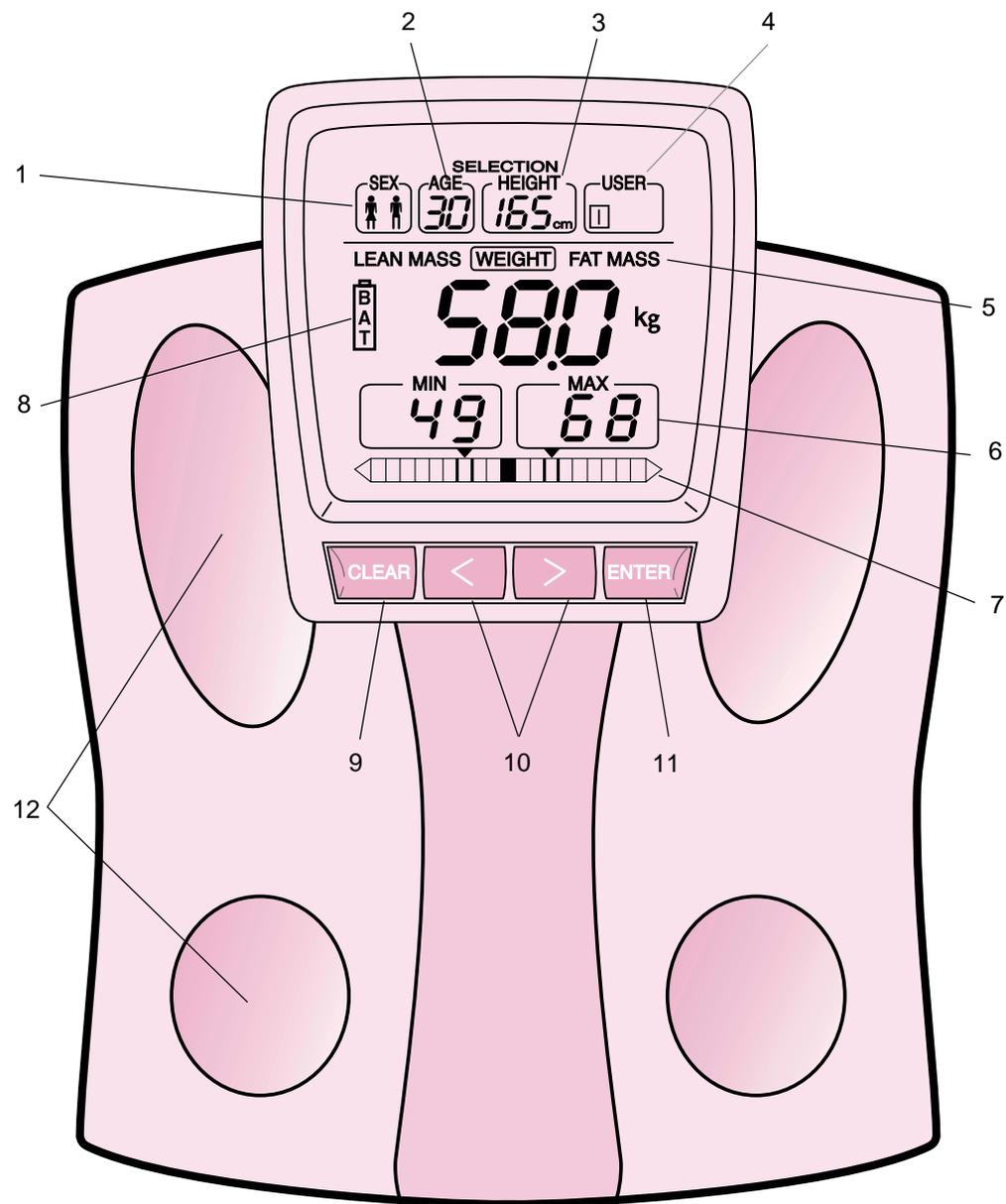
TEFAL®

TEFAL est une marque déposée par TEFAL S.A.S. France
B.P. 89 74156 RUMILLY Cedex France

Sensitive **COMPUTER**
100% ELECTRONIC

www.tefal.com

Description du Bodymaster Silhouette



▶ DONNEES PERSONNELLES

- ▶ 1 Femme / homme
- ▶ 2 Age
- ▶ 3 Taille en cm
- ▶ 4 Numéros d'identification pour 3 personnes différentes

▶ AFFICHAGE

- ▶ 5 Masse maigre, poids et masse grasse en kilogramme
- ▶ 6 Limites minimum et maximum en kilogramme
- ▶ 7 Barre graduée : repère clignotant et limites mini-maxi pour le poids, la masse maigre et la masse grasse
- ▶ 8 Indicateur d'usure des piles

▶ CLAVIER

- ▶ 9 Touche de correction ou d'arrêt manuel
- ▶ 10 Touches de sélection et de défilement
- ▶ 11 Touche de validation
- ▶ 12 Emplacement des pieds

Equilibre et bien être

Le poids d'un individu est un élément déterminant pour sa forme physique, sa performance au plan sportif et dans la sensation qu'il aura d'être ou de ne pas être "bien dans son corps".

Toutefois, il ne peut maîtriser efficacement son poids dans le temps s'il méconnaît sa composition corporelle ; celle-ci s'exprime en masse grasse et en masse maigre.

Ces deux masses évoluent de façon indépendante en fonction de l'alimentation et de l'activité physique.

- ▶ La masse grasse (graisse corporelle) sert d'isolant, de protection et de réserve énergétique. Elle est inerte et stocke l'énergie excédentaire si vous mangez plus que ce que vous dépensez. L'exercice physique la freine, l'inactivité l'augmente. En quantité importante, elle devient dangereuse pour la santé (risques cardio-vasculaires, cholestérol,...)
- ▶ La masse maigre comprend les parties fixes comme les os, les viscères, le sang, la lymphe, et les parties variables comme les muscles et l'eau sur lesquelles vous pouvez agir. La masse maigre dépense de l'énergie ; ainsi, pratiquer une activité physique régulière consomme l'énergie en calories apportée par l'alimentation.

En termes de poids, un régime bien adapté est celui qui va permettre de :

- ▶ se stabiliser grâce à une alimentation équilibrée et saine,
 - ▶ maintenir la masse maigre pour conserver des tissus fermes et toniques ; l'exercice physique favorise l'harmonie des formes de la silhouette... en augmentant légèrement le poids du corps, car les muscles pèsent lourd,
 - ▶ limiter les fluctuations, car la perte de poids peut entraîner une perte de la masse musculaire (effondrement des tissus et vieillissement accéléré) qui sera remplacée par de la masse grasse à la prochaine reprise de poids,
 - ▶ respecter le bon rapport **masse maigre - masse grasse** (il évolue avec le temps et est différent selon le sexe et la taille des individus). Une mauvaise répartition de ces masses entre elles peut être préjudiciable pour la silhouette mais également pour la santé.
- Grâce à la technologie de l'impédancemétrie, **Bodymaster Silhouette** mesure avec précision votre composition corporelle ; il est une réponse fiable et immédiate à l'équilibre de votre corps.

Les fonctions du Bodymaster Silhouette

Bodymaster Silhouette est un pèse-personne nouvelle génération.

Parce qu'il tient compte de l'ensemble des paramètres nécessaires au suivi de l'évolution de votre forme, il vous aide à maîtriser votre silhouette, de façon durable.

Bodymaster Silhouette contrôle les trois éléments essentiels à l'équilibre de votre corps :

- ▶ **le poids,**
 - ▶ **la masse maigre,** moteur de l'organisme,
 - ▶ **la masse grasse,** réserve d'énergie,
- et permet ainsi de surveiller simultanément votre perte de poids, le maintien de votre capital musculaire et de votre bon niveau d'énergie.

- ▶ **Bodymaster Silhouette** assure un suivi personnalisé.

Dès la première pesée, **Bodymaster Silhouette** enregistre vos données personnelles (sexe, âge et taille) et calcule le poids, la masse maigre et la masse grasse ainsi que vos limites personnalisées. Lors des pesées suivantes, il vous reconnaît automatiquement.

Les valeurs de forme personnelles s'affichent à l'écran et simultanément sur un graphique : en un seul coup d'œil, vous visualisez repères et valeurs limites mini-maxi.

Il identifie jusqu'à trois utilisateurs différents.

Principe de mesure

- ▶ **Bodymaster Silhouette** permet de connaître la répartition de masse maigre et de masse grasse de votre corps grâce à l'émission d'un courant électrique de très faible intensité, sans danger pour l'utilisateur.

Ce courant, émis d'un pied à l'autre, est conduit par la masse d'eau présente essentiellement dans la masse maigre.

Le courant rencontre des difficultés dès qu'il lui faut traverser la graisse.

Cette résistance du corps, au passage du courant, est appelée Impédance bio-électrique (B.I.A). Elle varie en fonction du sexe, de l'âge, de la taille de l'utilisateur et permet de déterminer la masse maigre, la masse grasse et leurs limites respectives.

- ▶ **Bodymaster Silhouette ne présente aucun danger car il fonctionne avec 4 piles de 1,5 V.**

Bodymaster Silhouette a été validé par rapport à la méthode DEXA (Dual Energy X-ray Absorptiometry), dans le cadre d'une étude internationale portant sur un échantillon de sujets d'origines diverses, incluant des profils particuliers, afin d'établir une validation générale de la méthode.

Cette étude internationale a été menée par une équipe de médecins spécialistes dans le domaine de la composition corporelle.

Attention la mesure peut être faussée et non interprétable pour les cas suivants :

- ▶ **Porteurs de "pacemakers" ou d'autre appareil électronique médical** (l'appareillage peut perturber la conduction du courant électrique).
- ▶ Personne ayant de la fièvre.
- ▶ Enfant de moins de 15 ans (fonction non disponible sur ce modèle).
- ▶ Femme enceinte (cependant sans danger).
- ▶ Personne sous dialyse, personne ayant des œdèmes aux jambes.

Conseils d'utilisation

Pour que **Bodymaster Silhouette** vous donne entière satisfaction, il est indispensable de l'utiliser dans les **conditions suivantes** :

- ▶ **La mesure doit toujours être effectuée dans les mêmes conditions, 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, à la digestion, ou à l'activité physique de l'individu), et **1/4 d'heure après le lever**, de manière à ce que l'eau contenue dans votre corps se répartisse dans les membres inférieurs.
- ▶ Ne pas se peser après un effort physique, **attendre 6 à 8 heures**.
- ▶ **Monter sur le plateau sans geste brusque et RESTER TOUJOURS PARFAITEMENT IMMOBILE.**
- ▶ **La mesure doit être effectuée IMPÉRATIVEMENT les pieds nus** (contact direct avec la peau).
- ▶ **Les pieds nus doivent être secs et bien positionnés sur les repères prévus.**
- ▶ **Il est important de vérifier qu'il n'existe aucun contact** :
 - entre les jambes (cuisses, genoux, mollets),
 - entre les pieds.

Pour cela, vous pouvez glisser une feuille de papier entre les 2 jambes.

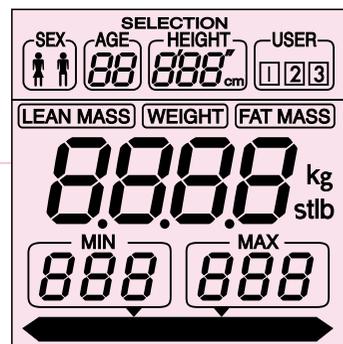
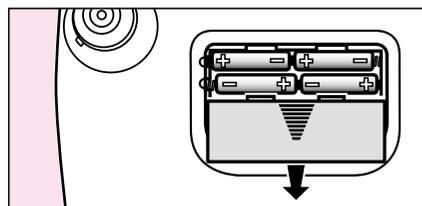
TOUJOURS DISPOSER BODYMASTER SILHOUETTE SUR UN SOL PLAT, DUR ET SEC, en évitant tout contact du plateau avec un mur ou un objet.

Mise en place des piles

- ▶ Ouvrir le compartiment situé sous le **Bodymaster Silhouette** et connecter, après avoir vérifié la date limite d'utilisation, **4 piles alcalines neuves de 1,5 V type LR03 AAA** identiques entre elles. L'écran complet s'affiche pendant quelques secondes.
- ▶ Poser l'appareil au sol et attendre qu'il s'éteigne avant de vous peser.

NB : Le changement des piles n'entraîne pas l'effacement des données en mémoire.

Ne pas utiliser de piles rechargeables.



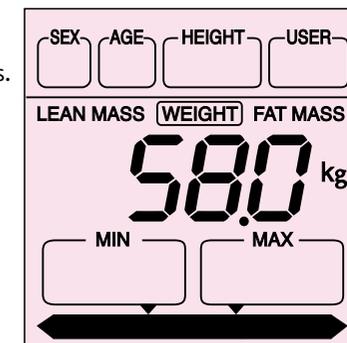
Première utilisation

Bodymaster Silhouette doit être éteint.

Se mettre pieds nus car le contact direct avec la peau est impératif.

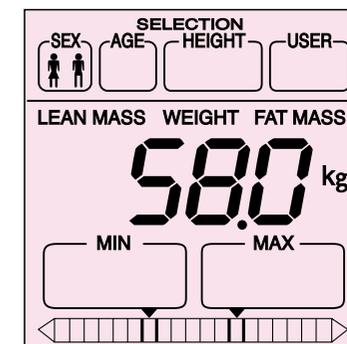
1 - Mesure

- ▶ Monter sur le plateau.
 - - - apparaît sur l'écran avant l'affichage de votre poids.
- ▶ **Attendre quelques secondes** pour obtenir la mesure d'impédancemétrie : la barre graduée s'affiche progressivement puis **SELECTION** clignote.
- ▶ Descendez du plateau pour entrer vos données personnelles.



2 - Entrée des données personnelles

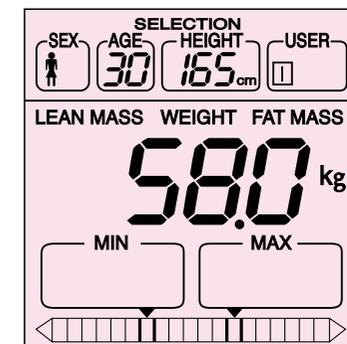
- ▶  clignotent. Appuyer sur **<** ou **>** pour sélectionner le sexe puis sur **ENTER** pour valider.
- ▶ Pour sélectionner l'âge (à partir de 15 ans), appuyer sur **<** ou **>** puis sur **ENTER**.
- ▶ Pour entrer la taille (de 100 à 220 cm), appuyer sur **<** ou **>** puis sur **ENTER**.
- ▶ Pour choisir un numéro de mémoire (de 1 à 3), appuyer sur **<** ou **>** puis sur **ENTER**.



Bodymaster Silhouette ne propose que les numéros de mémoire "vides".

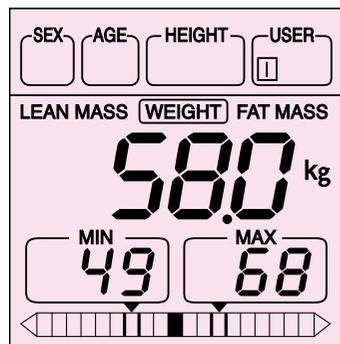
Si les 3 sont déjà occupés, voir paragraphe "modifications des données personnelles".

En cas d'erreur de saisie, appuyer sur **CLEAR**.

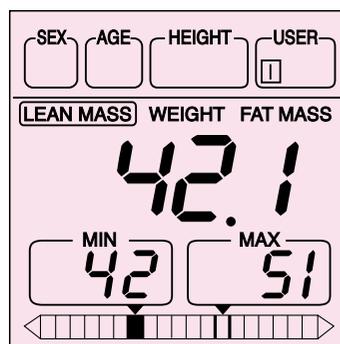


3 - Lecture des résultats (poids - masse maigre - masse grasse)

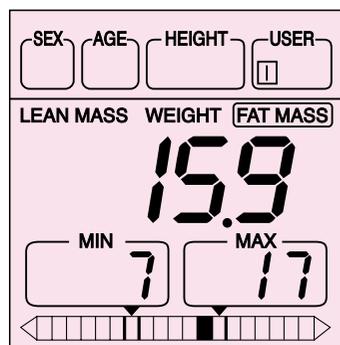
▶ Votre **poids total**, les limites mini-maxi recommandées s'affichent en kilogrammes et votre repère poids clignote sur la barre graduée.



▶ Votre **masse maigre** et les limites mini-maxi recommandées s'affichent en valeur et votre repère masse maigre clignote sur la barre graduée.



▶ Votre **masse grasse** et les limites mini-maxi recommandées s'affichent en valeur et votre repère masse grasse clignote sur la barre graduée.



Vos résultats sont alors enregistrés.

L'écran affichera vos résultats automatiquement 3 fois de suite avant de s'éteindre. Vous pouvez passer de l'une à l'autre des données en appuyant sur **<** ou **>**. Vous pouvez éteindre à tout moment en appuyant sur **CLEAR**.

Conseil :

Pour suivre l'évolution de votre composition corporelle dans le temps, (poids - masse maigre - masse grasse), nous vous recommandons de noter vos résultats (Voir page 15).

Utilisation suivante

En montant sur le plateau, **Bodymaster Silhouette** vous reconnaît. Aussi, en même temps qu'il affiche votre poids, il rappelle instantanément vos données personnelles et votre numéro de mémoire.

Ce système de reconnaissance automatique est unique ; il se fait en fonction du poids et de la mesure d'impédance de la personne.

Plus vous vous pesez régulièrement, plus **Bodymaster Silhouette** prend en compte vos fluctuations quotidiennes et plus il vous reconnaît facilement.

Dans ce cadre il est recommandé de se peser 1 à 2 fois par semaine.

Remarques :

Cependant, dans le cas :

- ▶ où 2 utilisateurs ont des poids et mesures d'impédance proches, l'appareil vous propose la mémoire la plus adaptée qu'il vous invite à valider. Sinon, sélectionner votre mémoire.
- ▶ où votre poids et composition corporelle ont varié de façon inhabituelle. L'appareil propose soit la mémoire la plus proche, soit une mémoire vide, qu'il vous invite à valider ( clignotent. Appuyer sur **CLEAR**, sélectionner la mémoire avec les touches **<** ou **>**, puis appuyer sur **ENTER**). Si **1** **2** **3** clignotent, sélectionner votre mémoire.

Relire les résultats de votre dernière pesée

Bodymaster Silhouette est éteint.

- ▶ Appuyer sur **ENTER** puis sur **<** ou **>** pour sélectionner votre numéro de mémoire : vos données personnelles et votre poids s'affichent alors.
- ▶ Appuyer sur **ENTER** pour enclencher le déroulement 3 fois de suite de l'affichage des résultats de votre dernière pesée.

Bodymaster Silhouette n'effectue pas la comparaison de votre composition corporelle entre 2 pesées.

Modification des données personnelles

Bodymaster Silhouette est éteint.

- ▶ Appuyer une fois sur **ENTER**.
- ▶ Appuyer sur **<ou>** pour sélectionner votre mémoire.
- ▶ Maintenir la touche **ENTER** appuyée pendant 5 secondes.
- ▶ **♂** ou **♀** **clignote** : si vous souhaitez modifier le sexe, appuyer sur **<ou>**, puis 1 fois sur **ENTER**.
Sinon appuyer 1 fois sur **ENTER**.
- ▶ **L'âge clignote** : si vous souhaitez modifier l'âge, appuyer sur **<ou>**, puis 1 fois sur **ENTER**.
Sinon appuyer 1 fois sur **ENTER**.
- ▶ **La taille clignote** : si vous souhaitez modifier la taille, appuyer sur **<ou>**, puis 1 fois sur **ENTER**.
Sinon appuyer 1 fois sur **ENTER**.

Les résultats de votre pesée précédente se réafficheront automatiquement 3 fois de suite.

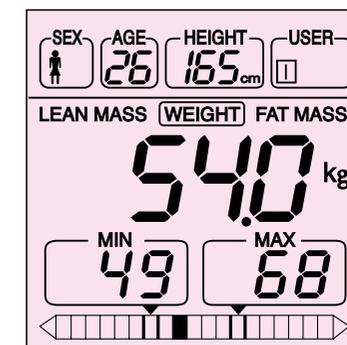
Pour effacer une mémoire :

- ▶ Appuyer 1 fois sur **ENTER** puis sur **<ou>** pour sélectionner la mémoire.
- ▶ Maintenir la touche **CLEAR** appuyée pendant 5 secondes.
Clr s'affiche.
Toutes les données de la mémoire sélectionnée sont alors effacées.
- ▶ Laisser **Bodymaster Silhouette** s'éteindre avant de vous peser à nouveau.

Comment interpréter les résultats donnés par Bodymaster Silhouette ?

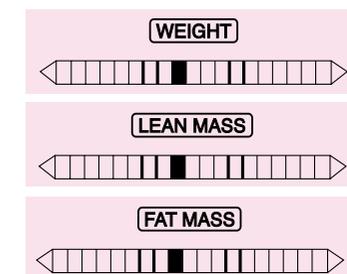
- ▶ **Bodymaster Silhouette** mesure votre poids, masse maigre, masse grasse et calcule les limites minimum et maximum en kilogramme.
- ▶ **Bodymaster Silhouette** permet aussi de visualiser résultats et limites sur la barre graduée.
- ▶ **Il est important de visualiser si vos repères se situent à l'intérieur ou à l'extérieur des limites et s'ils sont bien alignés entre eux.**

Les exemples ci-dessous vous aideront à interpréter vos observations.



▶ *Quand votre composition corporelle est équilibrée :*

les repères sont pratiquement alignés à l'intérieur des limites.



Toutefois si les repères sont près des limites, un suivi régulier est nécessaire car vous êtes peut être en train de maigrir (près de la limite mini) ou en train de préparer un surpoids (près de la limite maxi).

▶ *Votre masse maigre ou LEAN MASS*

- ▶ **Masse maigre faible :**
si vous êtes sédentaire : modifier votre alimentation en privilégiant les glucides lents et les protéines tout en développant une activité physique régulière.
si vous faites du sport : renforcer votre alimentation en protéines et en glucides lents.
- ▶ **Masse maigre élevée :**
si vous êtes sédentaire : votre masse maigre élevée est peut-être liée à un problème de rétention d'eau.
si vous faites du sport : cette tendance est normale car vous développez votre masse musculaire.



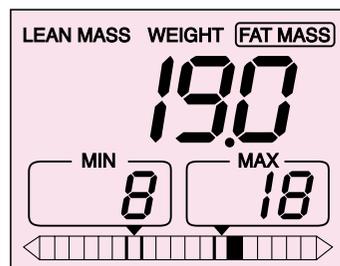
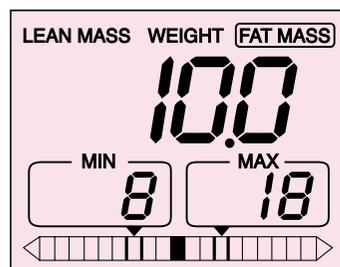
▶ Votre masse grasse ou FAT MASS

▶ Masse grasse faible :

il faut vérifier que la masse grasse ne continue pas à fondre dans les semaines qui suivent : si la masse grasse devient inférieure à la limite minimum, consulter un médecin.

▶ Masse grasse élevée :

modifiez vos habitudes alimentaires et ajoutez une activité physique dont la durée sera progressivement augmentée.



Questions / réponses

▶ Je me pèse les pieds mouillés, que se passe-t-il ?

Aucun danger mais la mesure peut être faussée. Il est préférable de vous peser les pieds secs, voire très légèrement humides, mais de toute façon essuyés.

▶ Je me pèse tout habillé, que se passe-t-il ?

Les vêtements n'étant pas, en général, des conducteurs électriques **Bodymaster Silhouette** ajoute le poids des vêtements à celui de la masse grasse.

▶ Je suis enceinte, que se passe-t-il ?

La mesure est sans danger mais les résultats n'ont aucune signification car il est impossible d'isoler le poids du bébé.

▶ La mesure tient-elle compte des graisses de l'abdomen ?

Oui, parce que Bodymaster silhouette mesure la masse maigre et donne, par différence avec le poids, la masse grasseuse qui comprend toutes les graisses quel que soit leur emplacement.

▶ Pourquoi Bodymaster Silhouette n'exprime-t-il pas la composition corporelle en % de graisse ?

Le % peut être trompeur. Dans le cas d'un régime, si vous perdez uniquement de l'eau, le % de graisse augmente, bien que la masse grasse reste constante.

Dans ce cas, si votre poids est de 50 kg et que vous avez 10 kg de masse grasse, votre taux de graisse est de 20 %. Vous perdez deux kilos d'eau, vous pesez donc 48 kg, mais votre masse grasse est toujours de 10 kg car c'est votre masse maigre qui a diminué.

Par contre votre taux de graisse, lui, a augmenté car il est presque de 21 %
(TG = $(10 \div 48) \times 100$).

	AVANT REGIME	APRES REGIME
POIDS	50 kg	48 kg
MASSE GRASSE	10 kg 20 %	10 kg 21 %
MASSE MAIGRE	40 kg 80 %	38 kg 79 %

Affichages exceptionnels

ANOMALIES	SOLUTIONS
Aucune information ne s'affiche.	Vérifier l'état ou le sens de connexion des piles.
Err s'affiche. Une charge a été posée sur le plateau ou bien la mesure de poids a été faussée lors d'une mauvaise manipulation.	Attendre que Bodymaster Silhouette affiche 0.0 kg et recommencer la mesure.
SEP s'affiche : indicateur d'un poids supérieur à la portée maximum de 130 kg.	Ne pas dépasser la charge maximum.
BAT s'affiche. C'est l'indicateur d'usure des piles.	Insérer 4 nouvelles piles alcalines de 1,5 V type LRO3 AAA identiques entre elles. Vérifier la date limite d'utilisation des piles.
SELECTION clignote et vos données personnelles sont déjà enregistrées. Bodymaster Silhouette ne vous reconnaît pas.	Se reporter au paragraphe UTILISATION SUIVANTE .

Notes

Date : --/--/--

Weight : ---.-

Lean mass : ---.-

Fat mass : --.-

Date : --/--/--

Weight : ---.-

Lean mass : ---.-

Fat mass : --.-

Date : --/--/--

Weight : ---.-

Lean mass : ---.-

Fat mass : --.-

Date : --/--/--

Weight : ---.-

Lean mass : ---.-

Fat mass : --.-

Date : --/--/--

Weight : ---.-

Lean mass : ---.-

Fat mass : --.-

Date : --/--/--

Weight : ---.-

Lean mass : ---.-

Fat mass : --.-

Date : --/--/--

Weight : ---.-

Lean mass : ---.-

Fat mass : --.-

Date : --/--/--

Weight : ---.-

Lean mass : ---.-

Fat mass : --.-

Date : --/--/--

Weight : ---.-

Lean mass : ---.-

Fat mass : --.-

Date : --/--/--

Weight : ---.-

Lean mass : ---.-

Fat mass : --.-

Date : --/--/--

Weight : ---.-

Lean mass : ---.-

Fat mass : --.-

Date : --/--/--

Weight : ---.-

Lean mass : ---.-

Fat mass : --.-

Entretien du Bodymaster Silhouette

- ▶ Nettoyer les parties en métal de **Bodymaster Silhouette** (électrodes) avec un chiffon imbibé d'alcool et bien les sécher.
- ▶ Ne pas utiliser de produits de nettoyage agressifs et abrasifs.
- ▶ Ne jamais plonger **Bodymaster Silhouette** dans l'eau. Après usage, ne rien poser sur **Bodymaster Silhouette**.

La Société TEFAL SAS se réserve le droit de modifier à tout moment, dans l'intérêt du consommateur, caractéristiques ou composants du produit.