

# Smart Body Analyzer

Poids & Masse grasse - Rythme cardiaque - Qualité de l'air  
- Rapport quotidien

Instructions d'installation et d'utilisation



# Droits d'auteur du guide utilisateur

---

Ce guide utilisateur est protégé par les lois de la propriété intellectuelle et des droits d'auteur. Toute reproduction, modification, représentation et/ou publication sans Withings autorisation préalable est strictement interdite. Vous pouvez imprimer ce guide utilisateur pour votre usage personnel exclusivement. Pour toute question, veuillez contacter Withings sur : <https://support.withings.com/hc/fr/requests/new>.

## Consignes de sécurité

---

**En utilisant votre Smart Body Analyzer, vous acceptez expressément les Conditions générales de Withings disponibles sur [le site Web de la marque](#).**

**Ce produit n'est pas un appareil médical et ne doit pas être utilisé pour diagnostiquer ou traiter un quelconque problème de santé.**

**Ce produit ne doit pas être utilisé par les personnes portant un pacemaker ou tout autre appareil médical intracorporel.**

## Utilisation et rangement

- Utilisez cet appareil à une température comprise entre 5 et 35°C avec une humidité relative comprise entre 30 et 80 %.
- Lorsqu'il n'est pas utilisé, cet appareil doit être rangé dans un endroit propre et sec à une température comprise entre -10 et +85 °C, avec une humidité relative comprise entre 10 et 90 %.
- Ce produit n'est pas un jouet. Ne laissez pas les enfants jouer avec.
- Cet appareil est conçu pour une utilisation intérieure uniquement.
- Assurez-vous que l'appareil ne soit pas mouillé.
- N'utilisez aucun produit détergent ou d'entretien pour le nettoyer. De tels produits peuvent endommager de façon irréversible le revêtement de protection des électrodes utilisées pour mesurer la masse grasse et le rythme cardiaque.

## Lieu

- N'utilisez pas votre Smart Body Analyzer dans un environnement trop humide, car cela pourrait endommager les piles.
- Si vous choisissez de placer votre Smart Body Analyzer sur une moquette ou un tapis, utilisez les patins fournis.

## Données personnelles

- Assurez-vous d'avoir lu notre politique de confidentialité, disponible sur notre [site Web](#).
- Assurez-vous que le mot de passe de votre compte Withings est suffisamment sécurisé pour protéger l'accès à votre compte. Votre mot de passe doit être composé d'au moins huit caractères, de lettres minuscules et majuscules et utiliser une combinaison de caractères alphanumériques et spéciaux.
- Nous vous recommandons de protéger votre accès à l'appli Withings Health Mate à l'aide d'un mot de passe supplémentaire et/ou d'un Touch ID (identifiant tactile).  
Vous pouvez le faire via l'application depuis la section **Paramètres** et en activant l'option **Touch ID et mot de passe**.
- Nous vous recommandons d'enregistrer régulièrement vos données sur un périphérique de stockage externe ou sur votre ordinateur personnel. Vous pouvez le faire depuis l'Withings Health Mate [interface Web](#) en cliquant sur le **tableau de mesure**, en sélectionnant l'onglet correspondant aux données que vous souhaitez sauvegarder puis en cliquant sur **Télécharger**.

## Entretien et réparation

- Ne tentez pas de réparer ou de modifier votre Smart Body Analyzer vous-même.  
Toute réparation ou intervention non mentionnée dans ce guide utilisateur doit être effectuée par un technicien expérimenté.
- Si vous rencontrez des problèmes, vous pouvez contacter le service client en vous rendant sur : <https://support.withings.com/hc/fr/requests/new>.

# Table des matières

---

|  |    |
|--|----|
| Droits d'auteur du guide utilisateur .....                         | 2  |
| Consignes de sécurité.....   | 2  |
| Utilisation et rangement.....                                      | 2  |
| Lieu.....  | 2  |
| Données personnelles.....  | 3  |
| Entretien et réparation.....                                       | 3  |
| Configuration minimale requise .....                               | 6  |
| Connexion Internet.....  | 6  |
| Smartphone ou autre appareil.....                                  | 6  |
| Version de l'OS .....  | 6  |
| Version de l'appli Withings Health Mate .....                      | 6  |
| Description du Smart Body Analyzer .....                           | 7  |
| Aperçu .....   | 7  |
| Contenu de la boîte.....   | 7  |
| Description du produit.....  | 8  |
| Description des écrans d'affichage de la balance.....              | 8  |
| Configuration de Smart Body Analyzer.....                          | 10 |
| Installation de l'appli Withings Health Mate.....                  | 10 |
| Installation de votre Smart Body Analyzer.....                     | 11 |
| Personnalisation de votre Smart Body Analyzer .....                | 22 |
| Modification de la configuration de votre Smart Body Analyzer..... | 22 |
| Modification des paramètres de votre Smart Body Analyzer.....      | 26 |
| Utilisation de votre Smart Body Analyzer .....                     | 32 |
| Suivi du poids.....  | 32 |
| Suivi du rythme cardiaque.....                                     | 39 |
| Contrôle de la qualité de l'air de la pièce .....                  | 40 |
| Consultation des prévisions météo .....                            | 41 |
| Connexion de votre compte aux applications partenaires.....        | 43 |
| Connexion à MyFitnessPal.....                                      | 43 |

|   |    |
|---|----|
| Synchronisation de vos données .....                                  | 45 |
| Dissociation de votre Smart Body Analyzer.....                        | 46 |
| Restauration des paramètres d'usine de votre Smart Body Analyzer..... | 48 |
| Nettoyage et entretien .....  | 49 |
| Nettoyage de votre Smart Body Analyzer .....                          | 49 |
| Changement des piles .....  | 49 |
| Installation des patins.....  | 50 |
| Mise à jour de votre Smart Body Analyzer.....                         | 51 |
| Description de la technologie utilisée.....                           | 53 |
| Poids.....  | 53 |
| Indice de masse corporelle.....                                       | 53 |
| Caractéristiques .....  | 54 |
| Présentation de la version du document .....                          | 56 |
| Garantie .....  | 57 |
| Déclarations réglementaires .....                                     | 58 |

# Configuration minimale requise

---

## Connexion Internet

Une connexion à Internet est nécessaire pour :

- télécharger l'appli Withings Health Mate,
- configurer votre Smart Body Analyzer,
- et mettre à niveau le firmware.

Pour plus de détails, reportez-vous à la section [“Caractéristiques” page 54](#).

Nous vous recommandons d'utiliser l'application avec un appareil connecté à Internet pour profiter de toutes ses fonctionnalités.

## Smartphone ou autre appareil

Un appareil iOS ou Android (doté d'une connexion Bluetooth, Wi-Fi ou 3G/4G en état de fonctionnement) est requis pour :

- configurer votre Smart Body Analyzer,
- récupérer des données depuis votre Smart Body Analyzer,
- accéder à des fonctions spécifiques de votre Smart Body Analyzer.

La compatibilité avec la technologie Bluetooth Low Energy (BLE) est conseillée pour l'installation de votre Smart Body Analyzer.

Pour plus de détails, reportez-vous à la section [“Caractéristiques” page 54](#).

## Version de l'OS

Pour installer et exécuter l'application Withings Health Mate, vous devez disposer de :

- iOS 8 ou version ultérieure sur un appareil Apple.
- Version 4.3 ou ultérieure sur un appareil Android.

## Version de l'appli Withings Health Mate

Nous vous recommandons d'utiliser la dernière version disponible de l'appli Withings Health Mate afin de profiter des toutes dernières fonctionnalités proposées.

# Description du Smart Body Analyzer

## Aperçu

Votre Smart Body Analyzer vous permet de suivre l'évolution de votre poids et de vos progrès. Non seulement, il affiche votre poids, mais il calcule également votre indice de masse corporelle (IMC), ce qui vous permet de savoir si votre poids actuel vous fait courir un quelconque risque de santé. En outre, la technologie d'impédance bioélectrique intégrée à l'appareil calcule votre taux de masse grasse, ce qui vous permet de connaître votre composition corporelle.

Mais ce n'est pas tout ce que le Smart Body Analyzer peut faire. Il mesure votre rythme cardiaque ainsi que la température et le niveau de CO2 dans la pièce (que vous pouvez consulter en cliquant sur le bouton central de la balance). Si vous choisissez d'activer l'écran Météo, vous pouvez également consulter le bulletin météo pour la journée à chaque fois que vous montez sur la balance.

Le Smart Body Analyzer étant une balance connectée, il est d'autant plus utile lorsque vous l'utilisez avec l'appli Withings Health Mate. Outre une connexion avec votre balance, l'appli Withings Health Mate vous permet de personnaliser son écran d'affichage, de déterminer un objectif de poids et de consulter l'historique complet de vos données de poids.

Grâce à sa fonctionnalité de suivi de l'activité intégrée et aux nombreuses applications partenaires auxquelles vous pouvez la connecter, l'appli Withings Health Mate vous encourage à atteindre votre poids cible plus rapidement en vous aidant à suivre votre activité et à atteindre le bon équilibre entre apport calorique et dépenses d'énergie.

## Contenu de la boîte

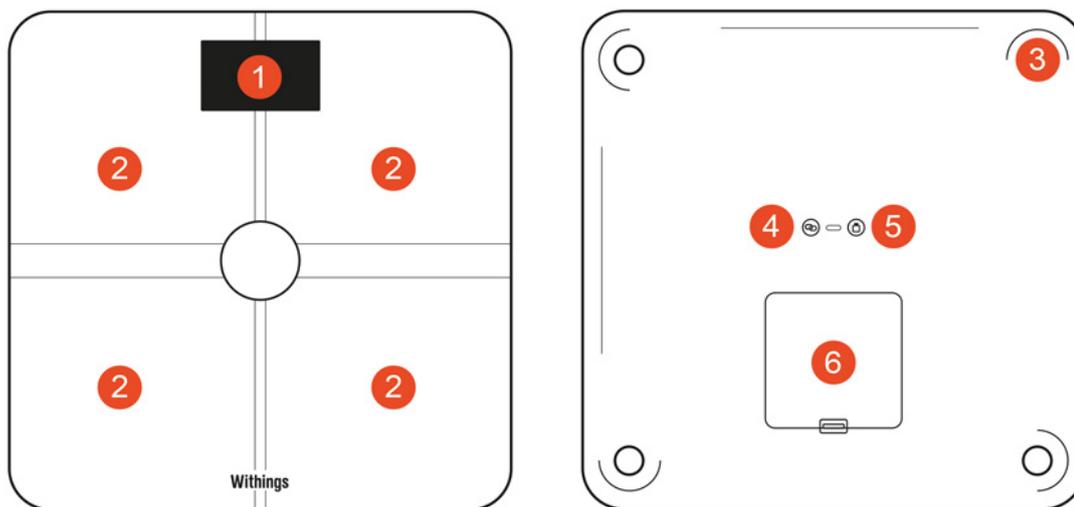


(1) Smart Body Analyzer (2) Patins

(3) Piles (déjà insérées)

(4) Guide de démarrage rapide

## Description du produit



- (1) Écran d'affichage      (2) Électrodes      (3) Bouton Qualité de l'air  
(4) Pieds      (5) Bouton de connexion  
(7) Compartiment des piles      (6) Bouton des unités

## Description des écrans d'affichage de la balance

Vous pouvez choisir d'afficher différentes données sur votre Smart Body Analyzer :

- Poids : affichage du poids. Cet écran ne peut pas être désactivé.
- Masse grasse : affichage du taux de masse grasse.
- Météo<sup>1</sup> : affichage des prévisions météo de la journée.
- Le rythme cardiaque : affichage du rythme cardiaque.
- Qualité de l'air : affichage de la température et du niveau de CO2 de la pièce.
- Suivi de poids : affichage d'un graphique représentant vos huit dernières pesées.
- Pas<sup>1,2</sup> : affichage du nombre de pas effectués le jour précédent.
- NikeFuel<sup>3</sup> : affichage de la quantité de NikeFuel gagnée le jour précédent.

Vous pouvez désactiver ces écrans ou modifier l'ordre dans lequel ils s'affichent après avoir installé votre Smart Body Analyzer. Sans quoi, ils apparaîtront dans l'ordre d'affichage par défaut.

Reportez-vous à la section "[Modification de l'ordre d'affichage des écrans](#)" [page 28](#) pour plus d'informations.

<sup>1</sup> Cet écran est uniquement disponible après installation de votre Smart Body Analyzer en mode Wi-Fi.

<sup>2</sup> Vous devez être le propriétaire d'un tracker Withings, ou utiliser la fonctionnalité de suivi intégrée à l'appli Withings Health Mate pour que le nombre de pas que vous avez effectués s'affiche sur cet écran.

Si vous n'avez pas de tracker Withings, touchez le widget Activité en haut de la Timeline de votre appli Withings Health Mate et touchez **Activer maintenant**. Votre appareil mobile commencera alors à compter vos pas.

<sup>3</sup> Vous devez disposer d'un compte Nike+ pour afficher votre nombre de NikeFuel sur cet écran.

# Configuration de Smart Body Analyzer

---

## Installation de l'appli Withings Health Mate

Si l'appli Withings Health Mate n'est pas encore installée sur votre appareil, veuillez suivre les étapes suivantes :

1. Tapez [go.withings.com](http://go.withings.com) dans le navigateur Web de votre appareil.
2. Touchez **Télécharger sur l'App Store** ou **Application Android sur Google play**.
3. Touchez **Obtenir** (iOS) ou **Installer** (Android).  
Le processus d'installation commence.

# Installation de votre Smart Body Analyzer

## Aperçu

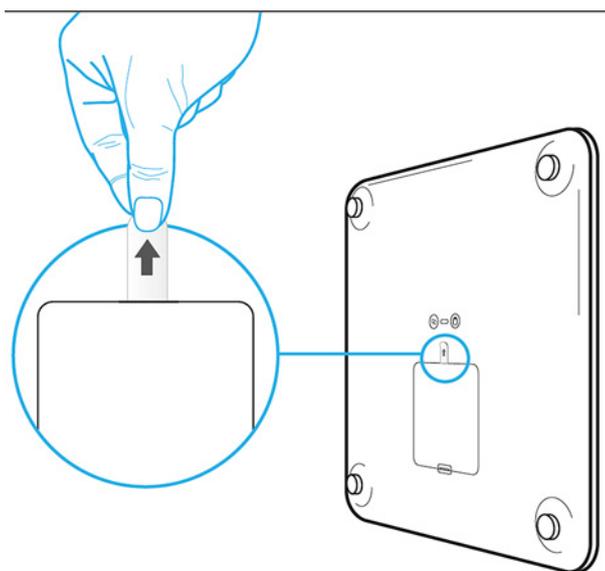
Installer votre Smart Body Analyzer en mode Wi-Fi vous permet d'accéder à la totalité des fonctionnalités et des écrans disponibles. Installer votre Smart Body Analyzer en mode Bluetooth limite les fonctionnalités et les écrans disponibles. Par exemple, vous ne pouvez pas utiliser les écrans Météo et Pas, car ils nécessitent une connexion Internet.

Vous pouvez modifier la configuration de votre Smart Body Analyzer à tout moment. Reportez-vous à la section "[Modification de la configuration de votre Smart Body Analyzer](#)" page 22 pour plus d'informations.

Sachez qu'une fois votre Smart Body Analyzer connecté à votre compte, tous les utilisateurs du compte pourront l'utiliser. Vous pouvez également le connecter à plusieurs comptes. Toutefois, le nombre d'utilisateurs est actuellement limité à huit par balance.

## Installation de votre Smart Body Analyzer sans compte utilisateur

1. Tirez la languette située dans le compartiment à piles s'il s'agit de la première fois que vous installez votre Smart Body Analyzer.



2. Ouvrez l'appli Withings Health Mate.

3. Touchez **Rejoindre Withings**.



4. Touchez **J'installe un appareil**.



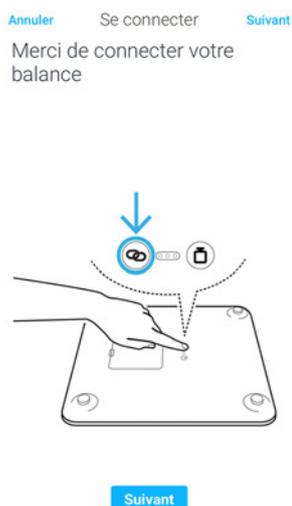
5. Touchez **Smart Body Analyzer**.



6. Touchez **Commencer l'installation**.



7. Appuyez pendant deux secondes sur le bouton de connexion situé à l'arrière de la balance, puis touchez **Suivant**.



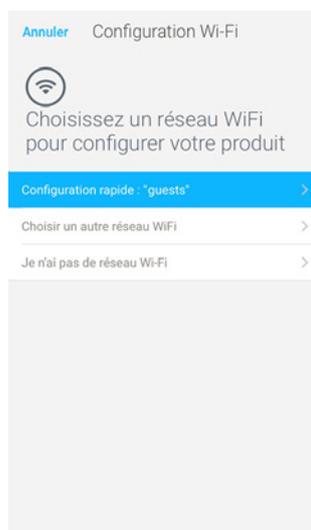
8. Touchez l'appareil Smart Body Analyzer que vous souhaitez installer.

Si votre Smart Body Analyzer ne figure pas dans la liste, allez dans les paramètres Bluetooth de votre appareil ; vous pourrez le connecter depuis cette section. Il devrait maintenant apparaître dans l'appli Withings Health Mate.

9. Touchez **Suivant**.



10. Indiquez votre adresse e-mail, un mot de passe, puis confirmez votre mot de passe. Touchez **Suivant**.
11. Indiquez vos prénom, nom de famille et date de naissance. Touchez **Suivant**.
12. Indiquez votre sexe ainsi que votre taille et votre poids actuels. Touchez **Créer**.
13. Pour installer votre balance en mode Wi-Fi, suivez les étapes suivantes :
  - a. Touchez **Configuration rapide : « guests »** pour utiliser le même réseau Wi-Fi que votre appareil mobile ou **Choisir un autre réseau Wi-Fi** pour en utiliser un autre.

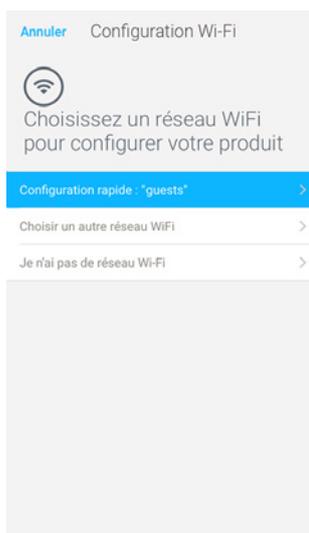


b. Touchez **Autoriser**.



Vous devrez mettre à jour la configuration Wi-Fi si vous modifiez le nom du réseau ou le mot de passe. Reportez-vous à la section “[Modification de la configuration de votre Smart Body Analyzer](#)” page 22 pour plus d’informations.

14. Pour installer votre balance en mode Bluetooth, touchez **Je n’ai pas de réseau Wi-Fi**.



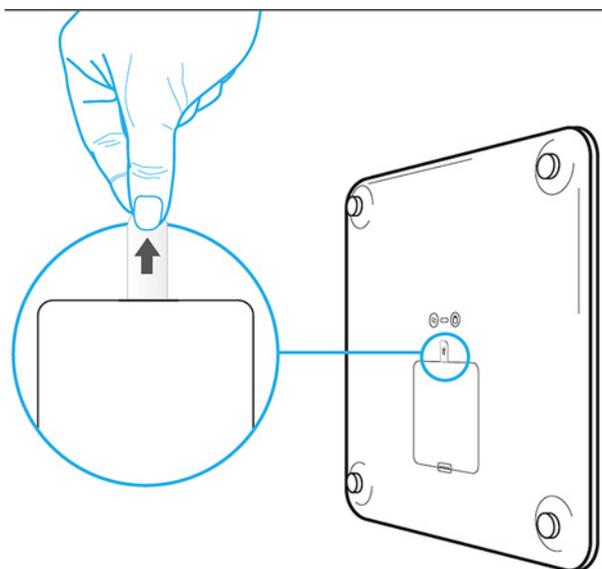
15. Touchez **Fermer**.



Withings Health Mate vous demande alors de sélectionner votre poids cible. Touchez Annuler si vous ne désirez pas saisir un objectif de poids. Vous pouvez en déterminer un plus tard si vous changez d'avis. Reportez-vous à la section "[Modification du poids cible](#)" page 34 pour plus d'informations.

### Installation de votre Smart Body Analyzer avec un compte utilisateur actif

1. Tirez la languette située dans le compartiment à piles s'il s'agit de la première fois que vous installez votre Smart Body Analyzer.



2. Ouvrez l'appli Withings Health Mate.
3. Allez dans **Mes appareils**.

4. Touchez **+**.



5. Touchez **Smart Body Analyzer**.

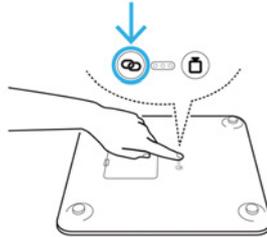


6. Touchez **Commencer l'installation**.



7. Appuyez pendant deux secondes sur le bouton de connexion situé à l'arrière de la balance, puis touchez **Suivant**.

Annuler Se connecter Suivant  
Merci de connecter votre balance



Suivant

8. Touchez l'appareil Smart Body Analyzer que vous souhaitez installer. Si votre Smart Body Analyzer ne figure pas dans la liste, allez dans les paramètres Bluetooth de votre appareil ; vous pourrez le connecter depuis cette section. Il devrait maintenant apparaître dans l'appli Withings Health Mate.
9. Touchez **Suivant**.

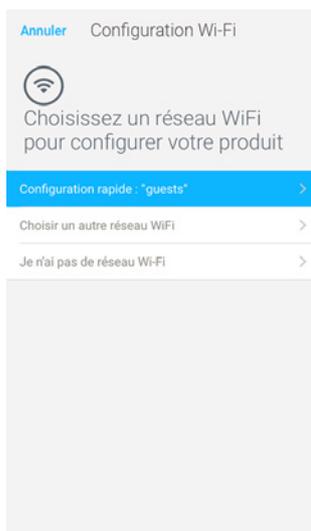
Annuler Se connecter Suivant  
Balance détectée



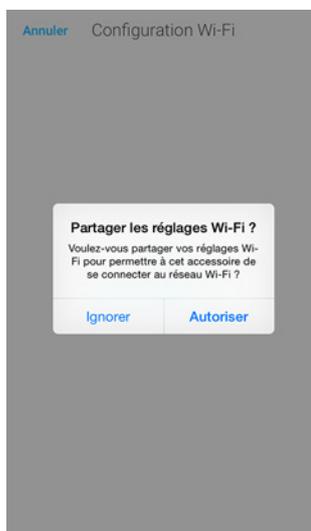
Suivant

10. Pour installer votre balance en mode Wi-Fi, suivez les étapes suivantes :

a. Touchez **Configuration rapide : « guests »** pour utiliser le même réseau Wi-Fi que votre appareil mobile ou **Choisir un autre réseau Wi-Fi** pour en utiliser un autre.

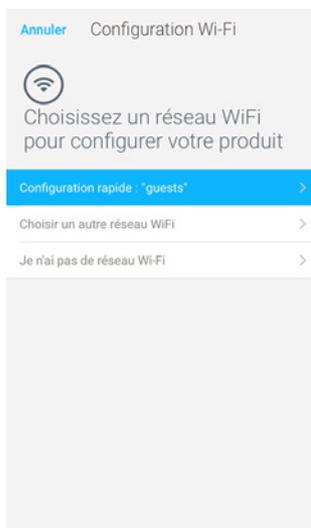


b. Touchez **Autoriser**.



Vous devrez mettre à jour la configuration Wi-Fi si vous modifiez le nom du réseau ou le mot de passe. Reportez-vous à la section [“Modification de la configuration de votre Smart Body Analyzer”](#) page 22 pour plus d’informations.

11. Pour installer votre balance en mode Bluetooth, touchez **Je n'ai pas de réseau Wi-Fi**.



12. Touchez **Fermer**.



Withings Health Mate vous demande alors de sélectionner votre poids cible.

## Sélection de votre poids cible

Pour sélectionner votre poids cible, réalisez les étapes suivantes :

1. Touchez puis faites glisser vers le haut ou vers le bas pour choisir votre poids cible.



2. Touchez **Suivant**.
3. Touchez puis faites glisser vers le haut ou vers le bas pour déterminer le rythme auquel vous souhaitez atteindre votre poids cible.



4. Touchez **OK**.

# Personnalisation de votre Smart Body Analyzer

## Modification de la configuration de votre Smart Body Analyzer

Vous pourriez avoir à modifier la configuration de votre Smart Body Analyzer :

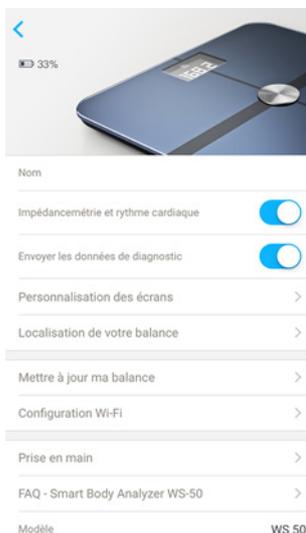
- si vous souhaitez utiliser un autre réseau Wi-Fi,
- si vous souhaitez passer en configuration Wi-Fi,
- si vous souhaitez passer en configuration Bluetooth.

Pour modifier votre configuration, suivez les étapes suivantes :

1. Ouvrez l'appli Withings Health Mate.
2. Allez dans **Mes appareils**.
3. Touchez **Smart Body Analyzer**.

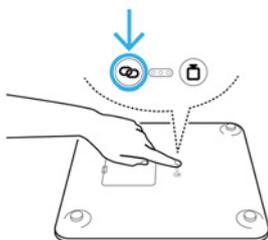


4. Touchez **Configuration Wi-Fi**.



5. Appuyez sur le bouton de connexion situé à l'arrière de la balance, puis touchez **Suivant**.

Annuler Se connecter Suivant  
Merci de connecter votre  
balance



Suivant

6. Touchez l'appareil Smart Body Analyzer que vous souhaitez installer. Si votre Smart Body Analyzer ne figure pas dans la liste, allez dans les paramètres Bluetooth de votre appareil ; vous pourrez le connecter depuis cette section. Il devrait maintenant apparaître dans l'appli Withings Health Mate.

7. Touchez **Suivant**.

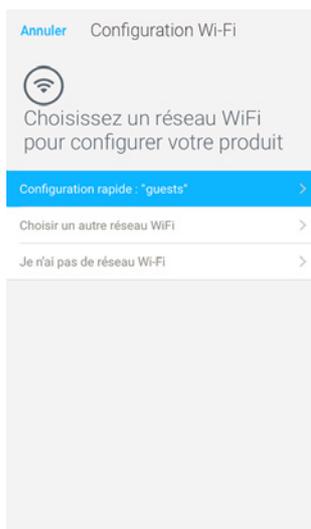
Annuler Se connecter Suivant  
✓  
Balance détectée



Suivant

8. Pour passer en configuration Wi-Fi ou pour mettre à jour le réseau Wi-Fi :

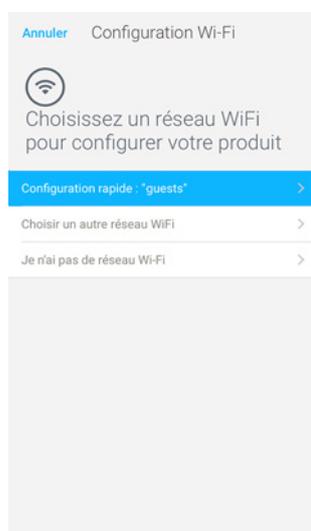
a. Touchez **Configuration rapide : « guests »** pour utiliser le même réseau Wi-Fi que votre appareil mobile ou **Choisir un autre réseau Wi-Fi** pour en utiliser un autre.



b. Touchez **Autoriser**.



9. Pour passer en mode Bluetooth, touchez **Je n'ai pas de réseau Wi-Fi**.



## 10. Touchez **Fermer**.

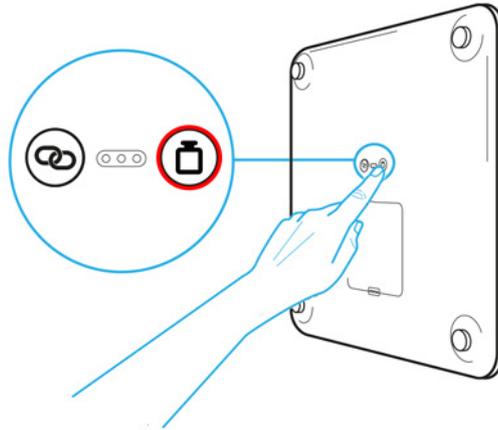


# Modification des paramètres de votre Smart Body Analyzer

## Modification de l'unité de poids

Vous pouvez choisir entre trois unités de poids : kilogrammes (kg), stone (st lb) et livres (lb). Pour modifier les unités sur votre Smart Body Analyzer, suivez les étapes suivantes :

1. Appuyez pendant quelques secondes sur le bouton des unités situé à l'arrière de votre Smart Body Analyzer.



2. Pour modifier les unités, appuyez à nouveau sur le bouton. Les différentes unités s'afficheront successivement sur l'écran de votre balance. Relâchez le bouton, et le changement d'unité sera confirmé quelques secondes plus tard.

## Modification de l'unité de température

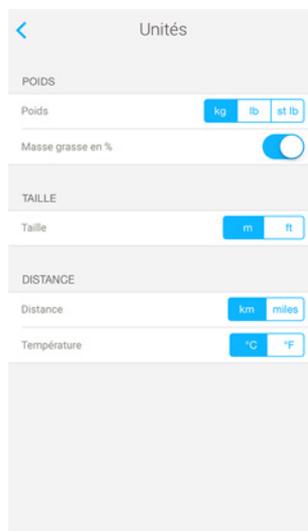
S'il est possible de modifier l'unité de poids directement depuis votre Smart Body Analyzer, l'unité de température (utilisée sur l'écran Météo et sur l'écran Qualité de l'air) peut uniquement être changée depuis l'appli Withings Health Mate.

Pour cela, suivez les étapes suivantes :

1. Ouvrez l'appli Withings Health Mate.
2. Allez dans **Réglages**.
3. Touchez **Unités**.



4. Sélectionnez l'unité de température désirée.



Vous pouvez également modifier l'unité de poids depuis cet écran, mais le changement sera uniquement visible dans l'appli Withings Health Mate. L'unité de poids de la Smart Body Analyzer peut uniquement être modifiée directement sur la balance.

5. Touchez le bouton Retour pour confirmer votre choix.

## Modification de l'ordre d'affichage des écrans

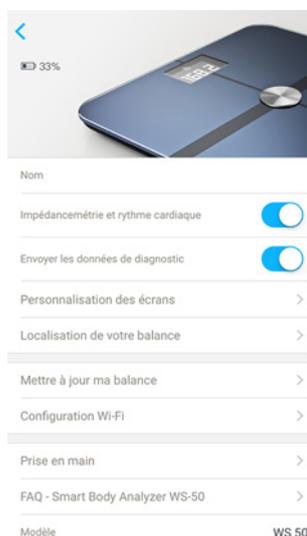
Vous pouvez modifier l'ordre d'affichage des écrans de votre Smart Body Analyzer.

Par exemple, vous pouvez choisir de faire s'afficher l'écran Météo en premier. Pour cela, suivez les étapes suivantes :

1. Ouvrez l'appli Withings Health Mate.
2. Allez dans **Mes appareils**.
3. Touchez **Smart Body Analyzer**.

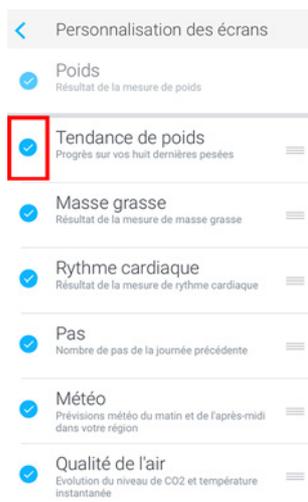


4. Touchez **Personnalisation des écrans**.

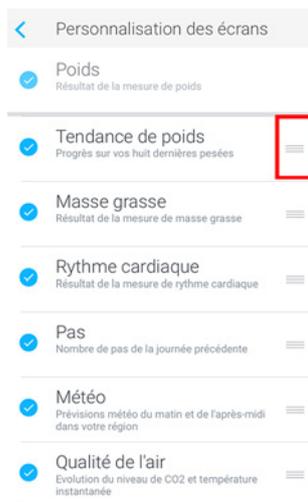


5. Touchez le profil utilisateur pour lequel vous souhaitez modifier l'ordre d'affichage des écrans.

6. Sélectionnez les écrans que vous souhaitez voir s'afficher :
- Touchez les cercles bleus à gauche pour cacher un écran.
  - Touchez les cercles vides à gauche pour afficher un écran.



7. Maintenez votre doigt appuyé sur l'une des icônes de droite pour faire glisser un écran vers le haut ou vers le bas.



8. Touchez le bouton Retour pour confirmer votre choix.
9. Pesez-vous une fois pour synchroniser votre Smart Body Analyzer avec votre appli et finaliser le changement.
- Le changement sera effectif dès la prochaine pesée.

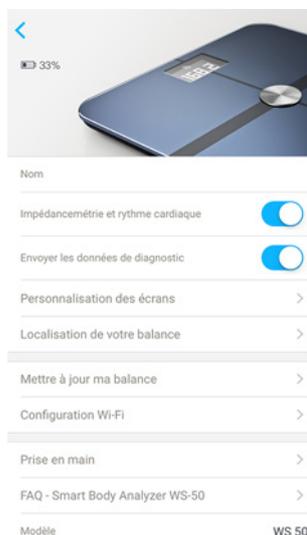
## Modification de la localisation de votre balance

Les données de localisation de la balance permettent de vous fournir des prévisions météo pertinentes si vous avez choisi d'activer l'écran Météo. Votre localisation est déterminée grâce à votre adresse IP, mais cette donnée n'est pas toujours exacte. Si la localisation prédéfinie de votre balance est erronée, vous pouvez la modifier à tout moment. Pour cela, suivez les étapes suivantes :

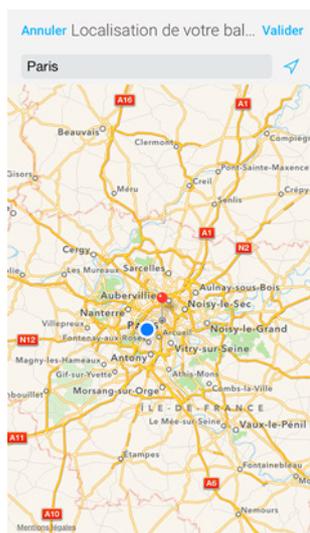
1. Ouvrez l'appli Withings Health Mate.
2. Allez dans **Mes appareils**.
3. Touchez **Smart Body Analyzer**.



4. Touchez **Localisation de votre balance**.



5. Saisissez la localisation correcte de votre balance et touchez **OK**.



# Utilisation de votre Smart Body Analyzer

---

## Suivi du poids

### Aperçu

Votre Smart Body Analyzer vous permet de suivre l'évolution de votre poids et de votre indice de masse corporelle (IMC).

Il vous permet également de suivre l'évolution de votre courbe de poids au fil du temps.

Suivez les conseils suivants pour obtenir des mesures de poids exactes et représentatives de votre condition physique :

- Pour des mesures cohérentes, montez toujours sur la balance au même moment de la journée.
- Patientez cinq secondes avant de vous peser si vous venez de déplacer la balance.
- Si votre balance se trouve sur une moquette ou sur un tapis, utilisez les patins fournis. Reportez-vous à la section "[Installation des patins](#)" page 50 pour plus d'informations.

### Comment vous peser

Grâce à la technologie Position Control™, obtenir une mesure précise de son poids n'a jamais été aussi facile. Si la répartition de votre poids n'est pas uniforme sur la balance, des flèches apparaîtront sur votre Smart Body Analyzer pour vous indiquer la direction dans laquelle vous devez vous pencher pour stabiliser votre poids.

Si plusieurs utilisateurs de la balance ont un poids similaire, il est possible que l'écran suivant s'affiche :



Il vous suffira alors de vous pencher à droite ou à gauche pour sélectionner le bon nom.

Si vous souhaitez également mesurer votre masse grasse et/ou votre rythme cardiaque, respectez les consignes suivantes :

- La fonctionnalité Mesure de la masse grasse et du rythme cardiaque doit être

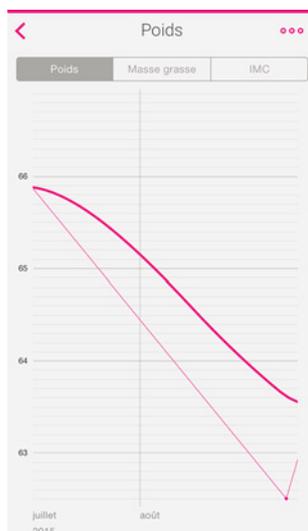
active. Reportez-vous à la section “[Désactivation de la fonction de mesure de la masse grasse et du rythme cardiaque](#)” page 30 pour plus d’informations.

- Les écrans de mesure de la masse grasse et du rythme cardiaque doivent avoir été activés. Reportez-vous à la section “[Modification de l’ordre d’affichage des écrans](#)” page 28 pour plus d’informations.
- Montez sur la balance pieds nus.
- Bougez le moins possible lors de la pesée.
- Attendez que votre Smart Body Analyzer vous ait reconnu(e).

## Récupération de vos données de poids

Une fois que vous êtes sur la balance, votre poids s'affiche sur l'écran de celle-ci. Si vous avez activé l'écran Suivi de poids, vous verrez également un graphique représentant vos huit dernières pesées ainsi que la courbe illustrant l'évolution de votre poids entre la toute dernière pesée et la précédente.

Si vous souhaitez voir un graphique détaillé représentant l'évolution de votre poids et accéder à votre historique complet, consultez vos données depuis l'appli Withings Health Mate.



Vous pouvez accéder à vos graphiques :

- en touchant le widget Poids en haut de votre Timeline.
- en touchant n'importe quelle mesure de poids dans votre Timeline.

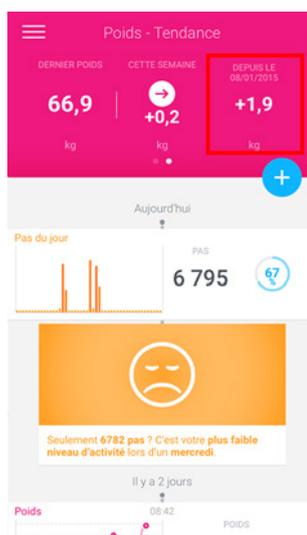
Une fois que vous aurez consulté votre graphique de poids, vous pourrez passer d'un onglet à un autre pour voir les différents graphiques illustrant l'évolution de votre poids, de votre masse grasse et de votre IMC.

## Modification du poids cible

Pour modifier votre poids cible, suivez les étapes suivantes :

1. Ouvrez l'appli Withings Health Mate.

2. Touchez le côté droit du widget Poids.



3. Touchez puis faites glisser vers le haut ou vers le bas pour choisir votre poids cible.



4. Touchez **Suivant**.

5. Touchez puis faites glisser vers le haut ou vers le bas pour déterminer le rythme auquel vous souhaitez atteindre votre poids cible.

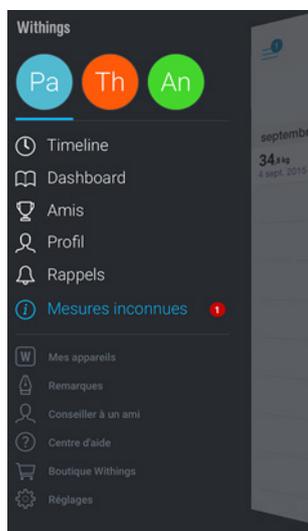


6. Touchez **OK**.

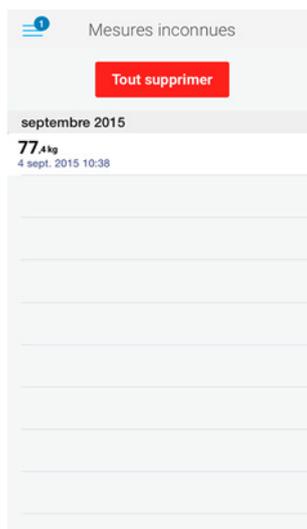
### Récupération des mesures inconnues

Si votre Smart Body Analyzer ne vous reconnaît pas lorsque vous montez sur la balance, vos mesures s'afficheront comme étant des mesures inconnues. Pour les attribuer à un utilisateur, suivez les étapes suivantes :

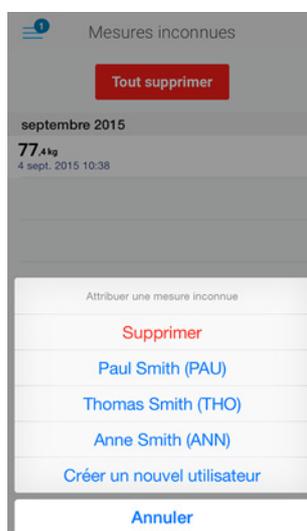
1. Ouvrez l'appli Withings Health Mate.
2. Trouvez **Mesures inconnues** sur le menu de gauche.



3. Touchez la mesure.



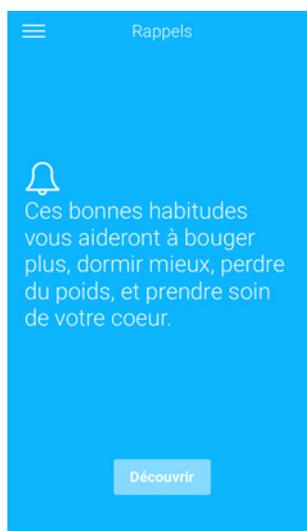
4. Sélectionnez l'utilisateur auquel vous souhaitez l'attribuer.



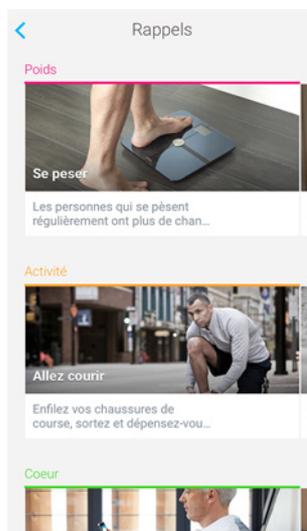
## Configuration des rappels

L'appli Withings Health Mate vous permet de configurer des rappels de sorte à ce que vous n'oubliez pas de vous peser régulièrement. Pour cela, suivez les étapes suivantes :

1. Ouvrez l'appli Withings Health Mate.
2. Touchez **Rappels**.
3. Touchez **Découvrir**.



4. Sélectionnez le type de rappel que vous souhaitez configurer.



5. Sélectionnez l'heure et la fréquence du rappel.



6. Touchez **Ajouter**.

## Suivi du rythme cardiaque

### Aperçu

**Ce produit n'est pas un appareil médical et ne doit pas être utilisé pour diagnostiquer, traiter, soigner ou prévenir un quelconque problème de santé.**

Votre Smart Body Analyzer vous permet de suivre l'évolution de votre rythme cardiaque au fil du temps.

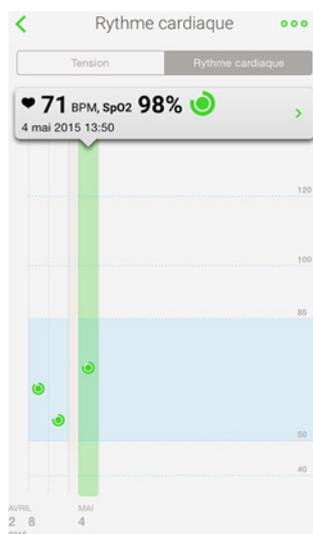
Si vous souhaitez mesurer votre rythme cardiaque, respectez les consignes suivantes :

- La fonctionnalité Mesure de la masse grasse et du rythme cardiaque doit être active. Reportez-vous à la section "[Désactivation de la fonction de mesure de la masse grasse et du rythme cardiaque](#)" page 30 pour plus d'informations.
- L'écran de mesure du rythme cardiaque doit avoir été activé. Reportez-vous à la section "[Modification de l'ordre d'affichage des écrans](#)" page 28 pour plus d'informations.
- Montez sur la balance pieds nus.
- Bougez le moins possible lors de la pesée.

### Récupération des mesures du rythme cardiaque

Une fois votre rythme cardiaque mesuré, il s'affiche sur l'écran de la balance.

Si vous souhaitez voir un graphique détaillé représentant votre rythme cardiaque et accéder à votre historique complet, consultez vos données depuis l'appli Withings Health Mate.



Vous pouvez consulter vos graphiques en appuyant sur n'importe quelle mesure du rythme cardiaque dans votre Timeline.

## Contrôle de la qualité de l'air de la pièce

### Aperçu

Votre Smart Body Analyzer vous permet de contrôler la température et la qualité de l'air de la pièce dans laquelle la balance se trouve. Il vous permet également de suivre l'évolution dans le temps de la qualité de l'air de la pièce afin que vous sachiez quand ouvrir une fenêtre, par exemple.

La température s'affiche en degrés Celsius ou en degrés Fahrenheit selon l'unité que vous avez sélectionnée. Reportez-vous à la section "[Modification de l'unité de température](#)" [page 27](#) pour plus d'informations.

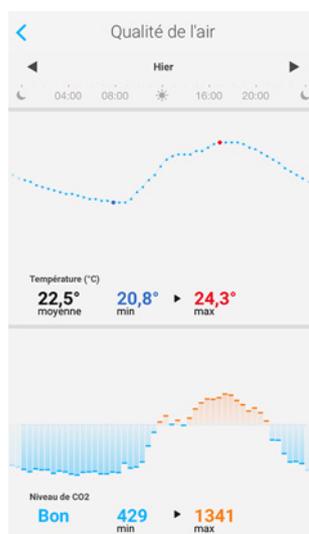
Le niveau de CO2 est exprimé en parties par million (ppm). Cette mesure constitue un excellent indicateur de la qualité de l'air intérieur et de la ventilation d'une pièce.

- 450 - 1 000 ppm : Bon
- 1 000 - 2 000 ppm : Moyen
- 2 000 - 3 000 ppm : Médiocre
- > 3 000 ppm : Très médiocre

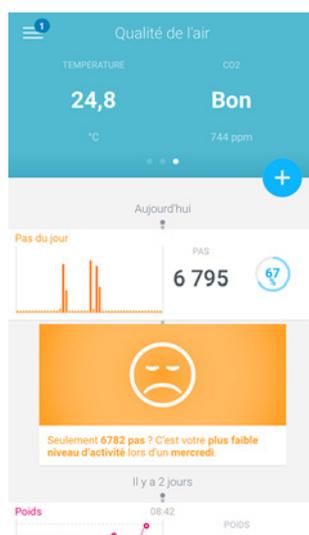
### Récupération des mesures de la qualité de l'air

Vous pouvez vérifier la température de la pièce et le niveau de CO2 à tout moment en appuyant sur le bouton central de votre Smart Body Analyzer.

Si vous souhaitez voir un graphique détaillé représentant la qualité de l'air ambiant de la pièce et accéder à un historique complet, consultez vos données depuis l'appli Withings Health Mate.



Vous pouvez y accéder en touchant le widget Qualité de l'air en haut de votre Timeline.



## Consultation des prévisions météo

### Aperçu

Pour consulter les prévisions météo locales pour la journée directement sur votre Smart Body Analyzer, suivez les consignes suivantes :

- Configurez votre Smart Body Analyzer en mode Wi-Fi. Reportez-vous à la section [“Modification de la configuration de votre Smart Body Analyzer”](#) page 22 pour plus d'informations sur comment passer en configuration Wi-Fi.
- L'écran Météo est activé. Reportez-vous à la section [“Modification de l'ordre d'affichage des écrans”](#) page 28 pour plus d'informations.

## Récupération des prévisions météo

Pour récupérer les prévisions météo sur votre Smart Body Analyzer, montez sur la balance et attendez que l'écran météo s'affiche.

Vous trouverez sur l'écran Météo des informations sur le temps et la température qu'il fera dans la matinée (entre 6 h 00 et 12 h 00) et l'après-midi (entre 12 h 00 et 21 h 00).



Si vous vous pesez le matin, les prévisions météo de la journée s'affichent. Si vous vous pesez après 19 h 00, les prévisions météo du lendemain s'affichent.

# Connexion de votre compte aux applications partenaires

---

## Connexion à MyFitnessPal

### Aperçu

Si vous surveillez votre poids, vous trouverez peut-être utile de contrôler votre apport énergétique à l'aide d'applications comme MyFitnessPal, qui peuvent vous aider à atteindre votre poids cible.

Une fois les deux comptes connectés, votre compte Withings pourra récupérer les données concernant votre apport calorique journalier sur MyFitnessPal. Il vous suffira ensuite de toucher le widget MyFitnessPal sur votre tableau de bord pour connaître votre équilibre énergétique.

MyFitnessPal peut également récupérer les données se trouvant sur votre compte Withings à propos de votre poids et de vos dépenses énergétiques.

Le calcul de vos dépenses d'énergie se fait grâce à vos données d'activité fournies par un tracker d'activité Withings ou par la fonctionnalité de suivi intégrée à l'appli Withings Health Mate. Suivre votre activité peut être particulièrement utile pour vous aider à atteindre votre poids cible.

### Connexion à MyFitnessPal

Pour connecter votre compte Withings à votre compte MyFitnessPal, suivez les étapes suivantes :

1. Ouvrez l'appli Withings Health Mate.
2. Touchez **Profil**.
3. Touchez **MyFitnessPal**.



4. Touchez **Suivant**.



5. Touchez **J'accepte**.



6. Touchez **Retour à l'application**.

7. Touchez **Continuer**.



Vous pouvez dissocier votre compte MyFitnessPal de votre compte Withings à tout moment depuis votre Profil.

# Synchronisation de vos données

---

La synchronisation depuis votre Smart Body Analyzer se fait automatiquement, sans que vous ayez à faire quoi que ce soit. Vos données de poids sont synchronisées avec l'appli Withings Health Mate quelques minutes après votre montée sur la balance. Vos données de rythme cardiaque et celles de la qualité de l'air sont également synchronisées à ce moment-là.

# Dissociation de votre Smart Body Analyzer

**Toutes les données non synchronisées avant de dissocier votre Smart Body Analyzer seront définitivement perdues.**

Dissocier votre Smart Body Analyzer vous permet de le supprimer de votre compte.

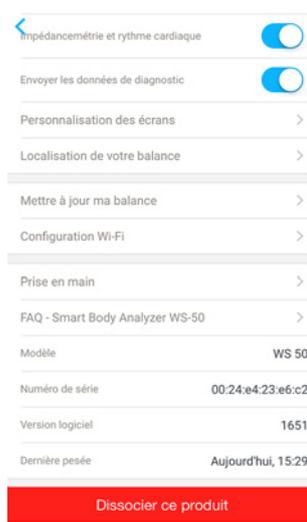
**Dissocier votre Smart Body Analyzer ne supprime aucune des données synchronisées depuis l'appli Withings Health Mate.**

Pour dissocier votre Smart Body Analyzer, suivez les étapes suivantes :

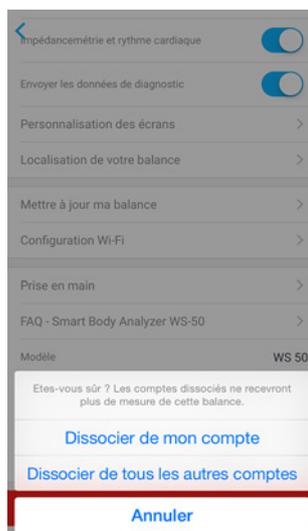
1. Ouvrez l'appli Withings Health Mate.
2. Allez dans **Mes appareils**.
3. Touchez **Smart Body Analyzer**.



4. Touchez **Dissocier ce produit**.



5. Touchez **Dissocier de mon compte**.



6. Restaurez les paramètres d'usine de votre Smart Body Analyzer.  
Reportez-vous à la section "[Restauration des paramètres d'usine de votre Smart Body Analyzer](#)" page 48 pour plus d'informations.

# Restauration des paramètres d'usine de votre Smart Body Analyzer

---

**Toutes les données non synchronisées avant la restauration de votre Smart Body Analyzer aux paramètres d'usine seront définitivement perdues.**

La restauration des paramètres d'usine de votre Smart Body Analyzer vous permet de supprimer toutes les données qui y sont stockées. La restauration des paramètres d'usine finalise le processus de suppression.

**Restaurer les paramètres d'usine de votre Smart Body Analyzer ne supprime aucune des données synchronisées depuis l'appli Withings Health Mate.**

1. Allez dans les paramètres Bluetooth de votre appareil et cliquez sur « oublier » votre Smart Body Analyzer dans la liste des appareils Bluetooth.
2. Enlevez l'une des piles pendant dix secondes.
3. Remplacez la pile.
4. Lorsque vous voyez « Bonjour » s'afficher sur l'écran de votre balance, appuyez pendant 20 secondes sur les deux boutons des unités situés à l'arrière jusqu'à ce que « Usine » apparaisse.

Vous pouvez alors lancer le processus d'installation de votre Smart Body Analyzer.

Reportez-vous à la section [“Configuration de Smart Body Analyzer”](#) page 10 pour plus d'informations.

# Nettoyage et entretien

---

## Nettoyage de votre Smart Body Analyzer

Nettoyez votre Smart Body Analyzer à l'aide d'un chiffon légèrement humidifié. Si l'eau ne suffit pas au nettoyage, vous pouvez utiliser du vinaigre blanc.

**L'emploi de produits détergents ou d'entretien pourrait endommager de façon irréversible le revêtement de protection des électrodes utilisées pour mesurer la masse grasse et le rythme cardiaque.**

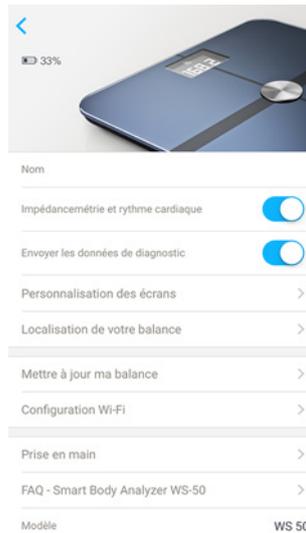
## Changement des piles

Votre Smart Body Analyzer fonctionne avec quatre piles AAA standard et a une autonomie de 8 mois. Pour connaître le niveau de batterie de votre Smart Body Analyzer, suivez les étapes suivantes :

1. Ouvrez l'appli Withings Health Mate.
2. Allez dans **Mes appareils**.
3. Touchez **Smart Body Analyzer**.



4. Vérifiez le niveau de batterie en haut de l'écran.



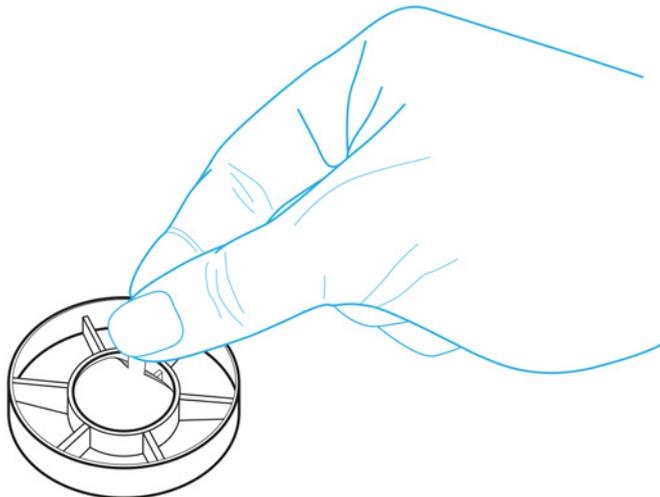
Si le niveau de batterie est inférieur à 20 % et que la synchronisation engendre des problèmes, nous vous conseillons de changer les piles.

## Installation des patins

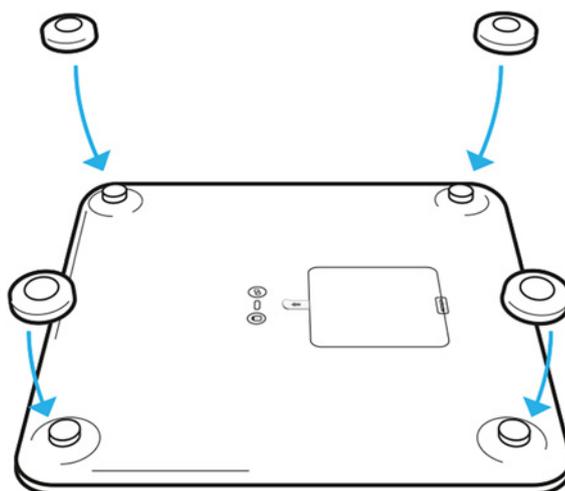
Si vous choisissez de placer votre Smart Body Analyzer sur une moquette ou un tapis, nous vous conseillons d'utiliser les patins fournis.

Pour cela, suivez les étapes suivantes :

1. Retirez la languette située sous chaque patin.



2. Faites adhérer chaque patin aux pieds de la Smart Body Analyzer.



## Mise à jour de votre Smart Body Analyzer

Nous proposons régulièrement de nouveaux firmwares pour vous permettre de bénéficier des dernières fonctionnalités que nous ajoutons à nos produits. Lorsqu'un nouveau firmware est disponible, il est automatiquement installé sur l'appli Withings Health Mate, sans qu'aucune confirmation ne soit nécessaire de votre part.

Vous pouvez toutefois vérifier si de nouvelles mises à jour sont disponibles et les installer uniquement quand vous l'aurez décidé.

Pour cela, suivez les étapes suivantes :

1. Depuis l'appli Withings Health Mate, allez dans **Mes appareils**.
2. Touchez **Smart Body Analyzer**.

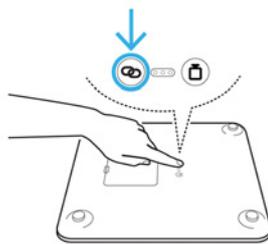


3. Touchez **Mettre à jour ma balance**.



4. Appuyez sur le bouton de connexion situé à l'arrière de la balance, puis touchez **Suivant**.

Annuler Se connecter Suivant  
Merci de connecter votre balance



Suivant

5. Sélectionnez l'appareil Smart Body Analyzer que vous souhaitez mettre à jour.
6. Touchez **Mettre à jour**.
7. Touchez **Fermer** lorsque la mise à jour est terminée.

**Remarque :** Vous pouvez vérifier la version du firmware de votre Smart Body Analyzer en allant dans **Mes appareils > Smart Body Analyzer**.

# Description de la technologie utilisée

---

## Poids

La mesure de votre poids se fait grâce aux quatre capteurs de poids placés sous la surface de votre Smart Body Analyzer.

## Indice de masse corporelle

L'indice de masse corporelle (IMC) est calculé en fonction du poids et de la taille. C'est une norme internationale adoptée par l'Organisation mondiale de la santé afin de déterminer les risques de santé liés à un poids anormal.

Généralement, un IMC compris entre 18 et 25 est considéré comme normal, ce qui signifie que votre santé n'est pas mise en danger par votre poids. Toutefois, sachez que l'IMC est uniquement un indice et qu'il ne tient pas compte de la morphologie de chaque individu.

# Caractéristiques

---

## Smart Body Analyzer

- Longueur : 325 mm (12,8")
- Largeur : 325 mm (12,8")
- Profondeur : 23 mm (0,90")
- Poids : 2,1 kg (4,6 lb)
- Fourchette de poids : 5 kg - 180 kg (9 lb - 396 lb)
- Unités de poids : kg, lb et st lb
- Précision : 100 g (3,5 onces)

## Affichage

- 6,1 cm x 4,1 cm (2,4" x 1,6")
- 128 x 64 pixels
- Rétroéclairage

## Connectivité

- Wi-Fi 802.11 b/g/n (2,4 GHz uniquement)
- Bluetooth/Bluetooth Low Energy (Bluetooth Smart Ready)

## Capteurs

- 4 capteurs de poids
- Technologie Position Control™
- Capteur de température
- Capteur de la qualité de l'air

## Unités de mesure

- Poids
- Indice de masse corporelle (IMC)
- Masse grasse (modes standard et athlète)
- Rythme cardiaque
- Niveau de CO2 de la pièce
- Température de la pièce

## Piles

- Autonomie de 8 mois
- 4 piles AAA

## Caractéristiques

- Reconnaissance automatique de l'utilisateur
- Prévisions météo

## Appareils compatibles

- iPhone 4S (et versions ultérieures)
- iPod Touch 4e génération (et versions ultérieures)
- iPad 2e génération (et versions ultérieures)
- Appareil Android compatible avec la technologie Bluetooth Low Energy

## Systèmes d'exploitation compatibles

- iOS 8 (et versions ultérieures)
- Android 4.3 (et versions ultérieures)

# Présentation de la version du document

---

| Date de publication |      | Modifications    |
|---------------------|------|------------------|
| Mai 2016            | v1.0 | Première version |

**Les captures d'écran de ce guide sont proposées à titre d'illustration. Elles peuvent être différentes de ce que vous voyez sur votre écran.**

## Withings Garantie limitée à deux (2) ans - Smart Body Analyzer

En vertu de la présente garantie, Withings couvre l'appareil de la marque Withings (« Smart Body Analyzer ») contre tout défaut de matériaux et de fabrication dans le cadre d'une utilisation normale, conformément aux directives publiées par Withings pour une période de DEUX (2) ANS à compter de la date d'achat par l'acheteur et utilisateur (« Période de garantie »). Les directives publiées par Withings comprennent, sans toutefois s'y limiter, les informations figurant dans les descriptions techniques, les consignes de sécurité et le guide de démarrage rapide. Withings ne garantit aucunement que le fonctionnement de Smart Body Analyzer se fera sans interruption ni erreur. Withings n'est pas responsable d'éventuels dommages résultant du non-respect des instructions d'utilisation de Smart Body Analyzer.

### **La garantie ne couvre pas :**

- Tout dommage subi par l'appareil résultant d'une utilisation anormale ou inappropriée, d'une négligence ou d'un manque d'entretien, ainsi que tout dommage accidentel (bosse ou entaille par exemple).
- Les dommages indirects, quelle que soit leur nature.

# Déclarations réglementaires

---

Identifiant FCC : XNA-WS-50

Cet appareil est conforme à la partie 15 des Règles de la FCC.

Son fonctionnement est soumis aux deux conditions suivantes : (1) Cet appareil ne cause aucune interférence nuisible, mais (2) il peut être soumis à des interférences externes pouvant entraîner son dysfonctionnement.

Cet appareil est conforme à la directive R&TTE. Un exemplaire de la déclaration de conformité de l'UE est disponible en ligne à la section conformité du site <https://www.withings.com/fr/en/compliance>.