

# Withings

## Balance

### Installation

#### Préparation de l'installation

##### **De quoi ai-je besoin pour installer la balance ?**

- Une connexion internet fournie par une box WiFi (ou routeur WiFi).

La balance Withings est compatible avec la norme 802.11 b/g et se connecte à Internet via votre Box (ou routeur WiFi) comme toute autre périphérique sans-fil autonome.

- Un ordinateur PC, Mac ou Linux\* muni d'une prise USB libre.

La prise USB est utilisée uniquement pendant la phase d'installation, afin de fournir les paramètres de configuration WiFi à votre balance. Une fois installée, la balance se connecte à votre routeur WiFi de manière autonome, sans nécessiter la présence d'un PC allumé en permanence.

\* OS supporté par le logiciel d'installation: Mac OS X version 10.4.10 ou ultérieur. Microsoft Windows XP Service pack 2 ou ultérieur. Linux kernel v2.6.26 minimum, CPU x86 32 bits et 64 bits

##### **La balance est-elle compatible avec mon système Wifi ?**

La balance Withings est compatible avec la norme WiFi IEEE 802.11 b/g et supporte les modes de sécurité WEP, WPA et WPA2 personnel. Elle se connecte directement et sans autre matériel nécessaire à votre routeur WiFi. Aucun fil supplémentaire dans votre maison !

##### **A quel endroit placer ma balance ?**

Placez la balance sur une surface plane stable. Pour obtenir la meilleure précision, il est recommandé de ne pas déplacer la balance.

Si vous souhaitez positionner la balance sur une moquette, utilisez les rallonges de pieds fournies.

#### Installer ma balance

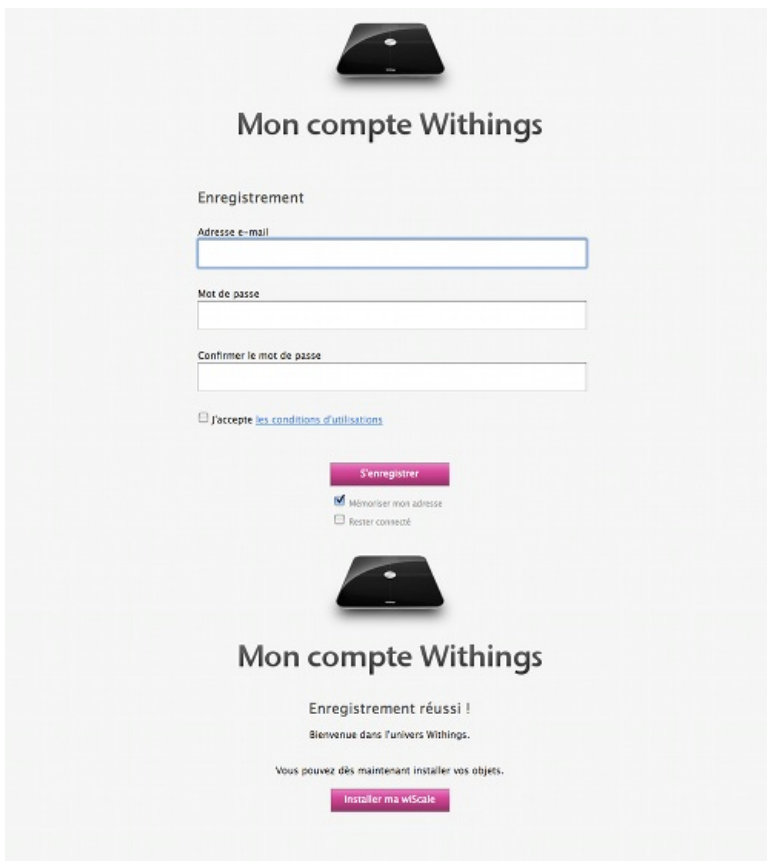
##### **Installation avec mon ordinateur**

En quelques minutes et 5 étapes simples, vous créez votre compte Withings et connectez la balance en WiFi à votre point d'accès afin qu'elle enregistre automatiquement toutes vos mesures.

1. Saisissez l'adresse <http://start.withings.com/scale> dans la zone de saisie d'adresse de votre navigateur Internet.



2. Créez votre compte Withings en saisissant votre adresse email et un mot de passe.



3. Cliquez sur « Installer ma balance » pour télécharger l'installeur PairingWizard.



4. Lancez l'installeur PairingWizard et suivez les instructions à l'écran pour configurer la connexion WiFi de la balance. Pour connecter la balance à votre point d'accès, vous devrez sélectionner son nom de réseau (SSID) et saisir sa clef de protection (WEP/WPA).



5. C'est terminé ! Votre balance est prête à l'emploi. Pour retrouver vos mesures, une seule adresse : <http://my.withings.com>

## Résolution des problèmes

### **Pairing Wizard me donne un message d'erreur**

Au cours de l'installation de votre balance, le logiciel d'installation Pairing Wizard peut afficher un message d'erreur s'il rencontre des difficultés. Le cas échéant, suivez les instructions données à l'écran. Si le problème persiste, contactez notre

service client.

## Cas particuliers

### **Installer plusieurs balances pour le même compte**

Si vous le désirez, vous pouvez posséder des balances à différents endroits. Une chez vous, une autre dans votre maison de campagne et une au bureau par exemple. Elles synthétiseront toutes vos données sur un seul et même graphique. Pour ce faire, cliquez sur l'onglet "Mon compte" puis sur le lien "installer une nouvelle balance". Choisissez l'option "ma balance est neuve" et suivez les étapes décrites à l'écran.

### **Avoir plusieurs comptes sur une même balance**

Il convient de rappeler la différence entre les notions de compte et de profil utilisateur. Un compte peut regrouper de 1 à 8 profils utilisateur. Un compte est défini par l'email et le mot de passe utilisé pour accéder à son espace personnel. Tous les profils utilisateur d'un compte spécifique partagent systématiquement leurs données entre eux (pas de possibilité de restreindre l'accès aux données entre profils d'un même compte).

Vous pouvez utiliser une même balance avec plusieurs comptes. Cela permet notamment à chaque compte d'avoir un accès personnel à son tableau de bord mais aussi d'éviter le partage de ses courbes avec les autres utilisateurs de la balance.

Il y a deux façons de se créer un compte utilisateur supplémentaire sur une même balance :

1. Vous n'êtes pas encore inscrit comme utilisateur de la balance (vous n'avez pas de profil) : créez-vous un compte utilisateur (si vous n'en avez pas déjà un) sur my.withings.com puis installez une nouvelle balance en précisant que votre balance est déjà configurée au Wifi puis suivez les inscriptions en ligne
2. Vous êtes déjà inscrit comme utilisateur de la balance : demandez au propriétaire du compte de vous rendre "autonome". Pour se faire, il devra sélectionner votre profil utilisateur puis cliquer sur "infos" et enfin sur "rendre autonome". Il devra alors renseigner votre adresse email. Vous recevrez par la suite un email vous invitant à définir votre mot de passe.

## Utilisation de la balance

### Généralités

#### **Limites d'âge et de poids**

La balance est destinée aux personnes entre 2 et 150 ans et pesant entre 5kg et 180 kg. Il convient cependant de noter que la balance ne pratiquera pas d'impédancemétrie pour un utilisateur de moins de 10 kg

#### **Utilisation d'un pacemaker**

**L'utilisation de la balance est fortement déconseillée aux personnes équipées d'un pacemaker.**

#### **En cas de grossesse**

Il n'y a **aucune** contre-indication à l'utilisation de la balance en cas de grossesse. Cependant, les modèles utilisés pour calculer la masse grasse ne sont plus valables le temps de la grossesse. Ainsi la masse grasse affichée ne sera pas pertinente. Si vous êtes enceinte et êtes l'unique utilisateur de la balance, vous pouvez désactiver l'impédancemétrie pendant votre grossesse (allez dans "Mon compte" puis "Mes balances").

#### **Le mode athlète**

Les sportifs ont généralement une structure corporelle différente des autres. De ce fait, la mesure d'impédance "classique" se trouve faussée. Ainsi, la balance propose aux athlètes de choisir une version de calcul de leur masse maigre et masse de graisse adaptée à leur condition physique. Plus d'information dans la section "Utilisation de la balance / Première utilisation de la balance / Création d'un ou plusieurs profils utilisateurs".

La version Athlétique est pour ceux qui font plus de huit heures de sport par semaine et qui ont un rythme cardiaque inférieur à 60 pulsations par minute.

#### **Le mode auto calibration**

Le mode auto calibration permet de monter directement sur la balance. Vous n'avez pas besoin de poser d'abord un pied pour allumer la balance avant de vous peser. Par défaut, c'est ce mode qui est activé sur votre balance. Cependant, vous pouvez choisir de le désactiver et ainsi de pouvoir "réveiller" votre balance avant de vous peser. Pour ce faire, aller sur votre tableau de bord et cliquez sur la section « Mon compte », puis dans la section « mes balances ». Cochez l'option qui s'intitule « forcer le zéro à chaque pesée ».

Si ce mode est activé, utilisez la balance comme suit :

1. Appuyez une première fois sur la balance jusqu'à ce que la lumière de l'écran s'allume
2. Otez votre pied de la balance et attendez que le signe "0,0" ait fini de clignoter
3. Montez sur la balance pour vous peser.

## Première utilisation de la balance

### **Création d'un ou plusieurs profils utilisateurs**

Avant de commencer à vous peser, il faut vous créer un profil utilisateur sur votre tableau de bord. Connectez vous à votre compte sur [my.withings.com](http://my.withings.com) et cliquez sur le bouton "ajouter un utilisateur". La fenêtre "Infos" va automatiquement se dérouler. Entrez les informations demandées. L'une d'entre elles - le modèle de composition corporelle - correspond aux différentes méthodes disponibles de mesure de votre impédance. Par défaut, c'est la version 2011 qui est sélectionnée car elle est plus précise que l'ancienne version de 2010.

La version Athlétique est destinée aux sportifs de haut niveau dont la structure physique diffère des autres. Pour obtenir des mesures de masse maigre et de masse de graisse correctes, les athlètes peuvent choisir la méthode adaptée à leur situation particulière (voir la section "Utilisation de la balance/ Généralité / Le mode athlète" pour plus d'informations). Le choix du mode de mesure d'impédance est changeable et réversible.

Cliquez sur "sauvegarder" une fois que vous avez terminé. Vous pouvez ainsi créer un profil spécifique à chaque utilisateur de la balance.

### **Première pesée**

Il suffit de monter dessus.

Pas besoin de la « réveiller à l'avance », la balance affiche votre poids avec précision et sans délai.

Pour bénéficier de l'analyse corporelle, et obtenir la mesure de votre masse de graisse, vous devez être pieds nus et rester sur la balance quelques secondes supplémentaires. Une animation vous indique la progression de l'analyse. Après vous avoir reconnu automatiquement, la balance affiche votre masse de graisse. La jauge sur le côté indique votre position sur une plage de valeurs normales. Dans certains cas rares, la balance n'est pas sûre de vous avoir reconnu, elle vous demande de vous identifier. Il suffira d'appuyer avec le pied du côté où votre nom est indiqué.

### **La transmission de vos mesures**

A chaque pesée, la balance envoie les mesures sur votre compte WEB.

Pour cela, la balance se connecte très brièvement à Internet, puis s'éteint automatiquement, sans que vous n'ayez à y prêter attention.

### **Visualiser sa courbe de progression**

Vous retrouvez les courbes de progression de votre forme dans votre compte utilisateur sur le portail <http://my.withings.com>

### **Comment changer les unités d'affichage de ma balance?**

Un bouton à positions situé dans la trappe à piles vous permet de sélectionner l'unité de poids utilisée : kg, Lb ou bien StLb. Ce réglage affecte uniquement l'affichage du poids sur la balance. Il faut compléter ce réglage sur votre tableau de bord, en haut à droite de votre panneau de contrôle.

### **A quel moment fonctionne le WiFi de la balance ?**

La connexion WiFi de la balance n'est pas active lors des pesées. Après chaque pesée et une fois que vous êtes descendu de la balance, le WiFi est activé très brièvement pour envoyer vos mesures à votre compte utilisateur puis se coupe une fois l'opération terminée. Si vous montez sur la balance au moment de la transmission de données, elle interrompt la connexion WiFi jusqu'à ce que vous ayez fini de vous peser.

## **Les bonnes pratiques pour se peser**

### **Respecter quelques principes de base**

Il est très important de respecter des règles élémentaires pour se peser dans de bonnes conditions :

#### **Se peser au bon moment**

- Il est conseillé de se peser 1 à 2 fois par semaine toujours au même moment de la journée et dans les mêmes conditions
- Evitez de vous peser juste au lever ou dans les 3 heures suivant une activité sportive

#### **Bien positionner sa balance**

- En cas de déplacement de la balance, attendez au moins 4 secondes avant d'y monter pour vous peser
- Essayez autant que possible de vous peser sur un sol droit et stable. Si votre balance est posée sur une moquette ou un tapis, installez les pieds rehausseurs fournis.

#### **Se peser dans une bonne position**

- Pesez-vous pieds nus
- Centrez chacun de vos pieds sur son côté de la balance

- Soyez attentif à l'affichage de la balance (voir la rubrique comprendre l'affichage de la balance)

### **Obtenir des données de masse grasse significatives**

Pour éviter des variations "anormales" de la mesure de la masse grasse entre deux pesées, il est préférable de ne pas se peser à certains moments pouvant être trompeurs :

- **Après le Sport** : une pesée après le sport peut conduire à des mesures erronées de la masse grasse. En effet, une déshydratation due à la sudation et une production excessive d'acide lactique modifient momentanément votre physiologie et « trompent » la balance. Il est donc recommandé d'attendre au moins 3h après la pratique d'une activité physique pour se peser.
- **Au lever** : se peser directement au lever peut conduire à des mesures erronées. En effet, au cours de la nuit, le corps a tendance à se déshydrater. De plus la position allongée pendant la nuit modifie la répartition des liquides dans le corps. Il est donc recommandé d'attendre au moins 30 minutes après le lever pour vous peser.

**En conclusion** : pour obtenir des mesures de masse grasse et masse maigre cohérentes, il est surtout important de se peser régulièrement (1 à 2 fois par semaine) dans les mêmes conditions et d'étudier l'évolution sur la durée de ces mesures. Evitez de vous peser après une activité sportive ou directement au lever.

### **Les symboles pouvant s'afficher sur l'écran de la balance**

**L'écran affiche une flèche en bas à droite.**



Cela signifie que l'utilisateur est positionné trop à droite et sur l'arrière de la balance. Il faut se repositionner plus au centre de la balance. De même une flèche en haut à droite de l'écran veut dire que l'utilisateur est trop à droite et sur l'avant de la balance."

**L'écran affiche une flèche en bas à gauche.**



Cela signifie que l'utilisateur est positionné trop à gauche et sur l'arrière de la balance. Il faut se repositionner plus au centre de la balance. "

**L'écran affiche une barre de chargement vide.**



Cela veut dire que la mesure d'impédance va commencer. Si la barre de chargement ne se remplit pas et clignote, cela signifie que la mesure d'impédance n'est pas possible car l'utilisateur n'est pas pieds nus. Dans ce cas, seule la mesure du poids est enregistrée."

**L'écran affiche une barre de chargement en progression.**



Cela indique que la mesure d'impédance est en cours."

**L'écran affiche la masse grasse.**



Cet écran affiche la masse grasse de l'utilisateur, et la représente avec une flèche sur une barre dont la partie pleine correspond à la zone de normalité.

Cet écran n'apparaît que lorsque la mesure d'impédance a été effectuée."

**L'écran affiche l'IMC.**



Cet écran affiche l'IMC de l'utilisateur, et le représente avec une flèche sur une barre dont la partie pleine correspond aux valeurs recommandées (entre 18 et 25). Si l'utilisateur a été reconnu, son pseudo figure en haut à droite de l'écran (CHA sur l'image).


Cet écran apparaît une fois la mesure de poids effectuée, après l'écran d'affichage de la masse grasse si la mesure d'impédance a été faite."

**L'écran affiche une pile presque vide en haut à gauche de l'écran.**



Cela signifie que les piles sont presque vides. La balance peut encore enregistrer des mesures de poids mais n'effectue plus de mesures d'impédance. Pour pouvoir à nouveau effectuer des mesures d'impédance, il faut remplacer les piles par des piles neuves. Otez toutes les piles usagées et attendez au moins 30 secondes avant de mettre les piles neuves afin que la balance ait le temps de se réinitialiser. Si vous n'attendez pas ce délai, vous risquez de voir persister le voyant ""piles faibles"" et donc de ne plus obtenir vos mesures d'impédancemétrie."

**L'écran affiche un symbole indiquant que la connexion wifi a échoué**

Dans le coin supérieur gauche de votre écran, le symbole suivant peut apparaître . Ce dernier signifie que votre balance conserve en mémoire des données sauvegardées qu'elle ne parvient pas à envoyer sur votre tableau de bord. Déplacez votre balance dans un périmètre proche de votre point d'accès wifi, attendez 8 secondes, puis remontez sur la balance. Si cela ne fonctionne toujours pas, consultez la rubrique "Dépannage / J'ai un symbole d'échec de connexion sur mon écran de balance".

**L'écran affiche deux noms d'utilisateurs avec des empreintes de pieds clignotant d'une partie à l'autre de l'écran.**



Cela signifie que la balance hésite à associer la mesure entre deux utilisateurs de poids voisins. Pour affecter la mesure à un des utilisateurs, il suffit de poser son pied du côté du nom qui correspond à l'utilisateur et de lever son autre pied."

**L'écran affiche 3 noms d'utilisateurs en biais**



Dans les cas où plusieurs personnes ont des poids voisins, la balance demande à l'utilisateur de confirmer à qui il doit associer la mesure en cours. Pour se faire, faites glisser la flèche indicatrice jusqu'à ce qu'elle sélectionne votre pseudo en balançant votre poids entre vos deux jambes (suivant de quel côté vous désirez pousser la flèche). Attendez ensuite sans bouger que votre pseudo soit validé.

## Entretien sa balance

### **Les piles**

Les piles durent entre 6 mois et 1 an dans des conditions d'utilisation normale. La durée de vie des piles peut être écourtée pour les raisons suivantes :

- Vous avez déplacé votre balance sur une longue distance sans enlever les piles
- Votre réseau Wifi est souvent coupé (ou non disponible)
- Votre point d'accès Wifi est situé trop loin de la balance
- Votre balance est sujette à des vibrations (Si c'est le cas, vous pouvez activer le mode "forcer le zéro à chaque pesée" afin d'économiser vos piles; pour plus d'informations, voir la section "Utilisation de la balance /Généralités / Le mode auto calibration")

Vous pouvez accéder au niveau de pile de votre balance à partir de votre espace personnel : cliquez sur "Mon compte" puis pour chaque balance associée à votre compte vous pourrez lire le niveau de pile.

En cas de changement de piles, choisissez des piles alcalines non rechargeables.

### **Comment nettoyer votre balance ?**

Utilisez un chiffon doux (non abrasif !) légèrement humide pour nettoyer le plateau en verre de votre balance. Un plateau sale peut être à l'origine de problèmes d'impédancemétrie. Attention, l'utilisation d'un chiffon abrasif peut provoquer des dégâts irréversibles sur votre balance.

### **En cas de transport**

Pensez à enlever les piles de la balance en cas de transport. En effet, la balance fait du tarage automatique (recherche de sa position d'équilibre). En cas de long déplacement, la balance sera sans cesse sollicitée pour recalculer sa position d'équilibre ce qui aura pour effet d'user prématurément les piles.

## Dépannage

### Résolution des problèmes

#### **Je ne vois pas mes mesures sur mon tableau de bord**

Si vous ne voyez pas vos mesures sur votre tableau de bord, cela veut dire que votre balance n'arrive pas à communiquer avec nos serveurs. Il peut y avoir plusieurs raisons à cela :

- Tout d'abord, vérifiez que votre balance est bien associée à votre compte (vérifiez que vous voyez votre balance dans la rubrique "Mon compte" / "Mes balances")
- Vérifiez que vous avez une bonne couverture WiFi à l'endroit où se trouve votre balance (essayez de vous connecter à internet via votre réseau WiFi avec un ordinateur ou un smartphone depuis l'endroit où se trouve la balance)
- Si les 2 premiers points sont vérifiés, lancez notre outil de diagnostic des problèmes réseau :
  - Appuyez sur le bouton situé au dos de la balance et laissez-le enfoncé : vous allez entendre 4 bips espacés puis une série de 3 bips en rafale.
  - Votre balance va alors tenter de mettre à jour son logiciel interne. Vous verrez apparaître des chiffres sur l'écran de la balance
  - Si vous voyez 6 chiffres et un symbole de clef : tout va bien votre balance arrive à se connecter correctement (si vous ne retrouvez pas vos mesures sur votre tableau de bord malgré tout, contactez le service client). Si vous voyez 3 zéros + 3 chiffres et un point d'exclamation : votre balance n'arrive pas à se connecter à internet. Relevez le code d'erreur et rendez-vous dans la rubrique outil de diagnostic pour voir comment y remédier

**Si votre routeur WiFi filtre les adresses MAC (c'est généralement le cas avec les Livebox par exemple), n'oubliez pas de remettre votre routeur en mode "association" avant d'appuyer sur le bouton au dos de la balance.**

#### **Je n'ai pas de mesures de masse grasse**

Plusieurs facteurs peuvent expliquer des problèmes de mesures de masse grasse :

- Vous ne vous pesez pas correctement : vous devez vous peser toujours pieds nus et vous devez rester suffisamment longtemps sur la balance pour voir apparaître une barre de progression se remplir (signe du fonctionnement de l'impédancemétrie)
- Votre balance est sale : nettoyez le plateau en verre de la balance avec un chiffon légèrement humide
- Votre niveau de pile est trop faible : si c'est le cas vous devez avoir remarqué une icône de pile sur l'écran de la balance au moment de la pesée. Remplacez les piles (utilisez de préférence des piles non rechargeables). Otez toutes les piles usagées et attendez au moins 30 secondes avant de mettre les piles neuves afin que la balance ait le temps de se réinitialiser. Si vous n'attendez pas ce délai, vous risquez de voir persister le voyant "piles faibles" et donc de ne plus obtenir vos mesures d'impédancemétrie.
- Vous êtes trop résistif : certaines personnes sont très "résistives" ce qui a pour effet de perturber la circulation du courant

dont se sert la balance pour calculer la masse grasse. Essayez de vous peser avec les pieds légèrement humides (par exemple en sortant de la douche).

- Autre : contactez le service client


### ***J'ai une différence de poids significative entre 2 pesées proches***

Si vous percevez une différence de poids de l'ordre de 2 kilos entre 2 pesées rapprochées, ceci est dû au fait qu'après le déplacement de la balance, il convient d'attendre environ 4 secondes avant de pouvoir y remonter pour se peser. Si vous n'êtes pas dans ce cas, contactez le service client.

### ***J'ai une différence de masse grasse significative entre 2 pesées***

Consultez le sujet "Obtenir des données de masse grasse significatives" dans la partie "Utilisation de la balance" / "Les bonnes pratiques pour se peser"

### ***J'ai un symbole d'échec de connexion sur mon écran de balance***

Si vous avez ce symbole , cela signifie que votre balance ne parvient pas à se connecter à votre réseau wifi. Essayez d'abord de rapprocher votre balance de votre point d'accès wifi. Si cela ne change rien, consultez la section "Dépannage / Résolution de problème / Je ne vois pas mes mesures sur mon tableau de bord".

### ***Ma balance ne s'allume pas***

Si votre balance ne s'allume pas, vérifiez d'abord que vos piles sont correctement placées et qu'elles possèdent encore de la batterie. Si le problème persiste, contactez notre service client.

### ***Le poids de la balance refuse de se stabiliser***

Si le poids indiqué sur votre balance ne se stabilise pas, enlevez les piles pendant au moins 30 secondes, puis remettez les. Attendez 8 secondes avant de monter à nouveau sur votre balance. Si le problème n'est pas résolu, contactez notre service client.

### ***Le poids affiché est faux***

Si vous obtenez un poids faux en vous pesant :

- Vous observez une différence de poids d'amplitude jusqu'à 2,5 kg. Ceci est dû au fait qu'après le déplacement de la balance, il convient d'attendre environ 8 secondes avant de pouvoir y remonter pour se peser.
- Vous observez une variation de poids plus importante et/ou vous n'êtes pas dans le cas précédent : ôtez les piles de la balance pendant au moins 30 secondes pour procéder à un reboot complet puis remettez-les. Patientez encore 8 secondes avant de monter à nouveau sur la balance.

Si le problème persiste, contactez notre service client.

### ***Mon écran affiche un "0,0" clignotant et je n'arrive pas à me peser***

Si votre écran affiche une mesure bloquée à 0,0, cela signifie que vous pouvez avoir accidentellement activé le mode "tarage manuel". Votre balance n'est alors plus en auto tarage et vous devez poser un pied sur la balance avant de remonter dessus pour vous peser. Pour activer / désactiver cette option, aller sur votre tableau de bord et cliquez sur la section "Mon compte", puis dans la section "Mes balances". Cochez l'option "Forcer le zéro à chaque pesée". Pour en savoir plus, vous pouvez consulter la section "Utilisation de la balance / Généralités / Le mode auto tarage"

### ***Mon poids s'affiche à l'envers sur ma balance***

Vous êtes en mode usine. Il se peut que suite à une mauvaise manipulation vous réussissiez à mettre la balance en mode "usine". C'est un mode de test dans lequel la balance n'est plus du tout fonctionnelle. Pour sortir de ce mode, enlevez les piles pendant au moins 30 secondes avant de les remettre. Votre balance devrait revenir dans un mode de fonctionnement normal.

## **Outil de diagnostic et codes d'erreur**

### ***Définition***

En cas de difficultés d'utilisation de la balance (notamment en cas des problèmes de transmission des données), lancez l'outil de diagnostic intégré :

- Appuyez sur le bouton situé au dos de la balance et laissez-le enfoncé : vous allez entendre 4 bips espacés puis une série de 3 bips en rafale.
- Votre balance va alors tenter de mettre à jour son logiciel interne. Vous verrez apparaître des chiffres sur l'écran de la balance
- Si vous voyez 6 chiffres et un symbole de clef : tout va bien votre balance fonctionne correctement. Si vous voyez 3 zéros + 3 chiffres (000XXX) et un point d'exclamation : votre balance rencontre un problème.

Vous trouverez ci-dessous à quoi correspondent les codes d'erreur

### ***000999***

Par ce code, la balance indique que le nombre d'utilisateurs qui lui sont associés est arrivé à son maximum et qu'aucun nouvel utilisateur ne peut être ajouté.

> Pour résoudre ce problème, il vous suffit de demander à l'un des autres utilisateurs de dissocier la balance de son compte en se rendant sur son espace personnel, s'il n'utilise plus la balance ou de demander au propriétaire de la balance (le premier compte créé lors de l'association de la balance) de supprimer un utilisateur ne se servant plus de la balance.



#### **000998**

Par ce code, la balance indique une erreur générale de son système.

> Pour résoudre ce problème, il vous suffit de redémarrer la balance en retirant les piles puis en les remettant. Vous pourrez alors reprendre l'association de votre balance à votre compte personnel.

#### **000997**

Par ce code, la balance indique une erreur de configuration WiFi. La configuration WiFi n'a pas été trouvée ou n'existe pas.

> Pour résoudre ce problème, il vous suffit d'exécuter la procédure d'installation de votre balance en vous rendant sur "Mon compte" / "Mes balances".

#### **000996**

Par ce code, la balance indique une erreur WiFi. La fonction WiFi de votre balance n'a pu être initialisée correctement.

> Pour résoudre ce problème, il vous suffit de redémarrer la balance en retirant les piles puis en les remettant. Vous pourrez alors reprendre l'association de votre balance à votre compte personnel.

#### **000995**

Par ce code, la balance indique une erreur de connexion au réseau WiFi. La balance n'est pas parvenue à se connecter à votre réseau WiFi.

> Pour résoudre ce problème, vérifiez tout d'abord que votre réseau WiFi est fonctionnel. Ensuite, notez soigneusement les informations de votre réseau : nom du réseau (aussi appelé SSID) et mot de passe (aussi appelé clé WEP ou clé WPA). Enfin, il vous suffit d'exécuter à nouveau la procédure d'installation de votre balance en vous rendant sur "Mon compte" / "Mes balances"

#### **000994**

Par ce code, la balance indique une erreur de connexion au réseau WiFi. La balance n'est pas parvenue à récupérer toute les informations dont elle a besoin pour communiquer en WiFi. (Erreur d'attribution d'adresse IP - DHCP - ou erreur d'authentification WEP)

> Pour résoudre ce problème, vérifiez que votre borne WiFi est bien fonctionnelle. Vérifiez ensuite dans son paramétrage que la fonction "attribution automatique d'adresses" est bien activée (DHCP). Vérifiez ensuite que le mot de passe WiFi saisi est bien le bon.

Enfin, il vous suffit d'exécuter à nouveau la procédure d'installation de votre balance en vous rendant sur "Mon compte" / "Mes balances"

#### **000993**

Par ce code, la balance indique une erreur de communication avec le service Withings. La balance n'est pas parvenue à joindre le service Withings.

> Pour résoudre ce problème, vérifiez que votre box ADSL ou câble est bien connectée à Internet. Vérifiez que vous pouvez naviguer sur Internet grâce à un ordinateur en votre possession. Puis il vous suffit d'exécuter à nouveau la procédure d'association de la balance en vous rendant sur "Mon compte" / "Mes balances".

Si le problème persiste, il est possible que le service withings soit momentanément indisponible. Ré-essayez alors dans quelques minutes.

## **Forme et Santé**

### **Contrôle de sa forme**

#### ***Pourquoi suivre l'évolution de son poids sur la durée ?***

Dans les pays développés, une alimentation abondante et déséquilibrée entraîne une surcharge en graisse ou un excès de poids.

D'autre part, les conditions de la vie moderne comme le stress ou les effets de mode provoquent parfois des troubles du comportement alimentaire, et de pertes anormales de poids.

La prévention reste le meilleur moyen d'éviter les complications médicales liées à l'obésité et les maladies de la nutrition.

Le contrôle de la forme physique et la gestion de la qualité de vie passent par le suivi régulier de son poids, sa masse grasse et sa masse musculaire.

#### ***Qu'est-ce que le poids normal ?***

Cette notion, bien que très répandue, est trompeuse : il n'existe pas de poids idéal.

Le poids, en fonction de l'alimentation récente ou de l'hydratation, peut varier de plusieurs kilos en quelques jours. Des

mécanismes de régulation complexes interviennent, et une variation de 1 à 2 Kg sur une durée brève n'est pas significative.

Il est plus adéquat de définir une « zone de normalité pondérale ».

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) propose une méthode standardisée pour définir cette zone de normalité : L'Indice de Masse Corporelle (IMC ou bien Body Mass Index, BMI), calculé simplement comme le rapport du poids d'un individu par le carré de sa taille. La zone de normalité est l'intervalle de valeurs d'IMC pour lesquelles les risques de maladies liées à la nutrition sont minimaux.

### **Qu'est-ce que l'indice de masse corporel (IMC) ?**

Aussi appelé BMI (Body Mass Index), l'indice est défini simplement comme le poids d'un individu divisé par le carré de sa taille, et s'exprime en kg/m<sup>2</sup>.

C'est une norme internationale adoptée par l'Organisation Mondiale de la Santé, elle permet d'évaluer les risques pour la santé liés à un poids anormal (trop faible, ou en excès).

Des zones de référence, ou intervalles de normalité (maigreur, indice normal, surpoids, obésité) sont ainsi établies pour chaque niveau de risque.

De façon générale, un IMC compris en 18 et 25 délimite une zone de normalité pondérale, dans laquelle le risque de maladies de la nutrition est minimal.

On doit se rappeler que l'IMC n'est qu'un indicateur, et qu'il ne prend pas en compte la morphologie de l'individu. Par exemple des grands sportifs ont un IMC élevé dû à leur masse musculaire, sans avoir de problème de santé.

[Calculez votre IMC](#)

### **Pourquoi le suivi du poids seul ne suffit pas ?**

Le suivi seul du poids ne rend pas compte de l'évolution des différents compartiments de notre corps, qui ont des impacts de santé et d'esthétisme différents.

Pour contrôler un objectif d'amaigrissement (perdre de la graisse), grossir (prendre du volume) ou bien simplement maîtriser son équilibre corporel et sa forme physique, on distinguera deux constituants de notre corps :

- La masse grasse

compartiment amorphe, non vascularisé qui correspond aux triglycérides du tissu adipeux. Cette masse représente environ 15% du poids total du corps chez l'homme et 23% chez la femme. La présence de graisse dans le corps est vitale, elle assure la régulation de la température et constitue une enveloppe des organes et des articulations.

- La masse maigre

c'est l'ensemble des muscles, des os et des organes. Elle contient les éléments vitaux, l'eau et des électrolytes (environ 73%), des sels minéraux et des protéines (27%). La masse maigre rassemble les moteurs de l'organisme, qui consomment de l'énergie.

L'alimentation et l'activité physique ont des effets distincts sur chacun de ces compartiments, et il n'est pas possible d'interpréter correctement une variation de poids sans l'analyse précise de chacun de ces compartiments.

Par exemple, certaines femmes voient leur poids augmenter en période prémenstruelle. Cette variation est due à une augmentation de l'eau stockée dans la masse maigre, sans qu'il y ait eu aucune prise de graisse.

A l'inverse, une activité physique intense peut entraîner une perte d'eau par sudation et donc une perte de poids de 1 à 2 kg en quelques heures. Mais là encore, aucun impact sur la graisse. Les variations significatives de la graisse stockée prendront d'ailleurs toujours plusieurs semaines.

Enfin, certains régimes alimentaires, mal adaptés, peuvent conduire à une fonte musculaire, sans perte de graisse, et donc ne pas conduire à l'effet esthétique attendu. Le suivi distinct de l'évolution de la masse grasse et de la masse maigre aidera à détecter un tel déséquilibre alimentaire.

### **Pourquoi contrôler sa masse de graisse ?**

La graisse est un élément vital qui assure la régulation thermique de l'organisme et protège nos organes et articulations.

Si une certaine quantité est donc nécessaire pour être en bonne santé, un excès de graisse est à éviter car il entraîne des risques pour la santé, au delà des conséquences esthétiques. Un excès de tissus adipeux (de graisse) peut entraîner des maladies cardio-vasculaires ou de l'hypertension.

L'appréciation initiale de l'importance de la masse grasse et le suivi de son évolution au cours d'un régime est donc intéressante. Or un excès de graisse n'est pas toujours visible, et il n'est d'ailleurs pas toujours accompagné d'un excès de

poids.

Au cours d'un régime, il est motivant de pouvoir constater une perte réelle de masse grasse grâce à ses efforts.

### ***Pourquoi contrôler sa masse maigre ?***

La masse maigre, c'est l'ensemble des muscles, des os et des organes.

Elle contient les éléments vitaux, l'eau et des électrolytes (environ 73%), des sels minéraux et des protéines (27%). La masse maigre rassemble les moteurs de l'organisme, qui consomment de l'énergie : elle est donc un bon indicateur de la possibilité de maigrir.

Par exemple, un ancien sportif maigrit toujours facilement (bonne capacité d'utilisation des acides gras libres par le muscle au cours de l'effort). A l'inverse certains sujets de poids normal peuvent avoir une masse grasse à plus de 40% du poids corporel; l'amaigrissement sera alors difficile sans pratique d'activité physique.

En effet, l'exercice physique développe la masse musculaire, ce qui accélère la vitesse à laquelle les calories sont brûlées. L'augmentation de la masse musculaire va augmenter le taux métabolique, ce qui contribue à diminuer un excès de graisse corporelle et aide à perdre du poids sagement.

La connaissance et le suivi de sa masse maigre sont donc importants pour interpréter correctement une variation de poids et mieux agir.

Un régime alimentaire déséquilibré peut conduire à une fonte musculaire, ce qui n'est pas souhaitable pour rester en bonne santé.

A partir de la masse maigre peut être calculée la dépense énergétique quotidienne de repos. Il est légitime d'ajuster le niveau calorique de l'alimentation pour maigrir sur celui de la dépense énergétique de repos. Au cours de la perte de poids, la dépense énergétique de repos diminue, et on pourra ainsi adapter le programme diététique.

### ***En savoir plus sur l'analyse de la composition corporelle et l'impédancemétrie***

Si des méthodes complexes existaient déjà dans les laboratoires, les fondements d'une méthode d'analyse corporelle exploitant les propriétés électriques du corps ont été posés par le Dr. A.L Thomasset dans les années 70. Connue sous le nom « d'impédancemétrie bioélectrique », cette technique fut adaptée pour être intégrée dans des pese-personnes.

Son fonctionnement repose sur l'injection d'un courant de très faible intensité (absolument indolore et sans danger) au niveau des pieds, et la mesure simultanée de la résistance électrique rencontrée par ce courant.

Comme le tissu adipeux n'est pas conducteur, la résistance est proportionnelle à la quantité de masse maigre de l'organisme. Plusieurs équations sont utilisées pour déduire la masse maigre, puis on calcule la quantité de graisse corporelle en soustrayant la masse maigre du poids.

Remarque importante : l'utilisation d'appareil à impédancemétrie est interdite aux porteurs d'implants électroniques tels que les stimulateurs cardiaques.

### ***Qu'est-ce qu'une composition corporelle normale ?***

La composition corporelle normale permet de remplir les objectifs suivants :

- Avoir et maintenir un poids dans les limites minimisant les risques pour la santé (correspondant à un IMC compris entre 18 et 25)
- Avoir une masse musculaire adaptée à son mode de vie
- Avoir une masse grasseuse suffisante pour assurer son rôle vital dans l'organisme, mais sans surcharge
- Avoir une satisfaction personnelle sur le plan esthétique.

Suivre séparément les évolutions de la masse grasse et de la masse maigre, et comparer les valeurs par rapport à des références établies en fonction de son âge, sa taille et son sexe, aident à déceler des déséquilibres et en comprendre les raisons.

Il est indispensable de consulter un médecin spécialiste en cas de doute.

## ***A quelle heure de la journée dois-je me peser ? Et à quelle fréquence ?***

Il est important de se peser toujours à la même heure de la journée.

Le meilleur moment est le matin, 30 minutes après le lever, afin d'éviter les variations de poids au cours de la journée dues à l'alimentation, la digestion et l'activité physique d'une part, et d'autre part afin d'avoir des mesures de masse grasse correctes (voir fonctionnement de la balance).

La fréquence idéale de pesée est une à deux fois par semaine, dans les mêmes conditions.

Le suivi à long terme est plus important que les variations journalières.

## ***Comment déterminer son poids avec précision ?***

Le poids peut varier au cours de la journée d'environ 2 kg chez les adultes (1kg chez les enfants).

Pour suivre son poids avec précision, quelques conseils à suivre :

- Placer la balance sur un sol stable et la laisser au même endroit.
- Se peser idéalement le matin au lever, et sans vêtements.
- Ne pas se peser immédiatement après avoir bu ou mangé

## ***Pourquoi ne pas afficher le pourcentage d'eau dans le corps ?***

L'eau dans le corps est répartie entre l'eau intra-cellulaire et l'eau extra-cellulaire. Dans certaines conditions (grossesse, oedèmes...) l'hydratation du corps peut varier fortement. Un suivi du taux d'hydratation s'inscrit obligatoirement dans un accompagnement médical, que nous recommandons en cas de doute.

C'est pourquoi nous avons choisi de ne pas afficher directement le taux d'hydratation dans la balance connectée Withings pour le grand public.

## ***Qu'est-ce que l'effet yoyo ? Comment l'éviter ?***

Au cours de régime mal contrôlé, l'effet yoyo se traduit par une chaîne sans fin de perte de poids/reprise de poids.

Pour le comprendre, il faut savoir que lorsque vous mangez, une partie des aliments est transformée en énergie assimilable immédiatement par l'organisme, une partie est éliminée, et enfin une partie est stockée sous forme de graisse.

Au cours d'un régime mal adapté (si vous sautez des repas), le corps réagira au moindre excès en stockant les aliments sous forme de graisse dans une plus grande proportion. C'est l'effet yoyo que la balance Withings, en vous indiquant la masse de graisse, vous aidera à détecter rapidement et à mieux éviter.

Il est fortement recommandé de consulter un médecin spécialiste avant d'entreprendre un régime, chaque situation étant unique.

## **Tensiomètre**

### **Achat et entretien**

#### **Achat et entretien**

#### ***Quels sont les délais et frais de livraison ?***

Les délais et les frais de livraison dépendent de votre adresse. Pour les connaître, vous pouvez faire une simulation sur [cette page](#)

#### ***Quelles sont les conditions de garantie ?***

Pour prendre connaissance de nos conditions de garantie, consultez [cette page](#)

#### ***Je voudrais acheter mon tensiomètre dans un magasin, où puis-je aller ?***

Toutes nos boutiques sont listées sur [cette page](#)

### **Quelle est la durée de vie des piles du tensiomètre ?**

Les piles durent environ 800 jours en utilisant le tensiomètre trois fois par jour. Le tensiomètre Withings utilise des piles "AAA" alcalines non rechargeables.

## **Forme et Santé**

### **Contrôle de sa forme**

#### **L'automesure est-elle conseillée à tout le monde?**

La réponse à cette question revient d'abord à votre médecin car il vous connaît bien. La mesure de la tension est très facile et la grande majorité des personnes y parviennent. Cependant, quelques sujets trop "nerveux" deviennent inquiets en se mesurant trop souvent la tension. Sachez aussi que si votre cœur bat irrégulièrement (arythmie) ou que votre bras est trop gros (poids excessif ou trop musclé) ou trop petit (c'est le cas chez certaines femmes ou chez les enfants), les mesures ne sont pas correctes. Dans ce cas, ne mesurez pas votre tension vous-même. En cas d'hésitation, n'hésitez pas à poser la question à votre médecin.

#### **Quelles sont les causes de l'hypertension?**

Plusieurs causes peuvent être à l'origine de l'hypertension :

- L'âge : la pression artérielle augmente naturellement avec l'âge.
- Le sexe : la pression artérielle des hommes est supérieure à celle des femmes jusqu'à 50 ans.
- L'hérédité : Il existe une prédisposition génétique à l'hypertension.
- L'alimentation : L'excès de consommation de sel, d'alcool ou la consommation de café sont des sources d'hypertension.
- Le poids : Il existe une forte corrélation entre l'indice de masse corporelle et la pression artérielle.

#### **Que faire pour diminuer ma tension?**

Il existe de multiples solutions pour diminuer votre tension.

N'hésitez pas à consulter votre médecin afin de trouver les solutions les plus appropriées à votre cas. Voici toutefois quelques pistes :

- Diminuer sa consommation de sel
- Pratiquer une activité physique régulièrement
- Arrêter de fumer

#### **Qu'est-ce que l'hypertension?**

Le cœur, les veines et les artères constituent le système cardiovasculaire. Il est composé de vaisseaux : les veines et les artères, dans lesquels circule le sang sous l'effet du cœur, qui agit comme une pompe/. Comme tout liquide qui circule dans un tuyau, le sang exerce ainsi une pression sur les parois des veines et artères. Quand la pression est trop élevée, les artères vieillissent plus vite et le cœur fait d'avantage d'effort. Il s'use aussi plus vite. Le système cardiovasculaire est alors en danger.

#### **Hypertension et surpoids : pourquoi suivre mon poids?**

Le surpoids et l'hypertension fatiguent le cœur qui n'arrive plus à remplir sa fonction de pompe. Ces facteurs favorisent l'insuffisance cardiaque. Il est par conséquent très important pour les personnes souffrant d'hypertension de suivre leur poids.

#### **Pourquoi prendre sa tension chez soi?**

Votre tension varie tout au long de la journée et en fonction de vos activités. Ainsi, votre tension au repos n'est pas la même que pendant ou après un effort. C'est pourquoi votre niveau de pression artérielle n'est pas toujours facile à mesurer précisément. Une ou deux mesures réalisées de temps à autre ne suffisent pas à bien définir votre niveau de pression artérielle. Il est préférable de multiplier le nombre de mesures. C'est l'intérêt de l'automesure qui permet d'effectuer un grand nombre de mesures.

Pour la surveillance de votre santé, l'automesure de la pression artérielle est utile :

- Pour aider votre médecin à reconnaître si vous êtes hypertendus ou pas.
- Pour étudier l'efficacité de votre traitement et vérifier si votre tension est suffisamment contrôlée.

### **Quand et comment prendre sa tension?**

La mesure de tension doit être prise le matin, avant le petit-déjeuner (avant la prise de médicaments) ou le soir avant le coucher.

Le matin et le soir, répétez la manoeuvre 3 fois de suite à une minute d'intervalle. Il ne sert à rien de mesurer votre pression artérielle à d'autres moments de la journée. Ces mesures supplémentaires compliqueraient inutilement l'analyse de votre médecin.

Le tensiomètre Withings détecte et trie automatiquement vos mesures en fonction de l'heure à laquelle celles-ci sont prises. Il calcule également automatiquement la moyenne de vos 3 mesures afin de vous donner le résultat le plus représentatif.

Comment s'installe le brassard?

1. Asseyez-vous confortablement
2. Reposez-vous cinq minutes environ
3. Enfilez le brassard gonflable au niveau de votre bras, environ 2cm au dessus du coude. Le tube en aluminium doit-être sur le dessus de votre bras.
4. Placez votre bras sur une table à hauteur de votre coeur. Il doit être légèrement fléchi.
5. Une fois bien installé, lancez la mesure. Pendant le gonflage et le dégonflage du brassard, ne bougez pas et restez détendu.

### **Que signifie pression artérielle systolique et diastolique?**

La pression artérielle systolique correspond à la pression artérielle au moment de la contraction du coeur. Cette pression est caractérisée par le chiffre le plus élevé lors de la mesure de la tension.

La pression diastolique correspond à la pression artérielle au moment de la relaxation du coeur. Elle est caractérisée par le chiffre le plus faible lors de la mesure de la tension

### **Quels en sont les symptômes?**

Les artères apportent de l'oxygène dans tout le corps, du cerveau aux jambes. Lorsque la pression du sang est trop élevée, les artères de tous ces organes s'usent plus vite. Cette usure invisible peut se manifester sous la forme d'un accident. Les risques sont nombreux et graves : l'hypertension favorise l'infarctus du myocarde (attaque cardiaque), l'angine de poitrine, les accidents vasculaires cérébraux, l'insuffisance rénale, l'insuffisance cardiaque et l'artérite des membres inférieurs.

### **Les valeurs observées ne correspondent pas à la normale, que faire?**

Si vos résultats observés ne rentrent pas dans les valeurs recommandées, montrez les à votre médecin qui établira un diagnostic précis avec vous.

### **Quelles sont les valeurs recommandées?**

Votre médecin est le mieux placé pour vous indiquer si votre tension est satisfaisante ou pas.

A domicile, la pression artérielle doit être inférieure à 135/85 mmHg pour être considérée comme normale. Ces normes ont été définies par des experts (la Société française de l'hypertension artérielle et l'Agence nationale de l'accréditation et de l'évaluation en santé).

### **Qu'est-ce que la tension artérielle?**

La tension artérielle correspond à la pression du sang dans les artères. Elle est exprimée par 2 mesures :

- La systole qui correspond à la pression maximale au moment de la contraction du coeur. C'est le chiffre le plus élevé affiché lors de la mesure.
- La diastole correspond à la pression minimale au moment du relâchement du coeur. Elle correspond au chiffre affiché le plus faible lors de la mesure.

Plus d'information sur [la tension](#)

## **Installation**

## **Installation et questions techniques**

### ***Je ne suis pas vraiment technophile. Est-ce que l'installation est facile?***

L'installation du tensiomètre Withings est extrêmement simple. La première fois que vous connectez votre tensiomètre Withings à votre iOS Device déverrouillé, une fenêtre vous propose le téléchargement de l'application gratuite Withings. Par la suite, cette application s'ouvrira automatiquement à chaque fois que vous raccorderez votre tensiomètre à votre iOS Device. La mesure se déclenche ensuite en un seul geste depuis l'application et l'enregistrement des mesures se fait automatiquement.

### ***Avec quels appareils le tensiomètre est-il compatible?***

Le tensiomètre Withings est compatible avec toutes les générations d'iPhone, iPad et iPod Touch (à jour avec iOS 3 et supérieurs).

### ***Que signifie la mention "MFI"?***

La mention "MFI" signifie que le tensiomètre a été conçu pour être pleinement compatible avec les iPhone, iPad et iPod Touch

### ***Le tensiomètre Withings convient-il à ma taille de bras?***

Le tensiomètre Withings convient à toutes les circonférences de bras de 22 à 42cm. Au delà, les mesures ne sont plus pertinentes.

## Utilisation

### Utilisation du tensiomètre

#### ***De quoi ai-je besoin pour installer mon tensiomètre?***

Pour installer votre tensiomètre, connectez le au connecteur de votre iOS Device. Ensuite, laissez-vous guider par les instructions afin d'installer l'application gratuite Withings.

#### ***Je souhaite mettre mes mesures à disposition de mon médecin, comment faire?***

Si vous désirez mettre vos mesures à disposition de votre médecin, plusieurs solutions s'offrent à vous:

- En lui montrant vos résultats enregistrés dans l'application Withings sur votre iOS Device.
- En accédant à votre compte sur le site Withings depuis n'importe quel ordinateur connecté à internet
- En créant une URL accessible publiquement. Vous trouverez cette URL dans la section "Partage" puis "Publier sur le web" de votre tableau de bord. Après avoir activé cette fonction, vous n'aurez plus qu'à transmettre l'URL à votre médecin.

#### ***Si mes mesures sont en ligne, est-ce que n'importe qui peut y avoir accès?***

Non, toutes vos mesures sont affichées dans votre tableau de bord, protégé par un mot de passe personnel. Il vous est possible de les partager avec les personnes de votre choix si vous le désirez

#### ***Dois-je payer pour utiliser le tensiomètre Withings?***

Non, il n'y a pas d'abonnement à souscrire pour utiliser le tensiomètre. Tous les services en ligne proposés par Withings sont compris dans le prix d'achat du tensiomètre

#### ***Y-a-t-il plusieurs tailles de tensiomètre?***

Le tensiomètre Withings est disponible en taille unique, qui convient à toutes les circonférences de bras de 22 à 42cm

#### ***Plusieurs personnes peuvent-elles utiliser le même tensiomètre Withings?***

Oui, il est possible de suivre la tension de plusieurs personnes au sein de l'application Withings. Pour cela, il vous suffit de toucher l'icône de changement d'utilisateurs sur la page de mesure.

## Tableau de bord

### Utilisation du tableau de bord

### Présentation générale

#### ***Qu'est-ce que my.withings.com ?***

Le portail my.withings.com permet aux utilisateurs de la balance connectée Withings de retrouver toutes leurs mesures et les courbes de suivi de leurs données de forme en toute confidentialité. Vous créez un compte sur <http://my.withings.com> à l'installation de la balance, et vous pourrez y retrouver à tout moment et sans limite dans le temps vos mesures.

#### ***Utiliser mon tableau de bord***



- 1) Faire apparaître les astuces
- 2) Liste des utilisateurs de la balance
- 3) Mesure inconnue. Pour plus d'informations, se référer à la section "Utilisation du tableau de bord / Gérer son compte / utilisateur inconnu"
- 4) Ajouter un utilisateur
- 5) Faire apparaître les informations pour un utilisateur
- 6) Faire apparaître les options de partages
- 7) Courbe de poids
- 8) Courbe de masse grasse, masse maigre ou IMC selon votre choix
- 9) Zoomer ou dézoomer le calendrier
- 10) Faire défiler les mesures
- 11) Choisir quelle courbe affichée entre la masse grasse, la masse maigre ou l'IMC
- 12) Modifier les paramètres de votre compte
- 13) Panneau de contrôle
- 14) Cacher le panneau de contrôle
- 15) Annoter sa courbe de poids
- 16) Supprimer une mesure

## Gérer son compte

### Création d'un ou plusieurs profils utilisateurs

Avant de commencer à vous peser, il faut vous créer un profil utilisateur sur votre tableau de bord. Connectez vous à votre compte sur [my.withings.com](http://my.withings.com) et cliquez sur le bouton "ajouter un utilisateur". La fenêtre "Infos" va automatiquement se dérouler. Entrez les informations demandées. L'une d'entre elles - le modèle de composition corporelle - correspond aux différentes méthodes disponibles de mesure de votre impédance. Par défaut, c'est la version 2010 qui est sélectionnée car elle est plus précise que l'ancienne version de 2009.

La version Athlétique est destinée aux sportifs de haut niveau dont la structure physique diffère des autres. Pour obtenir des mesures de masse maigre et de masse de graisse correctes, les athlètes peuvent choisir la méthode adaptée à leur situation particulière (voir la section "Utilisation de la balance/ Généralité / le mode athlète" pour plus d'informations). Le choix du mode de mesure d'impédance est changeable et réversible.

Cliquez sur "sauvegarder" une fois que vous avez terminé. Vous pouvez ainsi créer un profil spécifique à chaque utilisateur de la balance.

### Rendre un utilisateur autonome

Si vous ne souhaitez pas que d'autres utilisateurs de la même balance puissent voir ou modifier vos données, vous pouvez rendre votre compte autonome. Sélectionnez votre un profil dans la liste de gauche et cliquez sur le bouton "Infos". Dans le coin inférieur droite de la fenêtre qui vient de s'ouvrir, cliquez sur le bouton "rendre autonome". Entrez une nouvelle adresse mail puis cliquez de nouveau sur "rendre autonome". Un mail vous sera envoyé à cette adresse pour définir votre nouveau mot de passe.

### Données ambiguës

Lorsque la balance n'arrive pas à décider à qui appartient une mesure, elle l'envoie sur tous les profils utilisateurs auxquels cette mesure est susceptible d'appartenir. La mesure en question apparait alors dans votre "tableau de bord" et lorsque vous cliquerez dessus, vous verrez un point d'interrogation clignotant en bas de votre "panneau de contrôle". Cliquez sur le point d'interrogation pour dire si cette mesure est la vôtre ou pas.

### Utilisateur inconnu

"L'utilisateur inconnu" est un profil utilisateur créé automatiquement lorsque la balance envoie des données qu'elle n'a pas su attribuer à un des ces utilisateurs connus. Cela peut être dû à plusieurs raisons :

- La personne qui s'est pesée n'a pas de profil utilisateur sur cette balance
- La personne qui s'est pesée est un utilisateur de la balance mais a connu une forte variation de poids depuis sa dernière pesée ou, s'il s'agit de sa première pesée, l'utilisateur a renseigné dans son profil un poids trop éloigné de son poids réel.



En cliquant sur les mesures de "l'utilisateur inconnu" vous serez en mesure de les réaffecter à un des profils utilisateur existants, ou à un nouvel utilisateur. Vous pouvez également supprimer une mesure du compte "utilisateur inconnu".

Lorsque toutes les mesures ont été réaffectées ou supprimées, le compte "utilisateur inconnu" disparaît de votre tableau de bord.

### **Supprimer un utilisateur**

Si vous souhaitez supprimer un utilisateur de votre compte, sélectionnez-le dans la liste puis cliquez sur le bouton "Infos". Cliquez sur le bouton "supprimer". Une nouvelle fenêtre s'ouvre. Confirmez votre choix de suppression en cochant la case "supprimer cet utilisateur" et cliquez de nouveau sur "supprimer".

## **Fonctionnalités avancées**

### **Ajouter des données manuellement**

Si vous avez conservé d'anciennes données où que vous vous étiez en déplacement, vous pouvez rajouter manuellement vos données. Cliquez sur l'onglet "Saisie" situé en bas à gauche du panneau de contrôle. Sélectionnez une date et cochez la ou les données à entrer (taille, poids ou graisse). Faites glisser le curseur jusqu'à la bonne mesure. Une fois que vous avez terminé, cliquez sur l'image de la disquette en haut à droite de la boîte pour sauvegarder et voir apparaître votre nouvelle donnée sur vos courbes.

### **Importer des données**

Vous pouvez entrer des données de poids/masse grasse/masse maigre/taille dans votre compte Withings afin qu'elles y soient stockées :

1) Si vous avez peu de mesures à entrer

Préférez l'import manuel. Pour cela, depuis votre tableau de bord, cliquez sur l'onglet "saisie" du panneau de contrôle, choisissez un type de mesure à renseigner et entrez la valeur puis sauvegarder la mesure à la date correspondante.

2) Si vous avez plusieurs mesures à entrer.

Préférez l'import automatique. Allez dans la section "Mon compte", "Mes options" puis cliquez sur importer mes données. Vous serez alors invité à sélectionner le fichier au format CSV qui contient vos données à importer.

Attention, le fichier à soumettre est un fichier CSV qui doit respecter un certain format :

- séparateur "," ou ";"
- pas de ligne de titre
- format décimal US (séparateur des décimales ".")
- Toutes les données seront entre guillemets
- colonnes attendues : pseudo utilisateur (3 lettres) correspondant à un utilisateur, date de la pesée au format aaaa/mm/jj (exemple : 2009/11/26), l'heure de la pesée au format hh:ii:ss (exemple : 08:35:17), taille en mètres (non obligatoire), poids (dans l'unité de votre tableau de bord), masse grasse (dans l'unité de votre tableau de bord - non obligatoire)

Exemple : David a configuré son tableau de bord en kg. Il se pèse le 20 février 2010 à 10h30 et obtient un poids de 75,2kg, il entrera donc dans son fichier CSV la ligne :

```
"DAV","2010/02/20","10:30:00","","75.2", ""
```

Si vous ne savez pas créer un fichier CSV ou si celui vous semble fastidieux, la plupart des tableaux vous permettent de sauvegarder au format CSV.

### **Annoter ses courbes**

Afin de suivre au mieux votre poids, vous pouvez annoter vos mesures. Pour ce faire, sélectionnez la mesure que vous souhaitez commenter dans votre graphique. Puis entrez votre note dans le tableau de bord, dans la case "Tapez votre commentaire ici". Votre mention apparaîtra alors sur vos courbes.

### **Imprimer des courbes de poids, de croissance et d'IMC**

Choisissez d'abord l'utilisateur pour qui vous voulez imprimer des courbes et cliquez sur le bouton "Partage", puis sur l'option "Imprimez mes courbes". Sélectionnez enfin le type de courbe que vous souhaitez générer. Cette dernière sera automatiquement éditée et téléchargée sur votre ordinateur.

Note : Pour générer les courbes de croissance, il est préférable de régulièrement entrer la taille de vos enfants dans l'onglet "Saisie" (voir la section "Utilisation du tableau de bord / Gérer son compte / Ajouter des données manuellement" pour plus d'informations).

### **Télécharger ses données**

Vous pouvez exporter vos données au format CSV (compatible Excel). Pour cela, depuis votre "espace personnel", cliquez sur "Mon compte" puis sur "Mes options" et enfin cliquez sur "Sauvegarder mes données au format CSV".

### **Partager ses données**

L'onglet "Partage" permet de montrer ses données à d'autres personnes (un ami, son médecin, un coach, ...) ou de les synchroniser avec un service en ligne (RunKeeper, GoogleHealth, Twitter, ...). Par défaut, tous les partages sont désactivés lors de la création de votre compte.

- "Partager mes données avec les autres utilisateurs" permet aux autres utilisateurs de la balance de voir vos courbes si le compte est autonome.
- "Publier sur le web". Lorsque vous cochez la boîte "Activer", de nombreuses options apparaissent. Vous pouvez par exemple mettre un widget avec vos courbes sur votre propre site et même permettre aux personnes n'ayant pas de balance

- de voir vos courbes. Envoyez leur le lien inscrit dans la partie URL en cliquant sur le bouton "envoyer le lien par mail".
- "Publier mes mesures sur Twitter" vous permet de twitter votre poids. Vous pouvez choisir la fréquence et un message à ajouter..
  - "Associer avec mon compte GoogleHealth" vous permet de synchroniser automatiquement vos données de poids et d'IMC sur votre compte GoogleHealth. La marche à suivre est expliquée sur notre site [www.withings.com](http://www.withings.com) dans la page Partage.
  - "Associer avec mon compte Microsoft HealthVault" vous permet de synchroniser automatiquement vos données de poids, de masse maigre, de masse de graisse et d'IMC sur votre compte Microsoft HealthVault. La marche à suivre est expliquée sur notre site [www.withings.com](http://www.withings.com) dans la page Partage.

### Configurer l'affichage du graphe dans son blog/site

Pour configurer l'insertion du graphe, il suffit de copier/coller le code indiqué dans le panneau partage qui contient iframe.

Les paramètres qu'il est possible de positionner pour personnaliser son graph sont :

- massUnit : kg, lb, stlb pour l'unité d'affichage
- forcedisplay : no, ffm, fm, he pour indiquer le type de courbe dans la partie basse du graphe (no : aucune, ffm : masse maigre, fm : masse grasse, he : taille)
- period : nombre de jours à afficher au lancement; les valeurs possibles sont 0.0, 182.0, 32.0,15.0, 7.0, 1.0, 0.042, 0.01 ; l'affichage est toujours centré sur la dernière mesure.

### Se fixer des objectifs

Vous pouvez vous fixer des objectifs de poids et/ou de masse grasse. Pour ce faire, cliquez sur l'onglet "Objectifs" du panneau de contrôle et sélectionnez poids et/ou masse grasse puis déplacez le curseur afin d'entrer la valeur que vous visez. Vous pouvez également taper cette valeur au clavier : il suffit de cliquer sur le poids (et/ou la masse grasse) pour que la valeur devienne éditable.

Une fois vos objectifs fixés, vous verrez une ligne représentant votre objectif sur votre courbe de poids et/ou de masse grasse. Vous pouvez recevoir par email un rapport hebdomadaire qui résume votre position par rapport à vos objectifs. Depuis votre espace personnel, cliquez sur "Mon compte", "Mes options" et enfin sélectionnez "activer l'envoi de mail récapitulatif d'objectif".

## Comprendre ses mesures

### Comment interpréter mes mesures ?

Le tableau de bord vous restitue les mesures prises avec la balance connectée Withings.

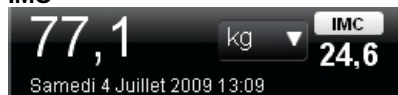


4 mesures distinctes apparaissent sur le tableau de bord :

- 1 Indice de Masse Corporel (IMC)
- 2 Poids
- 3 Masse maigre
- 4 Masse grasse

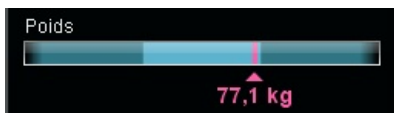
Ces mesures s'inscrivent dans des zones de normalité personnalisées (bleu clair)

### IMC



L'IMC est le rapport entre la masse (kg) et la taille (en m) élevée au carré. Pour un adulte l'IMC recommandé se situe entre 18 et 25 (valeurs admises par l'OMS).

### Poids



La zone de normalité du poids est calculée à partir des IMC recommandés 18 et 25 (i.e. cette zone répond à la question suivante : quel serait votre poids pour un IMC de 18, de 25 ?)

### Masse maigre



La zone de normalité de la masse maigre est déterminée à partir du poids, de la taille, du sexe et de l'âge du sujet. Dans l'exemple affiché, la valeur est inférieure à la mesure minimale recommandée.

### Masse grasse



La zone de normalité de la masse grasse est aussi déterminée à partir du poids, de la taille, du sexe et de l'âge du sujet. Dans l'exemple affiché, la valeur est supérieure à la mesure maximale recommandée.