



MARQUE: TEFAL

REFERENCE: BM7100S5

CODIC: 4035852



# Tefal®

## BODYSIGNAL



FR

EN

NL

DE

IT

ES

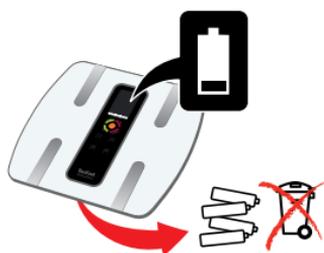
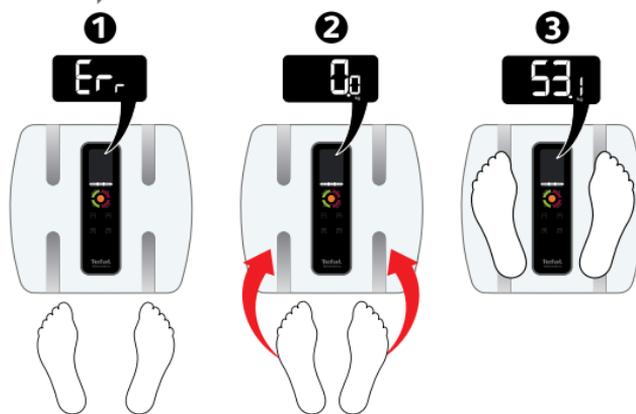
PT

TR

RU

UK

[www.tefal.com](http://www.tefal.com)

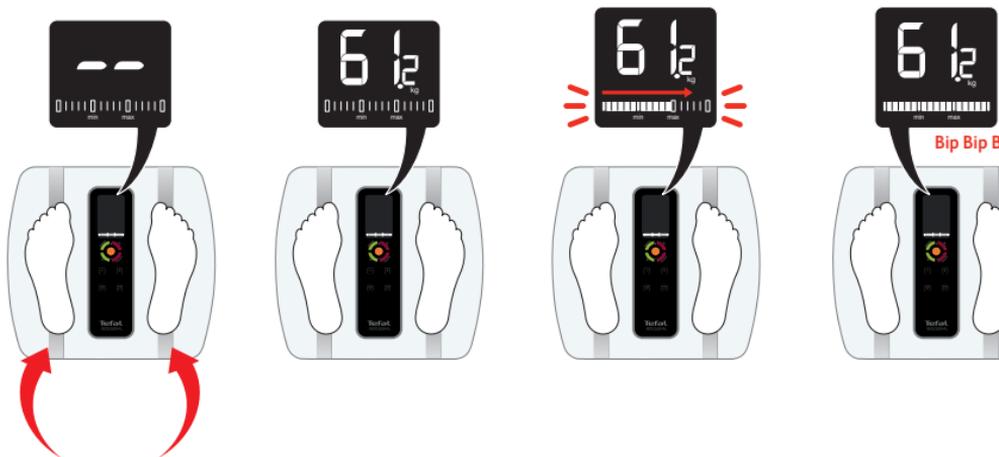


4 LR03  
Alkaline

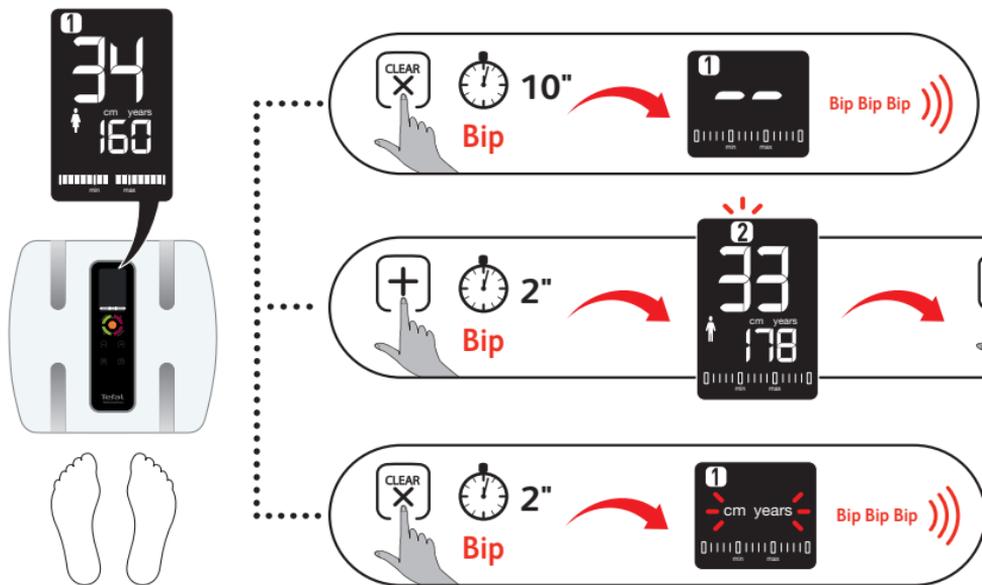
~~R03 - HR03  
Rechargeable  
battery~~



1



3



3

ip )))



2



CLEAR X



Bip



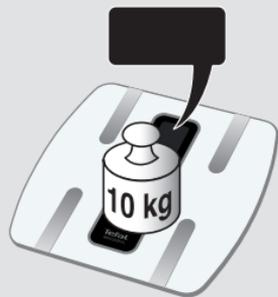
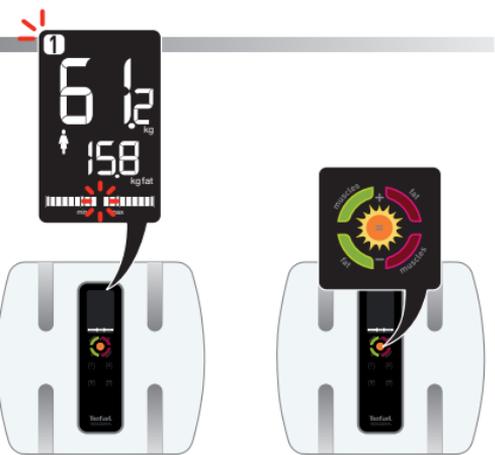
Bip Bip Bip )))

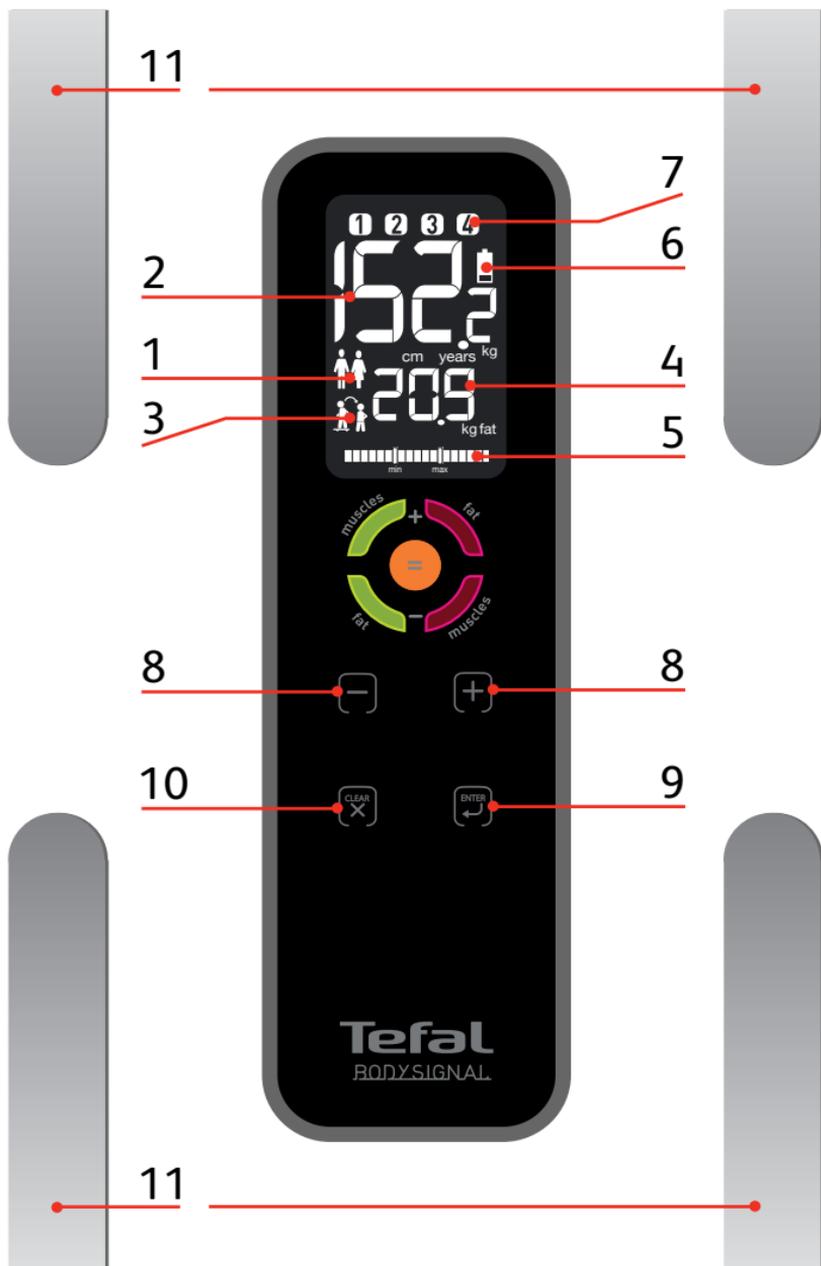
OK



2s OK







Les différents dessins sont destinés uniquement à illustrer les caractéristiques de Bodysignal et ne sont pas le reflet strict de la réalité.

## Description

---

- |   |  |
|---|--|
| 1. Sélection sexe homme/femme                                     | 7. Numéro de mémoire de l'utilisateur  |
| 2. Poids en kg  | 8. Touches de défilement [ - ] et [ + ]  |
| 3. Message invitant à descendre du plateau                        | 9. Touche de validation  |
| 4. Masse grasse en kg   | 10. Touche d'annulation de la dernière donnée saisie ou d'effacement de la mémoire |
| 5. Position de la masse grasse suivant ses limites personnalisées | 11. Electrodes   |
| 6. Indicateur de piles faibles                                    |  |

## Une nouvelle approche du poids

Pour une meilleure maîtrise de son poids et de sa silhouette, il est important de connaître sa **composition corporelle** (eau, muscles, os et 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,...).

## Maigrir durablement

---

Dans le cadre d'un régime, Bodysignal 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. Bodysignal vous permet de piloter votre régime et de maîtriser votre équilibre corporel dans le temps.

## Prévenir l'obésité dès l'enfance

Bodysignal est un moyen efficace de dépister, dès la jeune enfance, les problèmes de poids.

En effet, l'âge de la croissance est la période où les paramètres du corps humain changent le plus, et il est souvent difficile de déceler une dérive. Or, une tendance à l'obésité, par exemple, sera traitée d'autant plus efficacement qu'on l'aura décelée tôt, évitant à l'enfant un surpoids à l'âge adulte.

Bodysignal est conçu pour la surveillance de la composition corporelle dès 6 ans.

Toujours effectuer la pesée sur un sol dur et plan.  
Ne pas se peser sur une moquette ou un tapis.

**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.

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.

## 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 un courant très faible (4 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

---

## Fonctionnement

### Première utilisation

**Important :** pendant l'enregistrement de vos caractéristiques personnelles :

- Bodysignal doit rester posé au sol,
- l'appui sur les touches se fait avec un seul doigt,
- le plateau ne doit subir aucun autre appui que celui du doigt sur les touches et ne doit pas être tenu.

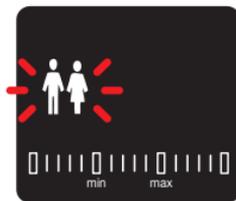
Montez sur le plateau et suivez *la séquence I* – pages 3 et 4.

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

#### 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 (ENTER).



#### 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 (ENTER).



#### 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 (ENTER).



Vos caractéristiques s'enregistrent automatiquement dans la première mémoire libre. 3 bips et le rappel de vos caractéristiques vous confirment le bon enregistrement et le numéro de mémoire qui vous est attribué.



**Bip Bip Bip**

### Utilisations suivantes

Bodysignal est doté d'un système de reconnaissance automatique de l'utilisateur. A la 1<sup>ère</sup> pesée, vous devez enregistrer vos caractéristiques personnelles en mémoire (voir paragraphe précédent).

Lors des pesées suivantes, vous êtes automatiquement reconnu par Bodysignal. Montez sur le plateau et suivez les *séquences I et II* – pages 3 et 4.

## Cas particulier

Dans le cas où 2 utilisateurs ont des poids proches ou si votre écart de poids est anormalement important, le pèse-personne ne vous reconnaît pas, il vous demande de revalider votre numéro de mémoire.

**Attention, au changement de piles, les informations enregistrées dans les mémoires sont perdues.**

Ainsi, après être descendu du plateau :

- si le pèse-personne vous propose de vous enregistrer alors que vous êtes déjà en mémoire : appuyez 2 secondes sur , puis sur  ou  jusqu'à l'affichage de votre mémoire. Appuyez ensuite sur  pour valider votre choix.
- si le pèse-personne vous reconnaît dans une mauvaise mémoire : appuyez 2 secondes sur  ou  jusqu'à l'affichage de votre mémoire. Appuyez ensuite sur  pour valider votre choix.
- Si vous êtes un nouvel utilisateur, choisissez la première mémoire vide pour enregistrer vos paramètres et si toutes les mémoires sont pleines, effacez une mémoire (**voir page 13**).

## Interprétation de vos résultats

Bodysignal assure un suivi personnalisé. Il mesure et affiche :

- votre poids en kg
- votre masse grasse en kg
- votre évolution de composition corporelle, en couleur, par rapport à la pesée précédente.

### Graphique de position de la masse grasse et de vos limites personnalisées

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.

Bodysignal est conçu pour toute la famille (4 utilisateurs différents), y compris les enfants à partir de l'âge de 6 ans.

## VISIO CONTROL

La perte ou la prise de poids peuvent être qualifiées de positives ou négatives, suivant qu'elles sont associées à une perte ou une prise de masse grasse ou de muscles. Interpréter l'évolution de sa composition corporelle est très important pour savoir si un changement de pratique alimentaire ou d'activité physique est efficace.

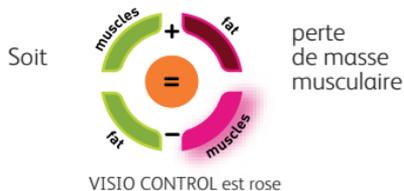
VISIO CONTROL est un indicateur lumineux qui vous permet de connaître, de façon simple et ludique, en un seul coup d'œil, l'évolution de votre composition corporelle par rapport à la pesée précédente.

Voici les différentes variations que VISIO CONTROL peut vous indiquer :

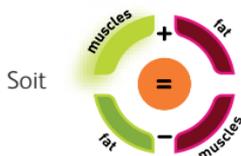
### Perte de poids



Votre régime alimentaire et/ou activité physique agissent de façon bénéfique sur votre composition corporelle.



Modifiez votre alimentation en privilégiant les sucres lents et une activité physique.



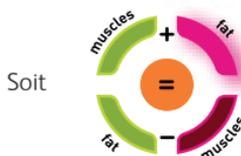
Soit

augmentation  
de la masse  
musculaire



Votre activité physique agit de façon bénéfique sur votre composition corporelle.

VISIO CONTROL est vert



Soit

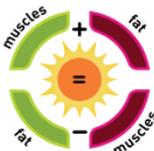
augmentation  
de la masse  
grasse



Modifiez votre alimentation, probablement déséquilibrée, privilégiez les légumes, les fruits. Abaissez votre consommation de sucres et de graisses et pourquoi ne pas pratiquer une activité physique.

VISIO CONTROL est rose

## Stabilité



Stable

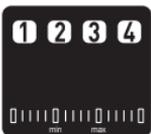


Votre composition corporelle reste stable.

VISIO CONTROL est orange

Votre poids connaît des variations naturelles liées à votre quotidien (hydratation, rythme de vie,...). Ces variations “non significatives” ne modifient en aucun cas votre composition corporelle moyenne.

Bodysignal est conçu pour vous indiquer les variations les plus significatives dans votre composition corporelle. Si votre composition corporelle varie très légèrement, il n'est pas nécessaire de vous alerter. Dans ce cas, VISIO CONTROL s'allume orange.

Messages/situations	Actions/Solutions
	<p>La charge est supérieure à la portée maximale de 160 kg.</p> <p>→ <b>Ne dépassez pas la charge maximale.</b></p>
	<p>Le produit a besoin que vous descendiez du plateau pour continuer la séquence.</p> <p>→ <b>Descendez du plateau.</b></p>
	<p>Toutes les mémoires sont occupées</p> <p>→ suivez les séquences I, puis III pages 3 et 4 :</p> <p><b>1) Pour vider votre mémoire :</b>        A l'affichage de vos caractéristiques personnelles, appuyez <b>10 secondes</b> sur <math>\left[ \overset{\text{OFF}}{\times} \right]</math>. Le message "--" apparaît et 3 bips retentissent. Remontez sur le plateau pour vous enregistrer.</p> <p><b>2) Pour vider une autre mémoire que la vôtre :</b>        A l'affichage de vos caractéristiques personnelles, appuyez <b>2 secondes</b> sur <math>\left[ - \right]</math> ou <math>\left[ + \right]</math> pour atteindre la mémoire à effacer, puis appuyez <b>10 secondes</b> sur <math>\left[ \overset{\text{OFF}}{\times} \right]</math>. Le message "--" apparaît et 3 bips retentissent.</p> <p><b>3) Pour changer les paramètres de votre mémoire :</b>        (changement d'âge ou de taille)        A l'affichage de vos caractéristiques personnelles, appuyez <b>2 secondes</b> sur <math>\left[ \overset{\text{OFF}}{\times} \right]</math>, vous accédez aux caractéristiques de votre mémoire.        Procédez comme au paragraphe «FONCTIONNEMENT – Première utilisation».</p>

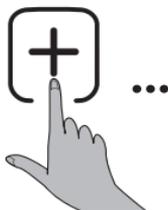


Voir page 2



Mauvaise mesure de la masse grasse.

- **Vérifiez que vous êtes bien pieds nus.**
- **Remontez sur le produit** en positionnant correctement vos pieds sur les électrodes (voir page 2).



Vous appuyez sur une touche pour enregistrer vos caractéristiques et Bodysignal ne réagit pas.

OU

Vous cessez d'appuyer sur une touche et les informations dans l'écran continuent à défiler.

**1) Bodysignal 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 Bodysignal est bien posé au sol.

ou

**2) Vous avez appuyé trop brièvement sur la touche.**

→ Gardez le doigt appuyé 2 secondes sur la touche.

## **FR 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 Service Agréé pour que son traitement soit effectué.

Ne pas jeter les piles usées : traitez-les comme des résidus chimiques.  
Apportez les à un point de collecte prévu à cet effet.

## **EN ENVIRONMENT PROTECTION FIRST!**



- ① Your appliance contains valuable materials which can be recovered or recycled.  
➔ Leave it at a local civic waste collection point.

Never throw used battery into the dustbin: consider them as chemical residue.  
Take them to a recognised collection point.

## **NL WEES VRIENDELIJK VOOR HET MILIEU!**



- ① Uw apparaat bevat materialen die geschikt zijn voor hergebruik.  
➔ Lever het in bij het milieustation in uw gemeente of bij onze technische dienst.

Werp lege batterijen niet weg: verwerk ze als klein chemisch afval.  
Breng ze naar een speciaal, centraal afvalinzamelpunt.

## **DE DENKEN SIE AN DEN SCHUTZ DER UMWELT!**



- ① Ihr Gerät enthält wertvolle Rohstoffe, die wieder verwertet werden können.  
➔ Geben Sie Ihr Gerät deshalb bitte bei einer Sammelstelle Ihrer Stadt oder Gemeinde ab.

Werfen Sie die leeren Batterien nicht in den Hausmüll, sondern entsorgen Sie diese bei einer Sondermüll-Sammelstelle, Ihrer Stadt oder Gemeinde. Bringen Sie es zu einer hierfür vorgesehenen Sammelstelle.

## **IT PARTECIPIAMO ALLA PROTEZIONE DELL' AMBIENTE !**



- ① Il vostro apparecchio è composto da diversi materiali che possono essere riciclati.  
➔ Lasciatelo in un punto di raccolta o presso un Centro Assistenza Autorizzato.

Non gettate le pile scariche nella spazzatura: maneggiatele come residui chimici.  
Consegnarli a un centro di raccolta preposto.

## **ES ii PARTICIPE EN LA CONSERVACIÓN DEL MEDIO AMBIENTE !!**



- ① Su electrodoméstico contiene materiales recuperables y/o reciclables.  
➔ Entréguelo al final de su vida útil, en un Centro de Recogida Específico o en uno de nuestros

Servicios Oficiales Post Venta donde será tratado de forma adecuada.  
No tirar las pilas usadas a la basura normal: desecharlas como residuos químicos.  
Deposítelos en un punto de recogida previsto al efecto.

## **PT PROTECÇÃO DO AMBIENTE EM PRIMEIRO LUGAR !**



- ① O seu aparelho contém materiais que podem ser recuperados ou reciclados.  
➔ Entregue-o num ponto de recolha para possibilitar o seu tratamento.

Não deitar fora as pilhas usadas: Tratá-las como resíduos químicos.  
Entregue-as num ponto de recolha previsto para este efeito.