

Withings Body

Balance Wi-Fi IMC

Instructions d'installation et d'utilisation



Tables des matières

Configuration minimale requise	5
Connexion Internet	5
Smartphone ou autre appareil	5
Description de Withings Body	6
Vue d'ensemble	6
Contenu de la boîte	6
Description du produit	7
Description des écrans de la balance	7
Configuration de Withings Body	9
Installer l'app Health Mate	9
Installer Withings Body	9
Personnalisation de Withings Body	21
Modifier la configuration de Withings Body	21
Modifier les paramètres de Withings Body	23
Utilisation de Withings Body	28
Suivi du poids	28
Consulter les prévisions météo	33
Utiliser le mode Bébé	34
Utiliser le mode Grossesse	36
Connecter mon compte à MyFitnessPal	38
Synchronisation de vos données	40
Dissociation de Withings Body	41
Restauration des paramètres d'usine de Withings Body .	43
Nettoyage et entretien	44
Nettoyer votre Withings Body	44
Changer les piles	44
Installer les patins	45
Mettre à jour Withings Body	45
Description de la technologie utilisée	48

Poids.....	48
Indice de masse corporelle.....	48
Droits d’auteur du guide utilisateur.....	49
Mentions légales.....	49
Données personnelles.....	49
Consignes de sécurité.....	50
Utilisation et rangement.....	50
Lieu.....	50
Données personnelles.....	50
Entretien et réparation.....	50
Caractéristiques techniques.....	51
Présentation de la version du document.....	53
Garantie.....	54
Déclarations réglementaires.....	55

Remarque importante

En utilisant votre Withings Body, vous acceptez expressément les conditions générales d'utilisation de Withings disponibles sur le [site Internet](#)

Configuration minimale requise

Connexion Internet

Une connexion à Internet est nécessaire pour :

- Télécharger l'app Health Mate,
- Configurer votre Withings Body,
- et mettre à niveau le firmware.

Pour plus de détails, reportez-vous à la section «[Caractéristiques techniques](#)» [page 51](#).

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

Smartphone ou autre appareil

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

Vous devez disposer d'iOS 8 ou d'une version ultérieure pour installer et utiliser l'app Health Mate.

Description de Withings Body

Vue d'ensemble

Votre Withings Body 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.

Mais votre Withings Body peut aussi faire bien d'autres choses. Si vous choisissez d'activer l'écran Météo, vous pouvez également consulter le bulletin météo pour la journée à chaque fois que vous vous pesez.

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

Grâce à la fonctionnalité de suivi de l'activité intégrée et aux nombreuses applications partenaires auxquelles vous pouvez la connecter, l'app Health Mate vous encourage à atteindre plus rapidement le poids que vous vous êtes fixé en vous permettant de suivre votre activité et de trouver le bon équilibre entre apports caloriques et dépenses d'énergie.

Contenu de la boîte

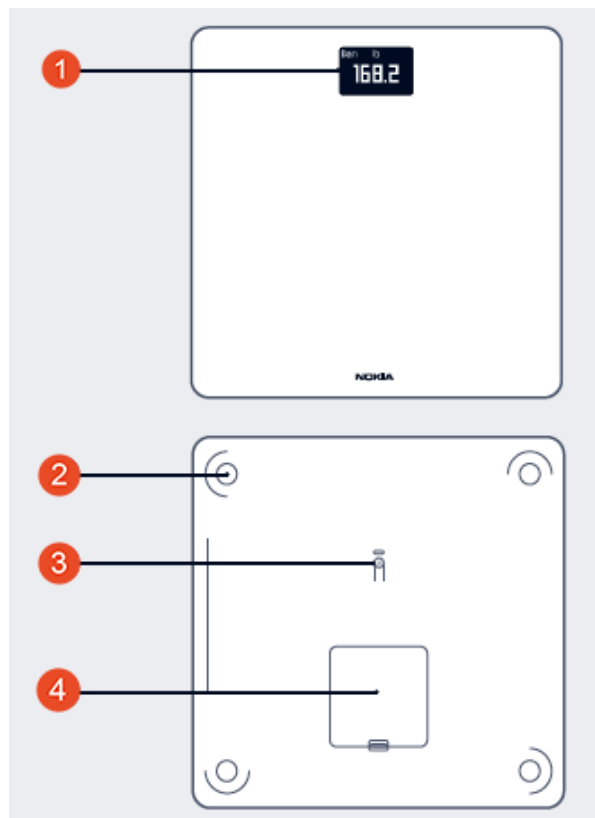


(1) Withings Body

(2) Patins

(3) Piles (déjà installées)

Description du produit



(1) Écran

(2) Patins

(3) Bouton de connexion
et de sélection des unités

(4) Cache des piles

Description des écrans de la balance

Vous pouvez choisir le nombre d'écrans qui s'affichent sur votre Withings Body :

- Poids : Affichage du poids. Cet écran ne peut pas être désactivé.
- IMC : Affichage de l'indice de masse corporelle.
- Météo¹ : Affichage des prévisions météo de la journée.
- Pas ^{1,2} : Affichage du nombre de pas effectués le jour précédent.

Vous pouvez désactiver ces écrans ou modifier l'ordre dans lequel ils s'affichent après avoir installé votre Withings Body. Sans quoi, ils apparaîtront dans l'ordre d'affichage par défaut. Reportez-vous à la section «[Modifier l'ordre d'affichage des écrans](#)» page 23 pour plus d'informations.

¹ Cet écran est uniquement disponible après installation de votre Withings Body en mode Wi-Fi.

² Vous devez disposer d'un tracker d'activité Withings ou utiliser la fonction de suivi intégrée à l'app Health Mate pour que le nombre de pas que vous avez effectués s'affiche sur cet écran. Si vous ne possédez pas de tracker Withings, touchez la section Activité en haut du Tableau de bord de l'app Health Mate puis touchez **Activer maintenant**. Votre appareil mobile commencera alors à compter vos pas.

Configuration de Withings Body

Installer l'app Health Mate

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

1. Tapez go.withings.com dans le navigateur Web de votre appareil.
2. Appuyez sur **Télécharger** dans l'App Store ou le Play Store.
3. Appuyez sur **Obtenir**.

Le process d'installation commence.

Installer Withings Body

Vue d'ensemble

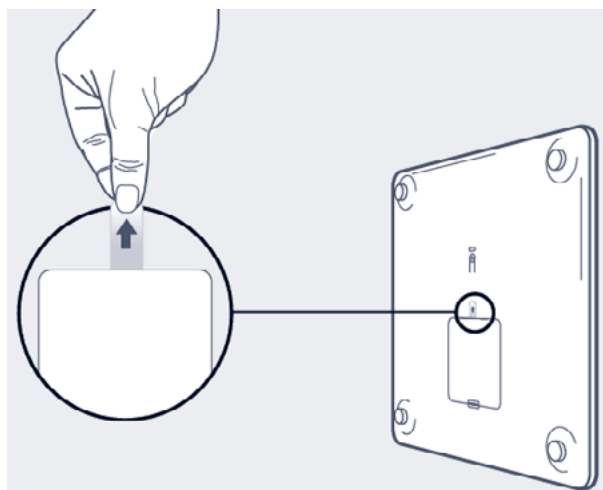
Installer votre Withings Body en mode Wi-Fi vous permet d'accéder à la totalité des fonctionnalités et des écrans disponibles. Installer votre Withings Body en mode Bluetooth limite les fonctionnalités et les écrans disponibles. Par exemple, vous ne pouvez pas utiliser les écrans Météo et Pas, car ils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

Vous pouvez modifier la configuration de votre Withings Body à tout moment. Reportez-vous à la section «[Modifier la configuration de Withings Body](#)» [page 21](#) pour plus d'informations.

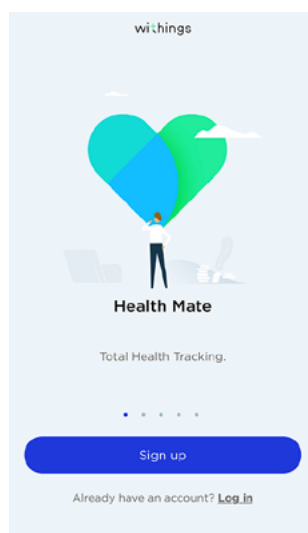
Sachez qu'une fois votre Withings Body connecté à votre compte, tous les utilisateurs du compte pourront l'utiliser. Vous pouvez également le connecter à différents comptes. Toutefois, le nombre d'utilisateurs est actuellement limité à huit par balance.

J'utilise Health Mate pour la première fois

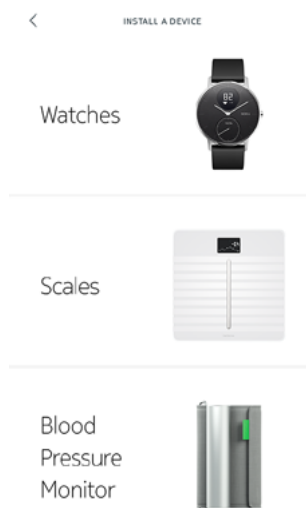
1. Tirez la languette située dans le compartiment à piles si vous installez votre Withings Body pour la première fois.



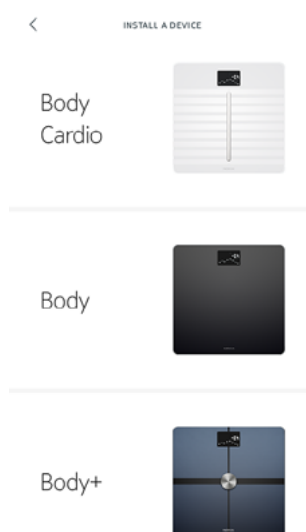
2. Ouvrez l'app Health Mate.
3. Appuyez sur **Démarrer**.



4. Appuyez sur **Balances**.



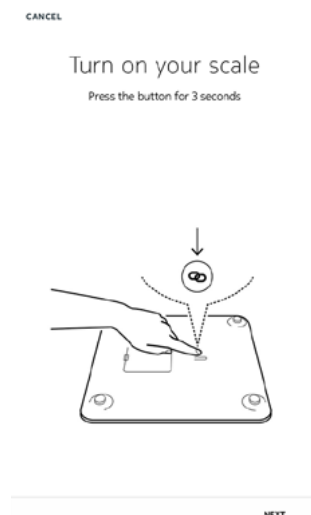
5. Appuyez sur **Withings Body**.



6. Appuyez sur **Installer**.



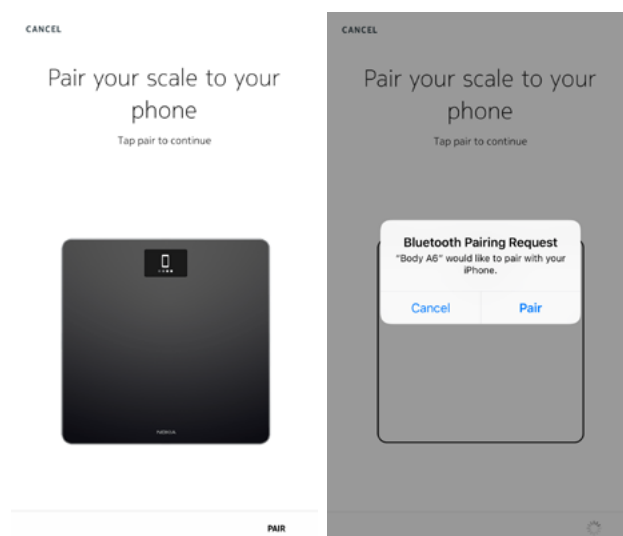
7. Appuyez pendant trois secondes sur le bouton situé à l'arrière de la balance, puis appuyez sur **Suivant**.



8. Appuyez sur **Suivant**.



9. Appuyez deux fois sur **Jumeler**.



10. Appuyez sur **Suivant**.



11. Indiquez votre adresse e-mail et votre mot de passe. Appuyez sur **Créer**.



12. Appuyez sur **Changer d'avatar** si vous souhaitez le modifier.

13. Appuyez sur **Suivant**.

Vous avez la possibilité d'ajouter un membre de la famille si vous le souhaitez.

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

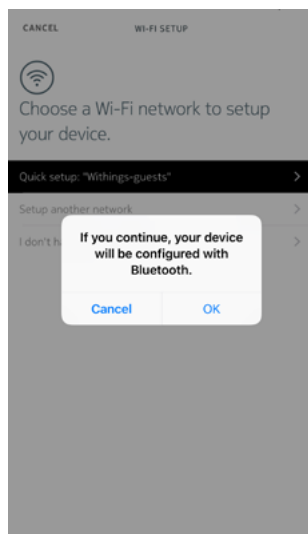
a. Appuyez sur **Configuration rapide** pour utiliser le même réseau Wi-Fi que votre appareil mobile ou sur **Choisir un autre réseau Wi-Fi** pour en utiliser un autre.



b. Appuyez sur **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 «[Modifier la configuration de Withings Body](#)» page 21 pour plus d'informations.

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



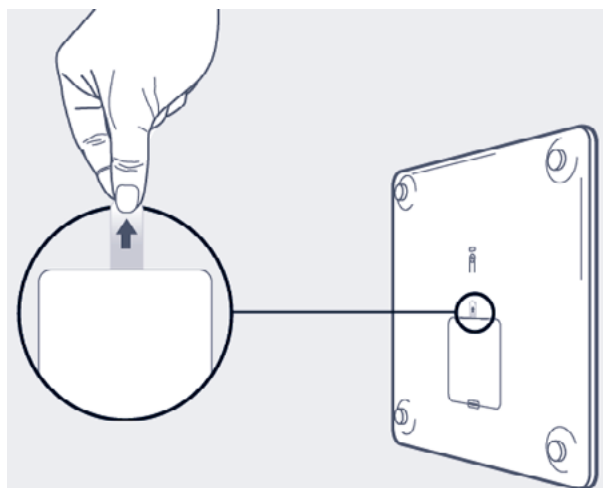
16. Appuyez sur **OK**.

17. Appuyez sur **Fermer**.

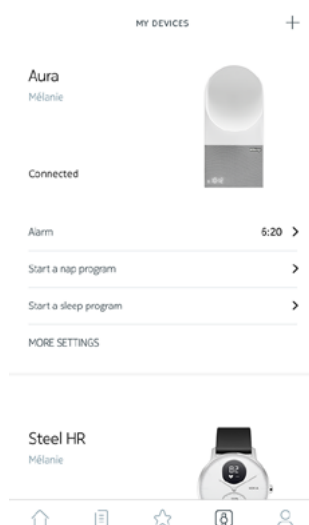


J'ai déjà un compte Health Mate

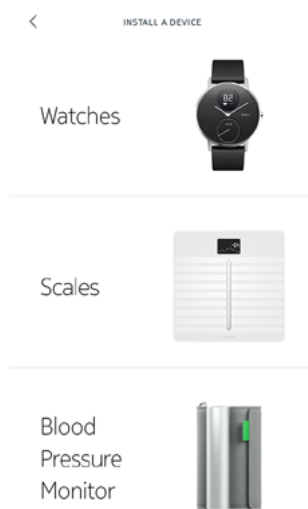
1. Tirez la languette située dans le compartiment à piles si vous installez votre Withings Body pour la première fois.



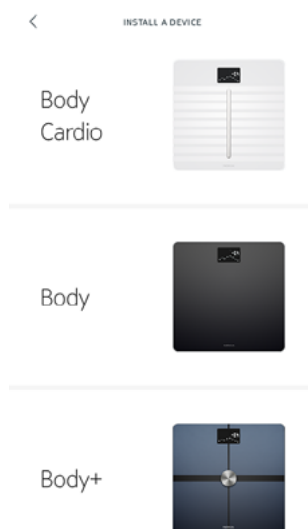
2. Ouvrez l'app Health Mate.
3. Allez dans **Appareils**.
4. Appuyez sur **+**.



5. Appuyez sur **Balances**.



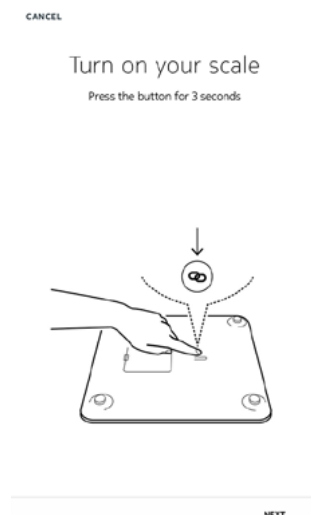
6. Appuyez sur **Withings Body**.



7. Appuyez sur **Installer**.



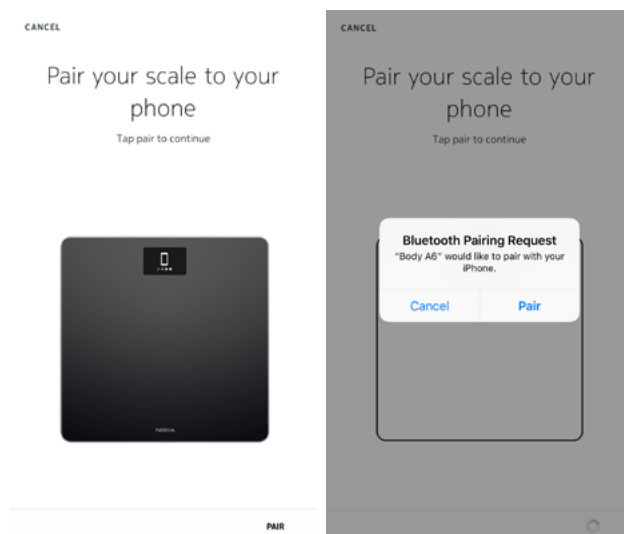
8. Appuyez pendant trois secondes sur le bouton situé à l'arrière de la balance, puis appuyez sur **Suivant**.



9. Appuyez sur **Suivant**.



10. Appuyez deux fois sur **Jumeler**.

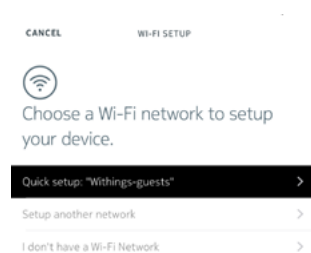


11. Appuyez sur **Suivant**.



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

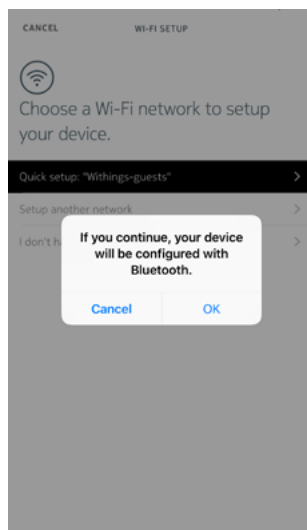
- Appuyez sur **Configuration rapide** pour utiliser le même réseau Wi-Fi que votre appareil mobile ou sur **Choisir un autre réseau Wi-Fi** pour en utiliser un autre.



b. Appuyez sur **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 [«Modifier la configuration de Withings Body» page 21](#) pour plus d'informations.

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



14. Appuyez sur **OK**.

15. Appuyez sur **Fermer**.

Votre Withings Body se met à jour et redémarre.

16. Appuyez sur **Terminé**.

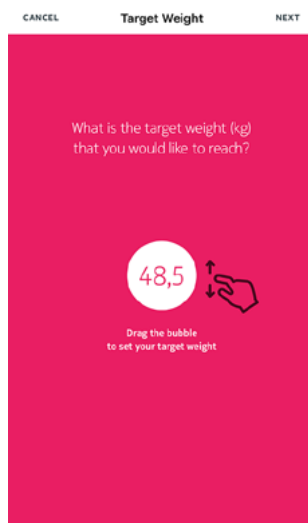


L'app Health Mate vous demande alors de sélectionner le poids que vous souhaitez atteindre.

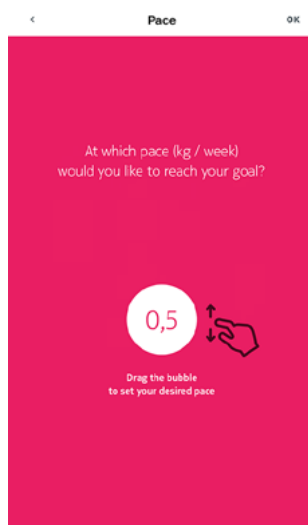
Choix du poids souhaité

Pour indiquer le poids que vous souhaitez atteindre, suivez les étapes suivantes :

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



2. Appuyez sur **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. Appuyez sur **OK**.

Personnalisation de Withings Body

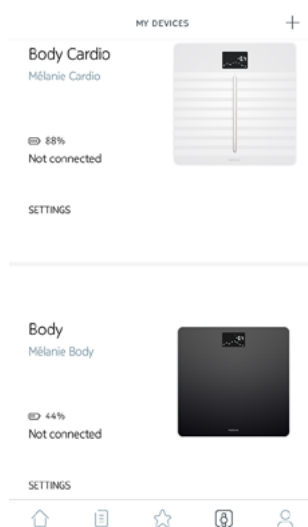
Modifier la configuration de Withings Body

Il se peut que vous deviez modifier la configuration de votre Withings Body :

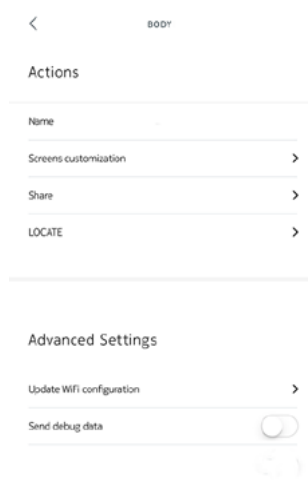
- si vous souhaitez utiliser un autre réseau Wi-Fi,
- si vous souhaitez passer en configuration Wi-Fi,
- si vous souhaitez passer en configuration Bluetooth.

Pour modifier votre configuration, suivez les étapes ci-dessous :

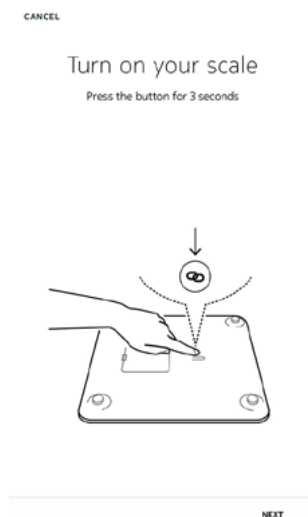
1. Ouvrez l'app Health Mate.
2. Allez dans **Appareils**.
3. Appuyez sur **Withings Body**.



4. Appuyez sur **Mettre à jour la configuration Wi-Fi**.



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



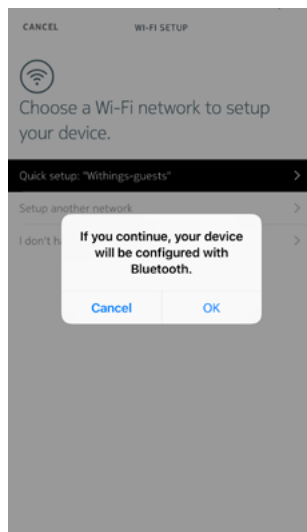
6. Appuyez sur **Suivant**.



7. Pour installer votre balance en mode Wi-Fi, suivez les étapes suivantes :
a. Appuyez sur **Configuration rapide** pour utiliser le même réseau Wi-Fi que votre appareil mobile ou sur **Choisir un autre réseau Wi-Fi** pour en utiliser un autre.



- b. Appuyez sur **Autoriser**.
8. Pour installer votre balance en mode Bluetooth, appuyez sur **Je n'ai pas de réseau Wi-Fi**.



9. Appuyez sur **OK**.
10. Appuyez sur **Fermer**.

Modifier les paramètres de Withings Body

Modifier 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 Withings Body, suivez les étapes suivantes :

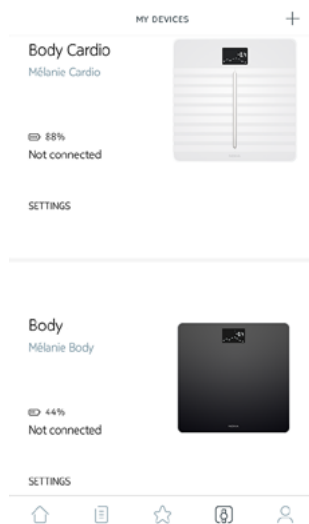
1. Appuyez pendant quelques secondes sur le bouton situé à l'arrière de votre Withings Body.
2. Appuyez à nouveau sur ce bouton pour modifier l'unité de mesure. Vérifiez sur l'écran que l'unité a bien été modifiée. Le changement d'unité sera confirmé quelques secondes après avoir relâché le bouton.

Modifier l'ordre d'affichage des écrans

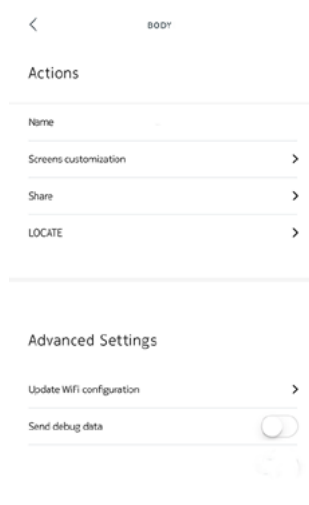
Vous pouvez modifier l'ordre d'affichage des écrans de votre Withings Body. Par exemple, vous pouvez choisir d'afficher l'écran Météo ou l'écran IMC en premier. Pour cela, suivez ces étapes :

1. Ouvrez l'app Health Mate.
2. Allez dans **Appareils**.

3. Appuyez sur **Withings Body**.



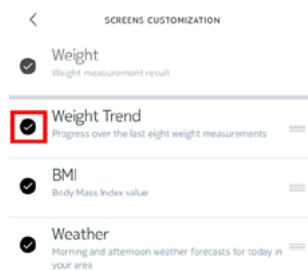
4. Appuyez sur **Personnalisation des écrans**.



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 :

- Appuyez sur les cercles noirs à gauche pour masquer un écran.
- Appuyez sur 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.

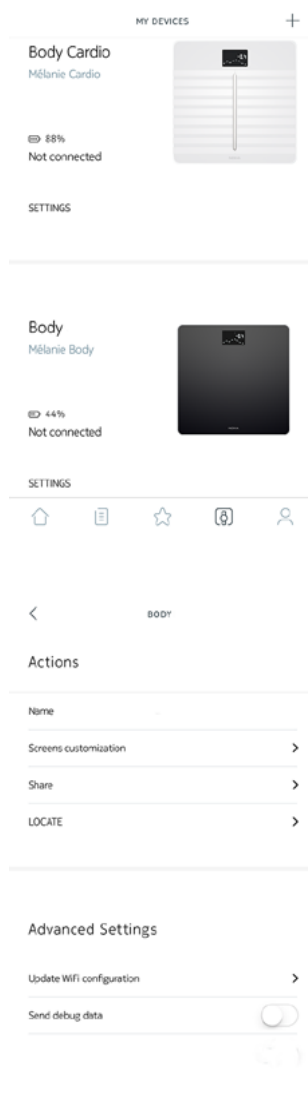


8. Touchez le bouton Retour pour confirmer votre choix.
9. Pesez-vous une fois pour synchroniser votre Withings Body avec votre app et finaliser la modification.
Le changement sera effectif dès la prochaine pesée.

Modifier la localisation de votre balance

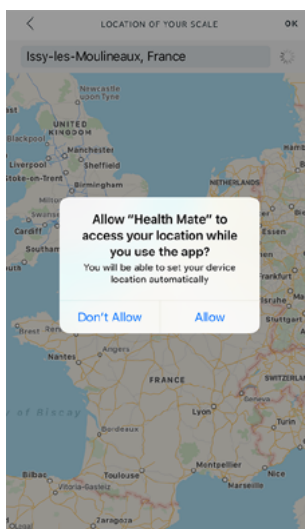
Les données de localisation de la balance permettent de vous fournir des prévisions météo adaptées si vous avez choisi d'activer l'écran Météo. Votre localisation est déterminée grâce à votre adresse IP, mais cette donnée n'est pas toujours exacte. Si la localisation prédéfinie de votre balance est erronée,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

1. Ouvrez l'app Health Mate.
2. Allez dans **Appareils**.
3. Appuyez sur **Withings Body**.



4. Appuyez sur **Localiser**.

5. Appuyez sur **Autoriser**.



6. Appuyez sur **OK**.



Suivi du poids

Vue d'ensemble

Votre Withings Body 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 précises 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 «[Installer les patins](#)» page 45 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 Withings Body 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 :

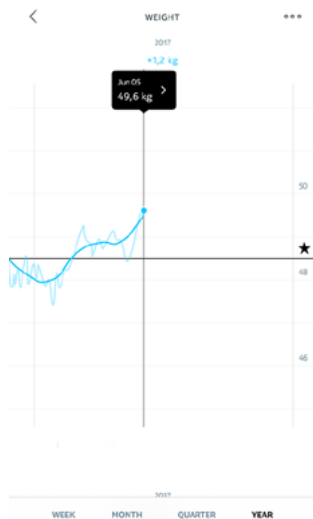


Il vous suffira alors de vous pencher à droite ou à gauche pour sélectionner le bon nom.

Récupérer vos données de poids

Une fois que vous êtes sur la balance, votre poids s'affiche sur son écran. 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 sur l'app Health Mate.



Vous pouvez accéder à vos graphiques :

- en appuyant sur Poids en haut de votre Tableau de bord.
- 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 et de votre IMC.

Modifier l'objectif de poids

Pour modifier votre poids cible, suivez les étapes suivantes :

1. Ouvrez l'app Health Mate.

2. Sélectionnez l'affichage sous forme de **Tableau de bord**.



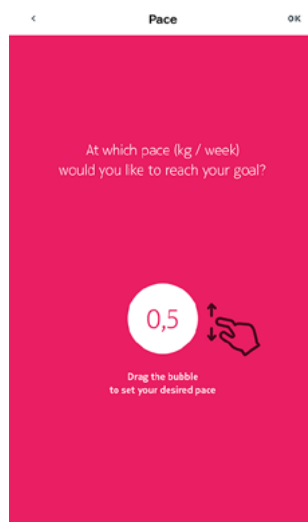
3. Appuyez sur **Poids**.

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

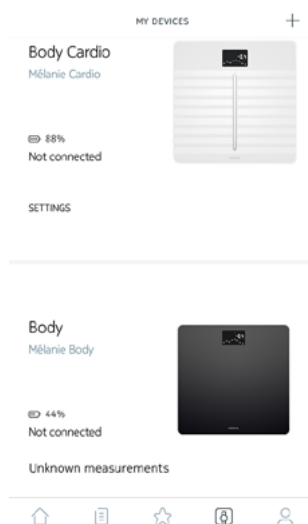


5. Appuyez sur **Suivant**.

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



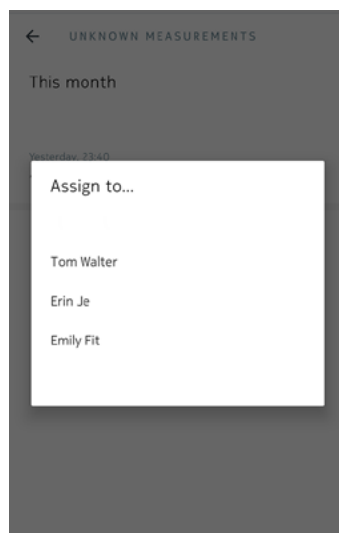
7. Appuyez sur **OK**.



8. Sélectionnez la **Mesure non attribuée**.



9. Appuyez sur le profil utilisateur auquel vous souhaitez attribuer la mesure.



Consulter les prévisions météo

Vue d'ensemble

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

- Configurez votre Withings Body en mode Wi-Fi. Reportez-vous à la section [«Modifier la configuration de Withings Body» page 21](#) pour plus d'informations sur la façon de passer en configuration Wi-Fi.
- L'écran Météo est activé. Reportez-vous à la section [«Modifier l'ordre d'affichage des écrans» page 23](#) pour plus d'informations.

Récupérer les prévisions météo

Pour afficher les prévisions météo sur votre Withings Body, 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 6h00 et 12h00) et l'après-midi (entre 12h00 et 21h00).



Si vous vous pesez le matin, les prévisions météo de la journée s'affichent. Si vous vous pesez après 19h00, les prévisions météo du lendemain s'affichent.

Utiliser le mode Bébé

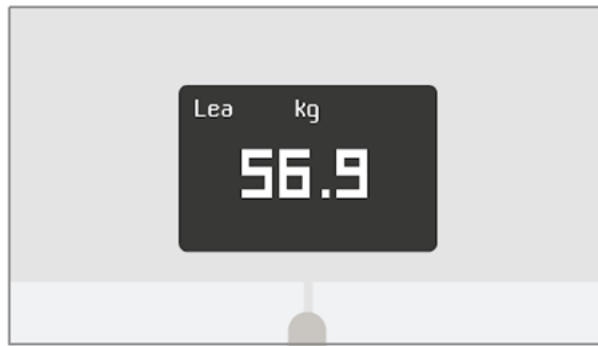
Le mode Bébé vous permet de connaître le poids de votre bébé en vous pesant avec votre bébé dans les bras. Pour utiliser ce mode, vous devez créer un profil pour votre bébé dans l'app Health Mate. Indiquez la taille et le poids de votre bébé puis pesez-vous avec votre bébé dans les bras. Son poids sera calculé automatiquement par la balance.

Important : votre bébé doit peser entre 3 et 15 kg pour être détecté par la balance. Comme le mode Bébé est activé par défaut sur votre Withings Body, il est inutile de l'activer sur l'app Health Mate.

Suivez les étapes ci-dessous pour utiliser le mode Bébé :

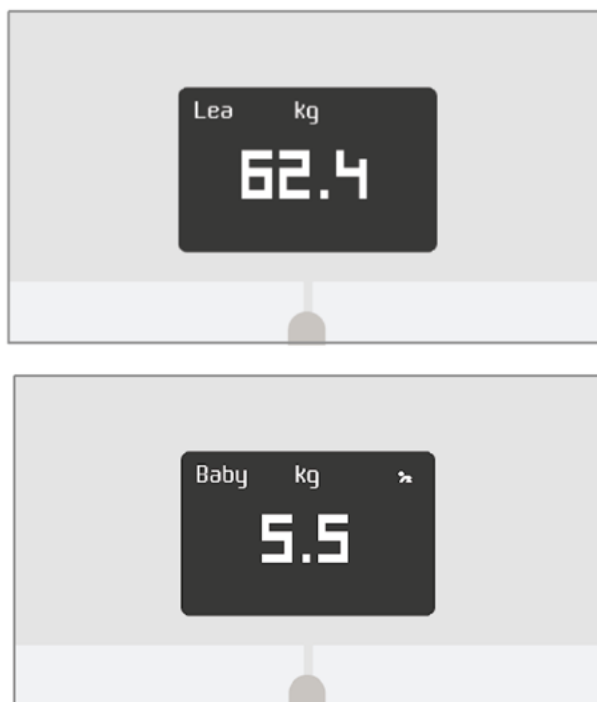
1. Créez un profil pour votre bébé dans l'app Health Mate.
2. Indiquez la taille et le poids de votre bébé.
3. Pesez-vous sans votre bébé.

Votre poids s'affiche sur l'écran de votre Withings Body.



4. Pesez-vous avec votre bébé (dans les 5 minutes qui suivent votre propre pesée).

La balance affiche alors votre poids ajouté à celui de votre bébé, puis le poids de votre bébé seul.



Pour des résultats plus précis, nous vous recommandons d'effectuer la pesée quand votre bébé est calme.

Remarque : le mode Bébé peut être utilisé par plusieurs membres de la famille. Vous pouvez par exemple ajouter le profil de votre bébé à votre compte ou lui créer un profil séparé. Sachez que vous pouvez créer jusqu'à 8 profils utilisateurs différents sur votre compte Withings.

Utiliser le mode Grossesse

Grâce au mode Grossesse, les femmes enceintes bénéficient d'une expérience Health Mate améliorée, qui leur fournit des conseils et astuces, tout en assurant le suivi de leur prise de poids tout au long de la grossesse.

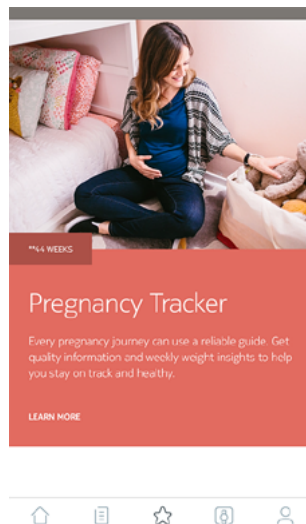
Les femmes enceintes reçoivent chaque semaine les informations suivantes dans leur Timeline Health Mate :

- une vue d'ensemble de la semaine, portant notamment sur l'état actuel de la grossesse et l'évolution de la prise de poids, ainsi qu'un point de comparaison avec les recommandations personnalisées qui ont été dispensées.
- des informations relatives à la santé, contrôlées par un obstétricien, correspondant à la semaine en cours de votre grossesse

Activer le mode Grossesse

Le mode Grossesse peut être activé par n'importe quelle femme à tout moment de la grossesse. Pour cela, suivez ces étapes :

1. Ouvrez l'app Health Mate.
2. Allez dans **Programmes bien-être**.
3. Appuyez sur **En savoir plus**.



4. Appuyez sur **S'inscrire**.



Pregnancy Tracker

Every pregnancy journey can use a reliable guide. Get quality information and weekly weight insights to help you stay on track and healthy.

**ABOUT THE PROGRAM

Big changes are underway! The Baby on Board program offers well-timed advice, tips, and easy weight tracking throughout your entire pregnancy journey. Each week you'll get obstetrician-reviewed

FAMILY
**44 WEEKS

**JOIN

Connecter mon compte à MyFitnessPal

Vue d'ensemble

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.

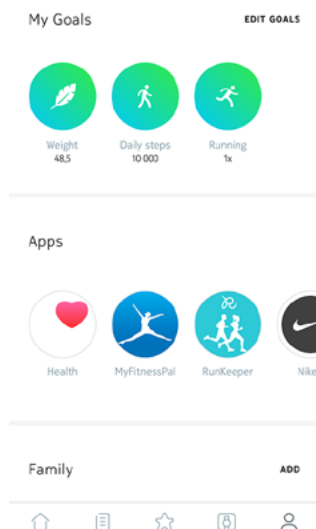
Une fois les deux comptes connectés, votre compte Withings pourra récupérer les données concernant votre apport calorique journalier provenant de MyFitnessPal. Il vous suffira ensuite d'appuyer sur le widget MyFitnessPal sur votre tableau de bord pour connaître votre équilibre énergétique.

MyFitnessPal peut également récupérer les données de votre compte Withings concernant votre poids et vos dépenses énergétiques.

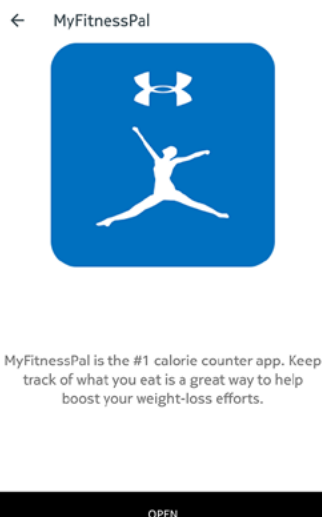
Le calcul de vos dépenses énergétiques se fait grâce aux données d'activité fournies par votre tracker d'activité Withings ou grâce à la fonctionnalité de suivi intégrée à l'app Health Mate. Suivre votre activité peut être particulièrement utile pour vous aider à atteindre votre poids cible.

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

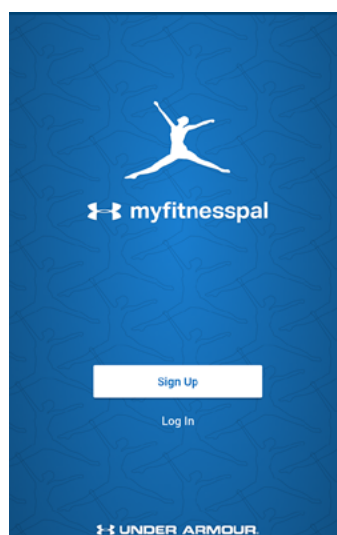
1. Ouvrez l'app Health Mate.
2. Appuyez sur **Profil**.
3. Appuyez sur **MyFitnessPal**.



4. Appuyez sur **Ouvrir**.



5. Connectez-vous à votre compte MyFitnessPal.



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

Synchronisation de vos données

La synchronisation depuis votre Withings Body se fait automatiquement, sans que vous ayez à faire quoi que ce soit. Vos données de poids sont synchronisées avec l'app Health Mate quelques minutes après votre montée sur la balance.

- 14 heures après la dernière pesée, puis toutes les 14 heures (paramètre par défaut)
- Une fois par nuit (si l'écran Pas est activé)

Si vous avez installé votre Withings Body en mode Bluetooth, nous vous conseillons de vous peser régulièrement.

Dissociation de Withings Body



Toutes les données non synchronisées avant de dissocier votre Withings Body seront définitivement perdues.

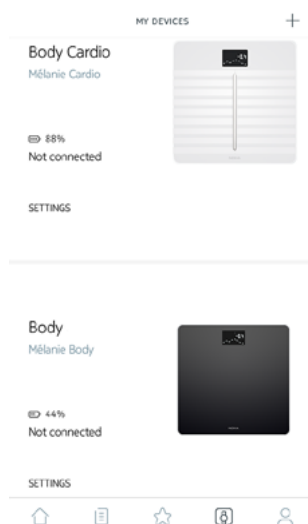
L'option de dissociation de votre Withings Body vous permet de le supprimer de votre compte.



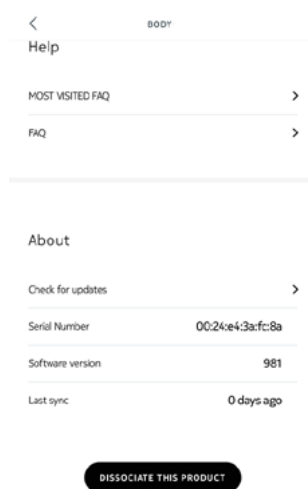
Dissocier votre Withings Body ne supprime aucune donnée synchronisée depuis l'app Health Mate.

Pour dissocier votre Withings Body, suivez les étapes suivantes :

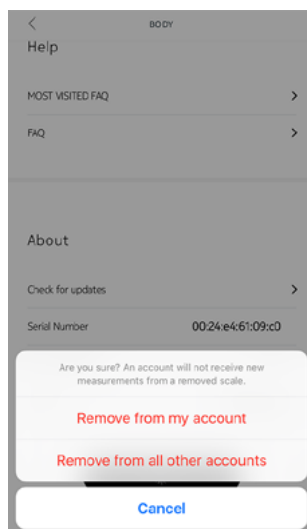
1. Ouvrez l'app Health Mate.
2. Allez dans **Appareils**.
3. Appuyez sur **Withings Body**.



4. Appuyez sur **Dissocier ce produit**.



5. Appuyez sur **Supprimer de mon compte**.



6. Restaurez les paramètres d'usine de votre Withings Body. Reportez-vous à la section [«Restauration des paramètres d'usine de Withings Body»](#) page 43 pour plus d'informations.

Restauration des paramètres d'usine de Withings Body



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

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



Restaurer les paramètres d'usine de votre Withings Body ne supprime aucune donnée synchronisée depuis l'app Health Mate.

1. Allez dans les paramètres Bluetooth de votre appareil et cliquez sur « Oublier » votre Withings Body 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 le bouton des unités situé à l'arrière de la balance jusqu'à ce que le mot « Usine » apparaisse.

Vous pouvez alors lancer le processus d'installation de votre Withings Body. Reportez-vous à la section [«Configuration de Withings Body» page 9](#) pour plus d'informations.

Nettoyage et entretien

Nettoyer votre Withings Body

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

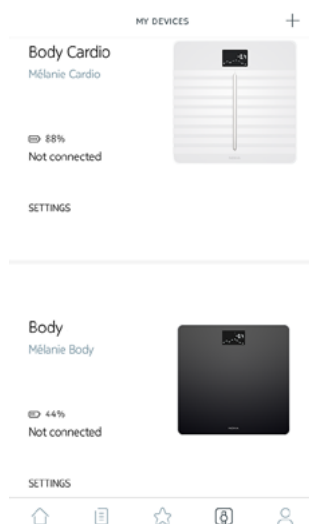


N'utilisez jamais de détergent pour nettoyer votre Withings Body.

Changer les piles

Votre Withings Body fonctionne avec quatre piles AAA standard et a une autonomie de 18 mois. Pour connaître le niveau de charge des piles de votre Withings Body, suivez les étapes suivantes :

1. Ouvrez l'app Health Mate.
2. Allez dans **Appareils**.
3. Vérifiez le niveau de charge des piles qui s'affiche sur la gauche.

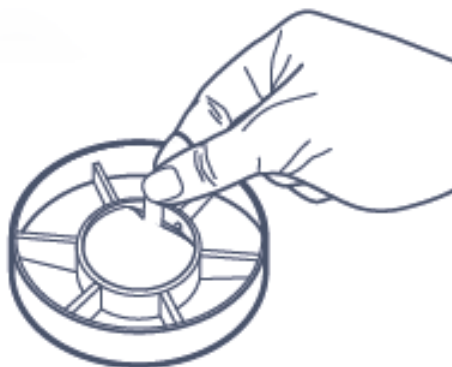


Si le niveau de batterie est inférieur à 20 % et que vous avez des problèmes de synchronisation, nous vous conseillons de changer les piles.

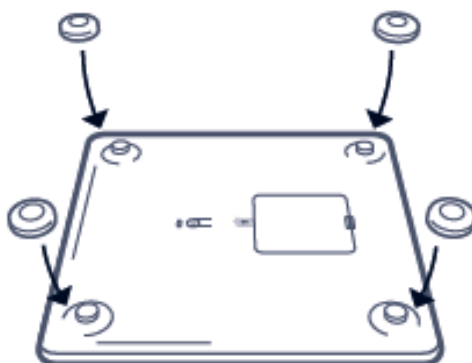
Installer les patins

Si vous choisissez de placer votre Withings Body sur de la moquette ou un tapis, nous vous conseillons d'utiliser les patins fournis avec la balance. Pour cela, suivez les étapes ci-dessous :

1. Retirez la languette située sous chaque patin.



2. Collez chaque patin sur les pieds de votre Withings Body.



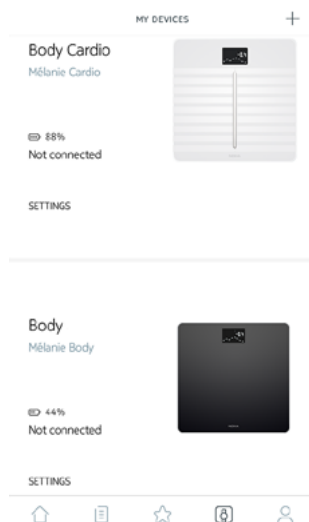
Mettre à jour Withings Body

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'app Health Mate, sans qu'aucune confirmation ne soit nécessaire de votre part.

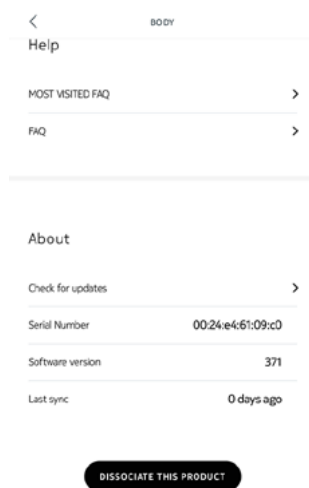
Vous pouvez toutefois vérifier si de nouvelles mises à jour sont disponibles et les installer uniquement quand vous l'aurez décidé. Pour cela, suivez les étapes ci-dessous :

1. Ouvrez l'app Health Mate.

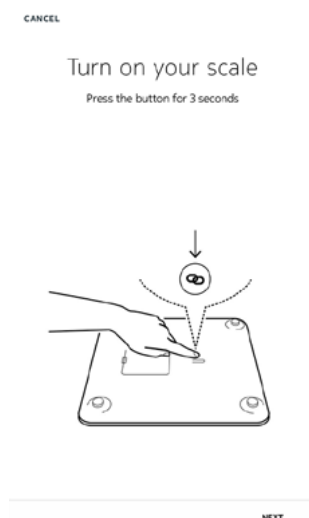
2. Allez dans **Appareils**.
3. Appuyez sur **Withings Body**.



4. Appuyez sur **Consulter les mises à jour**.



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



6. Appuyez sur **Mettre à jour**.

7. Appuyez sur **Fermer** lorsque la mise à jour est terminée.

Remarque : Vous pouvez vérifier la version du firmware de votre Withings Body en allant sur **Appareils > Withings Body**.

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 Withings Body.

Indice de masse corporelle

L'indice de masse corporelle (IMC) est calculé en fonction du poids et de la taille. Il s'agit d'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. Sachez toutefois que l'IMC n'est qu'un indicateur qui ne tient pas compte de la morphologie de chaque individu.

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 autorisation préalable de Withings 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>.

Mentions légales



En utilisant votre Withings Body, vous acceptez expressément les conditions générales d'utilisation de Withings disponibles sur le [site Internet](#).

Données personnelles

- Assurez-vous d'avoir lu notre politique de confidentialité, disponible sur notre [site Internet](#).
- 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.

Consignes de sécurité

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 +50 °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.

Lieu

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

Données personnelles

- Assurez-vous d'avoir lu notre politique de confidentialité, disponible sur notre [site Internet](#).
- 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'app 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'app en vous rendant à la partie **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 Health Mate [l'interface Web](#) en cliquant sur **Image du profil** puis **Paramètres, Préférences utilisateur** et **Télécharger mes données**.

Entretien et réparation

- Ne tentez pas de réparer ou de modifier votre Withings Body 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>.

Caractéristiques techniques

Withings Body

- Longueur : 325 mm (12,8") 300 mm (11,9")
- Largeur : 325 mm (12,8") 300 mm (11,9")
- Profondeur : 23 mm (0,90") 33 mm (1,3")
- Poids : 2,1 kg (4,6 lb) 2 kg (4,4 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
- Éclairage à contraste élevé

Connectivité

- Wi-Fi 802.11 b/g/n (2,4 GHz uniquement), compatible avec les réseaux Internet personnels de type WEP, WPA ou WPA2
- Bluetooth/Bluetooth Low Energy (Bluetooth Smart Ready)

Capteurs

- 4 capteurs de poids
- Détecteur de positionnement du corps breveté utilisant la technologie Position Control™

Unités de mesure

- Poids
- Indice de masse corporelle (IMC)

Piles

- Autonomie de 18 mois
- 4 piles LR03

Caractéristiques

- Reconnaissance automatique de l'utilisateur
- Prévisions météo
- Mode Bébé
- Mode Grossesse

Appareils compatibles

- iPhone 4S (et versions ultérieures)

- iPod Touch 5e génération (ou versions ultérieures)
- iPad (2e génération ou versions ultérieures) et iPad Mini toutes versions
- Appareil Android compatible avec la technologie Bluetooth Low Energy

Systemes d'exploitation compatibles

- iOS 8.0 (et versions ultérieures)
- Android 5.0 (ou versions ultérieures)

Présentation de la version du document

Date de publication		Modifications
Juin 2017	v1.0	Première version - Nokia
Mai 2019	v2.0	Version Withings
Octobre 2020	v2.1	Mise à jour de la durée d'autonomie



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

Withings Garantie limitée à un (2) ans - Withings Body

En vertu de la présente garantie, Withings couvre l'appareil de la marque Withings (« Withings Body ») 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 Withings Body se fera sans interruption ni erreur. Withings n'est pas responsable d'éventuels dommages résultant du non-respect des instructions d'utilisation du Withings Body.

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-WBS06

Cet appareil est conforme à la partie 15 des Règles de la FCC. Cet appareil répond aux limites de la FCC sur l'exposition aux rayonnements établies pour un environnement non-contrôlé. Les utilisateurs doivent suivre les instructions d'utilisation fournies afin de respecter les normes d'exposition aux rayonnements électromagnétiques. Cet émetteur ne doit pas être entreposé ou fonctionner à proximité d'une autre antenne ou d'un autre émetteur.

Leur fonctionnement est soumis aux deux conditions suivantes :

- (1) Cet appareil ne cause aucune interférence nuisible, mais
- (2) peut être soumis à des interférences externes pouvant entraîner son dysfonctionnement.

Cet appareil est conforme à la directive R&TTE 1999/5/CE.

Un exemplaire de la déclaration de conformité de l'UE est disponible en ligne sur le site <https://www.withings.com/fr/en/compliance>