

Nokia BPM+

Tensiomètre compact sans-fil

Instructions d'installation et d'utilisation (utilisateurs iOS)

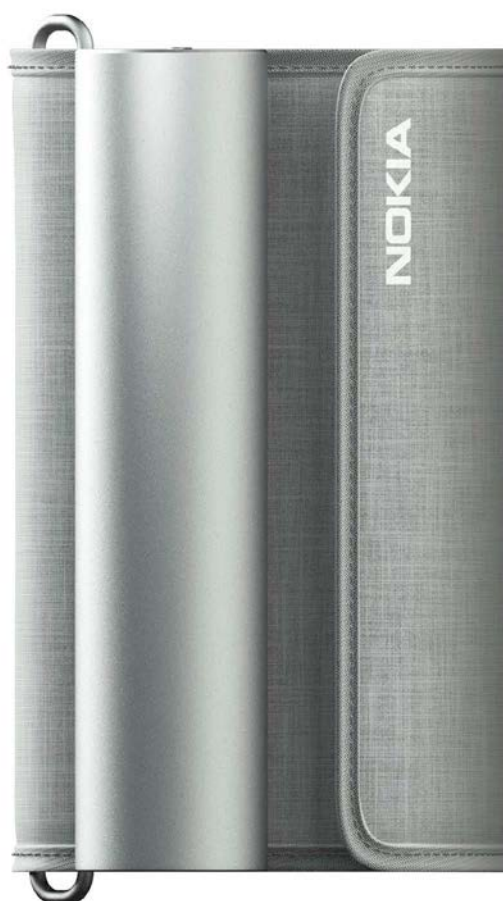


Table des matières

Configuration minimale requise	5
Smartphone ou autre appareil	5
Version du système d'exploitation	5
Nokia BPM+ Description.....	6
Vue d'ensemble	6
Contenu de la boîte	6
Description du produit	7
Configurer mon Nokia BPM+	8
Installer l'app Health Mate®	8
Installer mon Nokia BPM+	8
Utiliser mon Nokia BPM+	18
Me positionner avant et pendant la mesure	18
Prendre une mesure	21
Comprendre les résultats.....	23
Recevoir des Insights.....	24
Afficher l'historique de mes mesures	28
Gérer mes données.....	29
Partager mes données avec l'app Santé d'Apple	29
Dissocier mon Nokia BPM+	31
Nettoyage et entretien	32
Nettoyer mon Nokia BPM+	32
Changement des piles	32
Dispositif médical.....	34
Données personnelles.....	34
Utilisation et rangement	35
Sécurité	35
Entretien et réparation.....	35
Caractéristiques.....	36
Présentation de la version du document	38

Garantie	39
Déclarations réglementaires.....	40

Remarque importante



En utilisant votre Nokia BPM+, vous acceptez expressément les conditions générales d'utilisation de Nokia disponibles sur le [site Web de la marque](#).

Configuration minimale requise

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 :

- Télécharger l'app Health Mate®
- Configurer votre Nokia BPM+
- Accéder à vos données

Pour plus d'informations concernant les appareils compatibles, reportez-vous à la section "[Caractéristiques](#)" page 36.

Version du système d'exploitation

Vous devez disposer d'iOS 8 ou d'Android 5.0 (ou d'une version ultérieure de ces deux systèmes) pour installer et exécuter l'application Health Mate®.

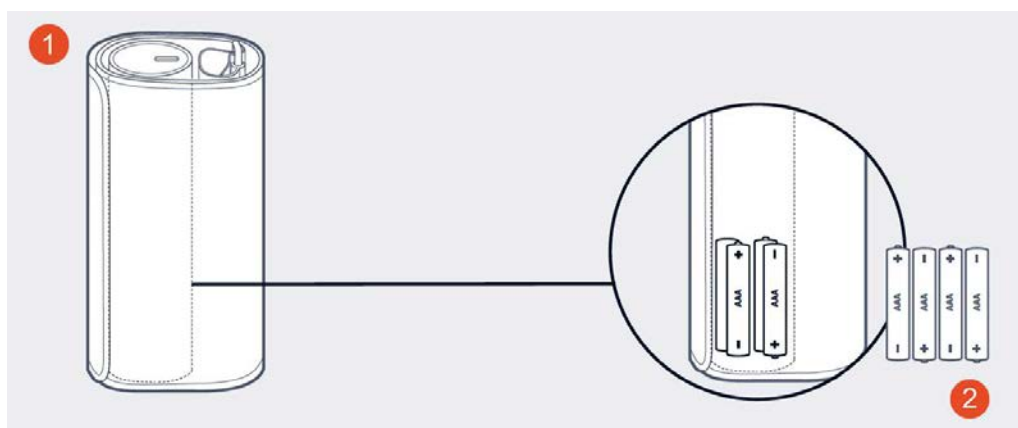
Vue d'ensemble

Le Nokia BPM+ a été conçu pour être encore plus facile à transporter. Grâce à son brassard gris doux au toucher et à son profil ultramine, il vous accompagnera dans tous vos déplacements. Le Nokia BPM+ est un dispositif médical qui vous permet de surveiller et de contrôler de manière précise vos mesures de pression artérielle et de rythme cardiaque.

Le brassard du Nokia BPM+ fonctionnant selon la méthode oscillométrique, il vous suffit de l'enrouler autour du bras et d'appuyer sur un bouton pour obtenir une mesure. Vos mesures de pression artérielle et de rythme cardiaque sont alors automatiquement envoyées à l'application Health Mate®.

L'application Health Mate® vous permet d'afficher facilement l'historique de vos mesures. Vous pouvez également partager les données avec votre famille et votre médecin.

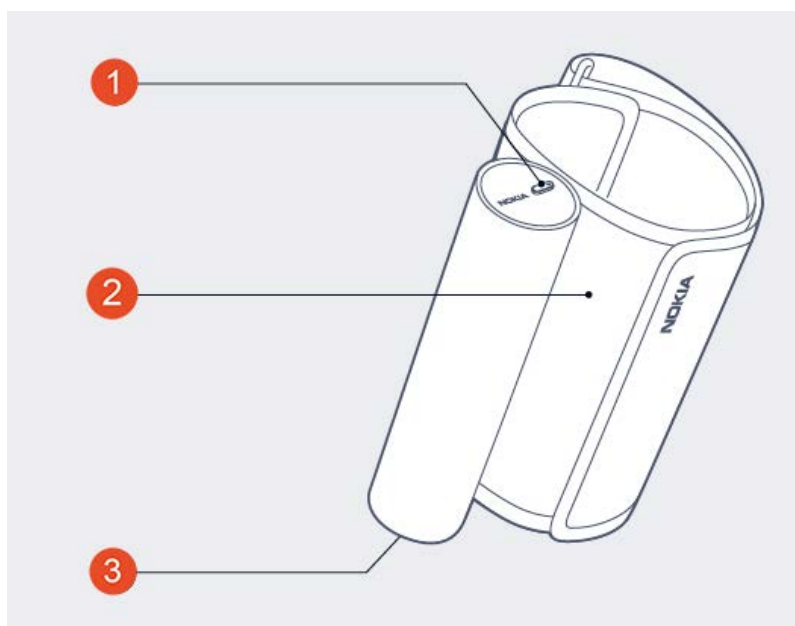
Contenu de la boîte



(1) Nokia BPM+

(2) Quatre piles alcalines AAA
(déjà dans l'appareil)

Description du produit



(1) Bouton

(2) Brassard

(3) Couvercle du
compartiment à piles

Installer l'app Health Mate®

Si l'app Health Mate® n'est pas déjà installée sur votre appareil, suivez ces étapes :

1. Tapez healthapp.nokia.com dans le navigateur Web de votre appareil.
2. Touchez **Télécharger sur l'App Store**.
3. Touchez **OBTENIR**.
Le processus d'installation commence.

Lorsqu'une nouvelle version de l'app Health Mate® est disponible, vous serez automatiquement invité à l'installer.

Installer mon Nokia BPM+

J'utilise Health Mate® pour la première fois

Si vous ne possédez pas encore de compte Health Mate®, vous devez en créer un afin de configurer et d'utiliser votre Nokia BPM+.

Si vous avez déjà un compte, veuillez vous référer à la section "[J'ai déjà un compte Health Mate®](#)" page 13.

Pour installer votre Nokia BPM+, suivez ces étapes :

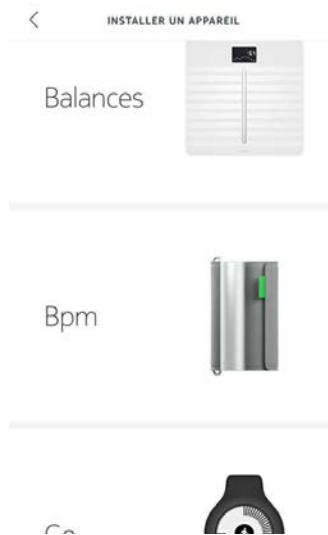
1. Ouvrez l'app Health Mate®.
2. Touchez **Rejoindre**.



3. Touchez **Installer mon appareil.**



4. Touchez **Tensiomètres.**



5. Touchez **Nokia BPM+.**



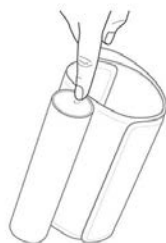
6. Touchez **Installer.**

7. Appuyez sur le bouton du Nokia BPM+.

ANNULER

Allumez votre BPM+

Cliquez sur le bouton pour l'allumer



La LED du Nokia BPM+ s'allume en bleu et se met à clignoter.

8. Touchez **Suivant** deux fois.

ANNULER

Tensiomètre détecté



SUIVANT

9. Touchez **Jumeler**.

ANNULER

Connectez votre BPM+ à
votre téléphone



JUMELER

10. Touchez **Suivant**.



11. Touchez **Suivant**.



12. Saisissez votre adresse e-mail et votre mot de passe. Touchez **Créer**.



13. Saisissez votre prénom, votre nom et votre date de naissance.

14. Indiquez votre sexe ainsi que votre taille et votre poids. Touchez **Suivant**.

15. Touchez **Changer d'avatar** si vous souhaitez le modifier.

16. Touchez **Suivant**.

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

Le Nokia BPM+ se met à jour et redémarre.

17. Touchez **Terminé**.

Vous avez terminé !



TERMINÉ

18. Touchez **Démarrer**.



Choisissez le mode de mesure



DÉMARRER

19. Une fois la mesure effectuée, touchez **Terminé**.



Si vous souhaitez effectuer une autre mesure, touchez **Réessayer**.

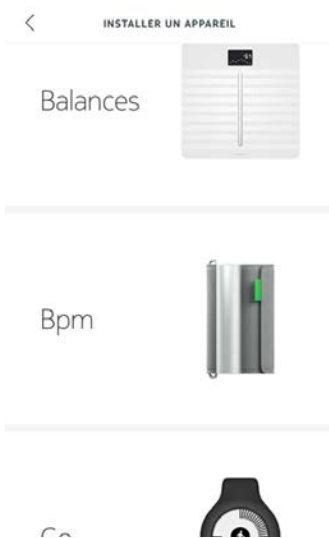
J'ai déjà un compte Health Mate®

Si vous disposez déjà d'un compte Health Mate®, vous pouvez procéder directement à l'installation. Pour cela, suivez ces étapes :

1. Ouvrez l'app Health Mate®.
2. Connectez-vous à votre compte si vous en avez déjà un ou créez-en un.
3. Touchez **Mes appareils**.
4. Touchez **+**.



5. Touchez **Tensiomètres**.

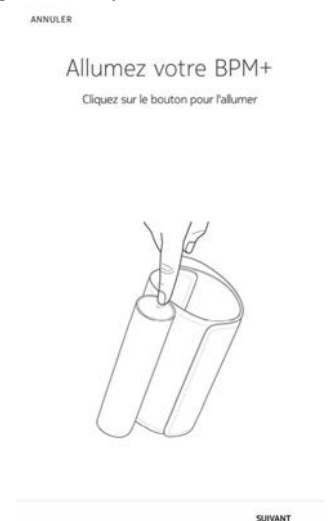


6. Touchez **Nokia BPM+**.



7. Touchez **Installer**.

8. Appuyez sur le bouton du Nokia BPM+.



La LED du Nokia BPM+ s'allume en bleu et se met à clignoter.

9. Touchez **Suivant** deux fois.

ANNULER

Tensiomètre détecté



SUIVANT

10. Touchez **Jumeler**.

ANNULER

Connectez votre BPM+ à
votre téléphone



JUMELER

11. Touchez **Jumeler**.

ANNULER

Connectez votre BPM+ à
votre téléphone

Demande de jumelage
Bluetooth
« BPM 16 » aimerait être jumelé avec
l'iPhone.

Annuler

Jumeler



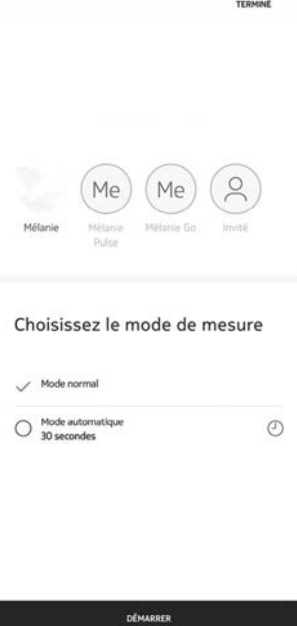
12. Touchez **Suivant**.



13. Touchez **Terminé**.



14. Touchez **Démarrer**.



15. Une fois la mesure effectuée, touchez **Terminé**.

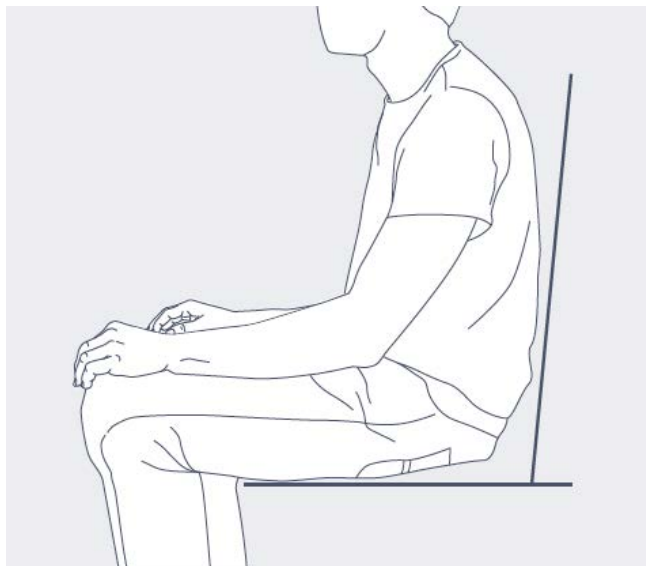


Si vous souhaitez effectuer une autre mesure, touchez **Réessayer**.

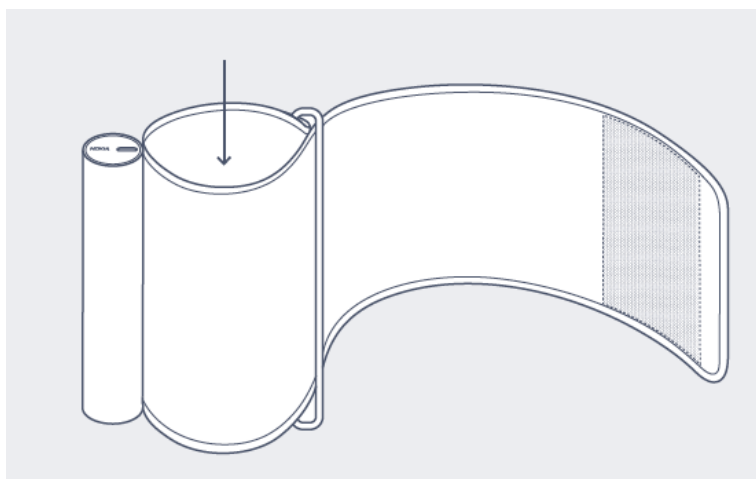
Me positionner avant et pendant la mesure

Assurez-vous de suivre les consignes suivantes avant d'effectuer une mesure. Leur non-respect peut engendrer des résultats inexacts ou conduire à un échec des mesures.

1. Asseyez-vous confortablement.



2. Reposez-vous pendant 5 minutes avant d'effectuer une mesure.
3. Déroulez le brassard. Passez votre bras dedans.

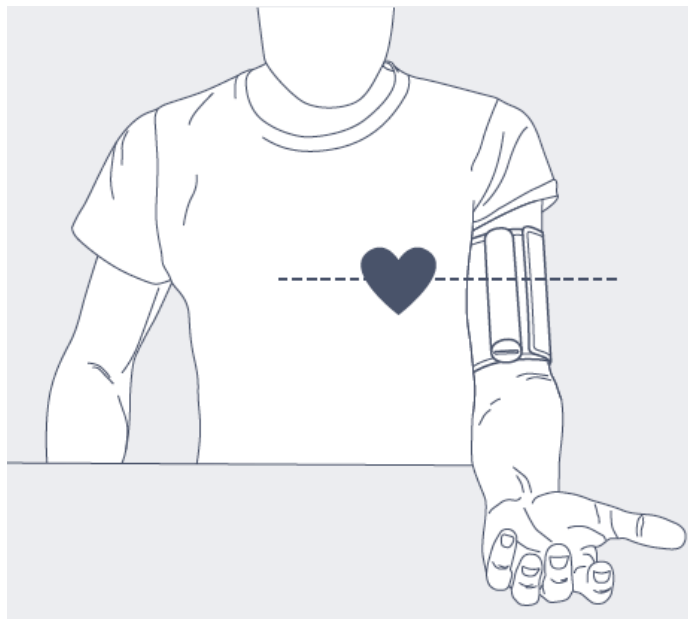


4. Ajustez-le autour de votre bras, à environ 2 centimètres au-dessus de votre coude.

5. Assurez-vous que le tube métallique est en contact avec l'intérieur de votre bras.



6. Posez votre bras sur une table, légèrement fléchi et au même niveau que votre cœur.

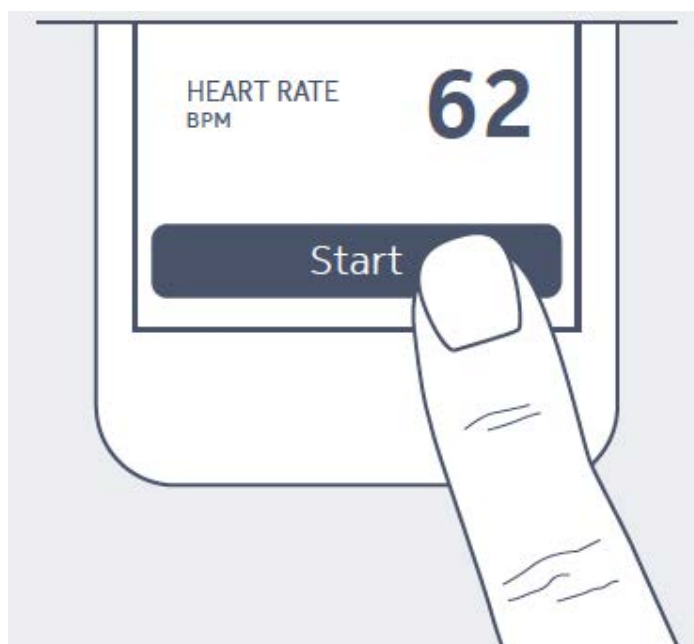


7. Allumez votre Nokia BPM+.

L'application Health Mate® démarre automatiquement.



8. Appuyez sur le bouton **Démarrer** pour lancer la mesure.



Prendre une mesure

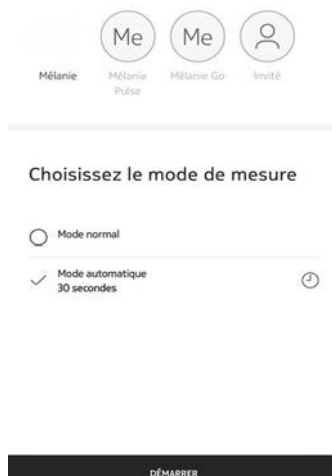
Pour prendre une mesure, suivez les étapes suivantes :

1. Positionnez le Nokia BPM+.
Pour plus d'informations sur la façon de positionner le Nokia BPM+, reportez-vous à la section "[Me positionner avant et pendant la mesure](#)" page 18.
2. Activez l'écran de votre téléphone.
3. Appuyez sur le bouton du Nokia BPM+.
L'application Health Mate® démarre.
4. Touchez **Suivant** pour ignorer les tutoriels.



À ce stade, vous avez la possibilité d'effectuer une mesure automatique. Cette option vous permet d'effectuer trois mesures consécutives, et d'en obtenir la moyenne.

5. Touchez le nom de l'utilisateur situé en dessous de **Nouvelle mesure pour** si vous souhaitez effectuer une mesure anonyme ou liée à un autre profil d'utilisateur.
6. Si vous souhaitez effectuer une mesure automatique, touchez **Mode automatique**.



7. Touchez **Démarrer**.

Assurez-vous de bouger le moins possible et évitez de parler pendant la mesure. Le moindre mouvement peut avoir un effet sur vos résultats.

8. Une fois la mesure effectuée, touchez **Terminé**.



Comprendre les résultats

États-Unis et Canada

Comparez vos résultats aux tableaux ci-dessous pour mieux les comprendre.

Blood Pressure Category	Systolic (mmHg)		Diastolic (mmHg)	
Normal	Less than 120	AND	Less than à 80	Green
Prehypertension	120-139	OR	80-89	Green
High Blood Pressure (Hypertension) Stage 1	140-159	OR	90-99	Yellow
High Blood Pressure (Hypertension) Stage 2	160 or higher	OR	100 or higher	Yellow
Hypertensive Crisis (Emergency care needed)	Higher than 180	OR	Higher than 110	Red

Cette classification est extraite des recommandations 2013 de l'American Heart Association.

Elle se base sur des valeurs de pression artérielle mesurées assis dans le cabinet d'un médecin ou à l'hôpital par un professionnel de santé.

Les recommandations internationales suggèrent que les pressions artérielles suivantes, obtenues par automesure (effectuée chez soi) sont élevées :

- Pression artérielle systolique ≥ 135 mmHg
- Pression artérielle diastolique ≥ 85 mmHg

Le code couleur de cette classification est tiré de l'article « CoCo trial : Color-coded blood pressure Control, a randomized controlled study ».

Union européenne

Comparez vos résultats aux tableaux ci-dessous pour mieux les comprendre.

Class	Systolic blood pressure (mmHg)		Diastolic blood pressure (mmHg)	
Optimal	< 120	AND	< 80	
Normal	120-129	AND/OR	80-84	
High normal	130-139	AND/OR	85-89	
Grade 1 hypertension	140-159	AND/OR	90-99	
Grade 2 hypertension	160-179	AND/OR	100-109	
Grade 3 hypertension	≥ 180	AND/OR	≥ 110	
Isolated systolic hypertension	≥ 140	AND	< 90	

Cette classification est extraite des recommandations 2013 de l'American Heart Association.

Elle se base sur des valeurs de pression artérielle mesurées assis dans le cabinet d'un médecin ou à l'hôpital par un professionnel de santé.

Les recommandations internationales suggèrent que les pressions artérielles suivantes, obtenues par automesure (effectuée chez soi) sont élevées :

- Pression artérielle systolique ≥ 135 mmHg
- Pression artérielle diastolique ≥ 85 mmHg

Le code couleur de cette classification est tiré de l'article « CoCo trial : Color-coded blood pressure Control, a randomized controlled study ».

Recevoir des Insights

Hy-Result est un protocole validé médicalement qui vous permet de contrôler votre hypertension chez vous et de transmettre les résultats à votre médecin. Il vous fournit également un diagnostic complet et précis de votre pression artérielle.

Il s'agit d'une option payante que vous pouvez utiliser autant de fois que vous le souhaitez après l'achat.

Acheter Hy-Result.

Pour avoir accès à la fonction Hy-Result, suivez ces étapes :

1. Ouvrez l'app Withings Health Mate™.
2. Touchez **Programmes bien-être**.

3. Touchez **Hy-Result**.



4. Touchez **S'inscrire**.



Vous devrez saisir votre identifiant et votre mot de passe Apple pour valider l'achat.

Configurer Hy-Result

Avant de démarrer le protocole, vous devrez remplir un formulaire comportant diverses informations sur votre santé. Veuillez noter qu'aucune de ces informations ne sera communiquée à Withings ou qui que ce soit d'autre. De plus, ces informations ne seront accessibles localement que sur votre iPhone.

Une fois l'achat validé, vous pouvez commencer à configurer Hy-Result. Pour cela, suivez ces étapes :

1. Ouvrez l'app Health Mate®.

2. Touchez **Programmes bien-être.**



3. Touchez **Hy-Result.**



4. Touchez **S'inscrire.**



5. Définissez des rappels pour être sûr de ne pas oublier d'effectuer vos mesures.

6. Remplissez le formulaire.

7. Touchez **OK**.
8. Touchez **Terminé**.
Le protocole débutera le lendemain.

Utiliser Hy-Result

Le protocole Hy-Result se déroule sur cinq jours. Au cours de ces cinq jours, vous devrez saisir trois mesures par demi-journée (dix demi-journées au total). Vous pouvez saisir ces mesures de trois manières différentes :

- Saisir trois mesures manuellement
- Effectuer trois mesures séparées à l'aide de votre Nokia BPM+
- Effectuer une mesure automatique à l'aide de votre Nokia BPM+

Pour obtenir les résultats, vous ne devez pas manquer plus de deux demi-journées de mesures. En cas d'oublis plus nombreux, vous devrez recommencer le protocole depuis le début.

Veillez à ne pas vous déconnecter de l'app Health Mate® pendant toute la durée du protocole Hy-Result. Dans le cas contraire, vous devrez recommencer le protocole depuis le début, les données n'étant stockées que localement sur votre iPhone.

Afficher les résultats

Une fois le protocole Hy-Result terminé, un fichier PDF des résultats sera créé. Les informations suivantes y figureront :

- Votre pression artérielle moyenne avec un code couleur
- Une analyse de votre hypertension, validée par des recherches médicales
- Un rapport au format PDF que vous pourrez transmettre à votre médecin

Pour des raisons de confidentialité, le fichier PDF sera supprimé et vous perdrez vos résultats si vous n'en effectuez pas de sauvegarde. Veuillez noter que vous pouvez utiliser la fonctionnalité Hy-Result autant de fois que vous le souhaitez après l'achat.

Afficher l'historique de mes mesures

Une fois vos mesures de pression artérielle et de rythme cardiaque effectuées, elles sont envoyées à l'app Health Mate®.

Pour afficher vos mesures en détail et visualiser votre historique complet, vous devez consulter vos données dans l'app Health Mate®.



Vous pouvez accéder à vos données en touchant n'importe quel élément de mesure de pression artérielle ou de rythme cardiaque dans votre Timeline.



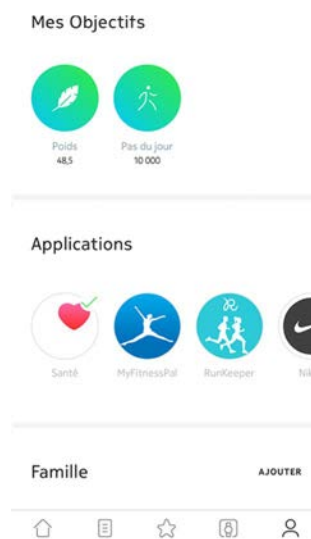
Partager mes données avec l'app Santé d'Apple

L'app Health Mate® peut partager les données suivantes avec l'app Santé d'Apple :

- Pression artérielle diastolique
- Rythme cardiaque
- Pression artérielle systolique

Pour connecter vos comptes entre eux, suivez ces étapes :

1. Ouvrez l'app Withings Health Mate™.
2. Touchez **Profil**.
3. Touchez **Santé**.



4. Sélectionnez les données que vous souhaitez partager avec l'app Santé d'Apple.



5. Touchez **Autoriser**.

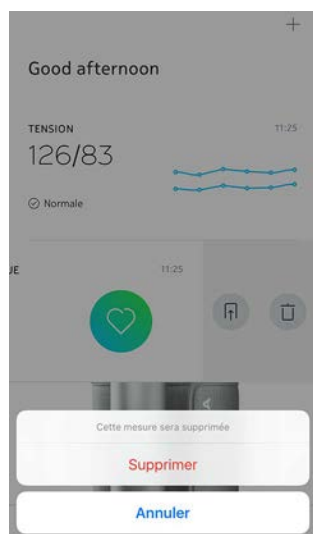
Supprimer des données

Vous avez la possibilité de supprimer vos mesures de rythme cardiaque et de pression artérielle dans l'app Health Mate®. Pour cela, suivez ces étapes :

1. Ouvrez l'app Health Mate®.
2. Faites glisser votre doigt sur la valeur dont vous souhaitez supprimer la mesure.



3. Touchez **Supprimer**.



Dissocier mon Nokia BPM+

Si vous ne souhaitez plus utiliser votre Nokia BPM+, vous devez le dissocier de votre compte.



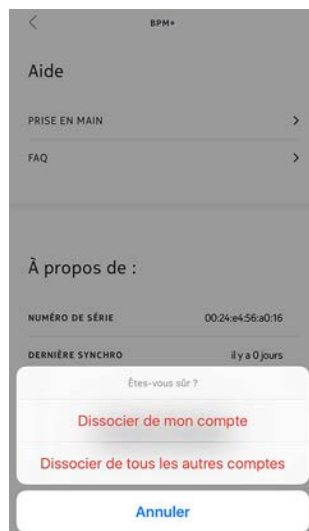
Dissocier votre Nokia BPM+ ne supprime aucune donnée synchronisée depuis l'app Health Mate®.

Pour dissocier votre Nokia BPM+, suivez ces étapes :

1. Ouvrez l'app Health Mate®.
2. Allez dans **Mes appareils**.
3. Touchez **Nokia BPM+**.



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



Nettoyer mon Nokia BPM+

Nettoyez votre Nokia BPM+ à l'aide d'un chiffon légèrement humide. Veillez à ne pas laver le brassard de votre Nokia BPM+ en machine et à ne pas le plonger dans l'eau, car il contient des composants électroniques.



N'utilisez jamais de détergent pour nettoyer votre Nokia BPM+.

Changement des piles

Pour connaître le niveau de charge des piles de votre Nokia BPM+, suivez ces étapes :

1. Ouvrez l'app Health Mate®.
2. Allez dans **Mes appareils**.
3. Touchez **Nokia BPM+**.

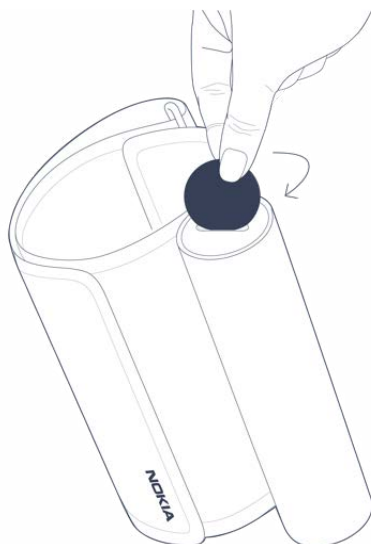


4. Vérifiez le niveau de charge à gauche de l'écran.

Si le niveau de charge est inférieur à 20 %, nous vous conseillons de changer les piles. Votre Nokia BPM+ fonctionne à l'aide de 4 piles alcalines AAA 1,5 V (LR03). Pour changer les piles de votre Nokia BPM+, suivez ces étapes :

1. Assurez-vous que le tensiomètre est éteint.
Si la LED est allumée, appuyez sur le bouton pendant 3 secondes.

2. Placez une pièce de monnaie dans la fente du couvercle du compartiment à piles et tournez dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour le dévisser et le retirer.



3. Remplacez les piles.
Assurez-vous de les insérer correctement, en respectant les polarités.
4. Remplacez le couvercle du compartiment à piles

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 Nokia® est strictement interdite. Vous pouvez imprimer ce guide utilisateur pour votre usage personnel exclusivement.

Pour toute question, veuillez contacter Nokia® à l'adresse suivante : <http://contact.nokia.com>.

Mentions légales



En utilisant votre Nokia BPM+, vous acceptez expressément les conditions générales d'utilisation de Nokia® disponibles sur le [site Web de la marque](#).

	Les données d'identité correspondent aux informations qui peuvent permettre de vous identifier directement.
	Les données d'utilisation sont les informations correspondant à une mesure précise de vos caractéristiques physiques et de votre activité.
	Les cookies - caractéristiques techniques sont des données qui ne permettent pas de vous identifier directement, mais vous permettent d'utiliser nos produits et services et de rendre leur utilisation plus agréable.

Dispositif médical

- Le Nokia BPM+ est un dispositif médical ayant fait l'objet d'une validation par les autorités compétentes.
- L'app Health Mate® n'est pas un dispositif médical. Les conseils proposés par l'app ne sauraient se substituer à ceux d'un professionnel de la santé.

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 Nokia® est suffisamment sécurisé pour protéger l'accès à votre compte. Il doit être composé d'au moins huit caractères, de lettres minuscules et majuscules et utiliser une combinaison de caractères alphanumériques et spéciaux.

Utilisation et rangement

- Utilisez cet appareil à une température comprise entre 10 et 40 °C.
- Lorsqu'il n'est pas utilisé, le produit doit être stocké dans un endroit propre et sec, entre -25 et 55 °C.
- Ôtez les piles si vous prévoyez de ne pas utiliser votre Nokia BPM+ pendant une période prolongée.
- Le Nokia BPM+ est uniquement destiné au suivi de vos mesures de pression artérielle et de rythme cardiaque, exclusivement en l'enroulant autour de votre bras. Toute autre utilisation est interdite.

Sécurité

- Consultez un médecin si les symptômes persistent ou vous semblent inquiétants.
- Protégez votre Nokia BPM+ de toute exposition à une substance liquide. Si votre appareil venait à être mouillé, laissez-le sécher avant de tenter de l'utiliser.
- N'exposez pas votre Nokia BPM+ à la poussière ou au soleil trop longtemps, car cela pourrait l'endommager.
- Maintenez votre Nokia BPM+ et ses accessoires hors de portée des enfants ; les petits composants pourraient entraîner un risque d'étouffement.

Entretien et réparation

- Ne tentez pas de réparer ou de modifier votre Nokia BPM+ vous-même.
- Si vous rencontrez des problèmes, vous pouvez contacter le service client à l'adresse suivante : <http://contact.nokia.com>.

Caractéristiques

Nokia BPM+

- Longueur : 165 mm
- Largeur : 60 mm
- Poids : 390 g, piles incluses
- Circonférence du brassard : s'adapte aux tours de bras de 22 à 42 cm

Connectivité

- Connectivité Bluetooth 4.0

Espace de stockage et mémoire

- Stockage en ligne gratuit et illimité des données de pression artérielle
- Un maximum de 100 mesures peuvent être stockées dans le Nokia BPM+ si le smartphone n'est pas connecté à internet.

Technologie

- Fonctionnement du brassard selon la méthode oscillométrique
- Plage de mesure : 0 à 285 mmHg
- Précision : ± 3 mmHg ou 2 % de la valeur affichée
- Gonflage : automatique
- Desserrage contrôlé

Certifications

- Conforme aux directives européennes applicables aux dispositifs médicaux et approuvé par la FDA
- Norme ANSI/AAMI SP-10 : 2002/A1 2003(R) 2008
- FCC partie B 15B : 2013

Conformité avec les normes internationales

- European Society of Hypertension (ESH) pour tous les pays sauf États-Unis et Canada
- American Society of Hypertension (ASH) pour les États-Unis et le Canada

Unités de mesure

- Plage de mesure du rythme cardiaque : de 40 à 180 battements par minute
- Précision : 5 % de la valeur affichée

Autonomie des piles

- Quatre piles AAA (LR03) fournies et déjà installées
- Autonomie d'un an (au rythme d'une mesure par jour)

Appareils compatibles

- iPhone (4S ou plus récent)
- Apple Watch
- iPod Touch (5e génération ou version ultérieure)
- iPad (3e génération ou ultérieure)

Systèmes d'exploitation compatibles

- Android 5.0 ou version ultérieure
- iOS 8.0 ou version ultérieure

Apps

- Health Mate® Applications
- Santé d'Apple
- Google Fit

Présentation de la version du document

Jun 2017	v1.0	Première version



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

Garantie

Nokia® Garantie limitée d'un (1) an - Nokia BPM+

En vertu de la présente garantie, Nokia® couvre l'appareil de la marque Nokia® (« Nokia BPM+ ») contre tout défaut de matériaux et de fabrication dans le cadre d'une utilisation normale, conformément aux directives publiées par Nokia® pour une période d'UN (1) AN à compter de la date d'achat par l'acheteur et utilisateur (« Période de garantie »). Les directives publiées par Nokia® comprennent, sans toutefois s'y limiter, les informations figurant dans les descriptions techniques, les consignes de sécurité ou le guide de démarrage rapide. Withings ne garantit aucunement que le fonctionnement du Nokia BPM+ se fera sans interruption ni erreur. Nokia® n'est pas responsable d'éventuels dommages résultant du non-respect des instructions d'utilisation du Nokia BPM+.

Déclarations réglementaires

Déclaration de la Federal Communications Commission (FCC ou Commission fédérale des communications)

Identifiant FCC : XNAWPM03

Cet appareil répond à la partie 15 des réglementations de la FCC sur les limites d'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.

Son 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 nokia.com/compliance