

Body Cardio

Poids et composition corporelle – Rythme cardiaque et vitesse d'onde de pouls – Compte rendu quotidien

Instructions d'installation et d'utilisation



Table des matières

Prérequis	4
Connexion Internet	4
Smartphone ou autre appareil	4
Version du système d'exploitation.....	4
Version de l'app Health Mate.....	4
Description	5
Vue d'ensemble.....	5
Contenu de la boîte	5
Description du produit	6
Description des écrans d'affichage de la balance	6
Configurer ma balance	8
Installer de l'app Health Mate	8
Installer ma balance.....	8
Personnaliser ma balance.....	19
Modifier la configuration de ma Body Cardio.....	19
Modifier les paramètres de ma Body Cardio.....	22
Utiliser ma balance	28
Suivi de mon poids et de ma composition corporelle.....	28
Suivi du rythme cardiaque.....	36
Suivi de la vitesse d'onde de pouls	37
Utiliser le mode Bébé.....	40
Utiliser le guide Grossesse	42
Connecter mon compte à MyFitnessPal.....	44
Synchroniser mes données	46
Dissocier ma balance.....	47
Restaurer ma balance aux paramètres d'usine	49
Nettoyage et entretien	50
Nettoyer ma balance.....	50
Recharger la batterie de ma balance.....	50

Mise à jour de votre Body Cardio	50
Description de la technologie utilisée	52
Poids.....	52
Composition corporelle	52
Rythme cardiaque.....	52
Vitesse d'onde de pouls.....	52
Caractéristiques techniques	53
Droits d'auteur du guide utilisateur.....	55
Mentions légales.....	55
Données personnelles.....	55
Consignes de sécurité.....	56
Utilisation et rangement	56
Entretien et réparation	56
Présentation de la version du document.....	57
Garantie	58
Déclarations réglementaires.....	59

Prérequis

Connexion Internet

Une connexion à Internet est nécessaire pour :

- Télécharger l'app Health Mate,
- Configurer votre Body Cardio,
- Mettre à jour votre balance dès qu'une mise à jour est disponible.

Pour plus de détails, reportez-vous à la section "[Caractéristiques techniques](#)" [page 53](#). 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 ou Android (doté d'une connexion Bluetooth et Wi-Fi ou de la 3G/4G) est requis pour :

- Configurer votre Body Cardio,
- Récupérer des données depuis votre Body Cardio,
- Accéder à des fonctions spécifiques de votre Body Cardio.

La compatibilité avec la technologie Bluetooth Low Energy (BLE) est conseillée pour l'installation de votre Body Cardio. Pour plus de détails, reportez-vous à la section "[Caractéristiques techniques](#)" [page 53](#).

Version du système d'exploitation

Vous devez disposer d'iOS 8 ou d'une version ultérieure pour installer et lancer l'app Health Mate sur un appareil iOS.

Vous devez disposer de la version 5.0 d'Android ou d'une version ultérieure pour installer et utiliser Health Mate sur un appareil Android.

Version de l'app Health Mate

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

Description

Vue d'ensemble

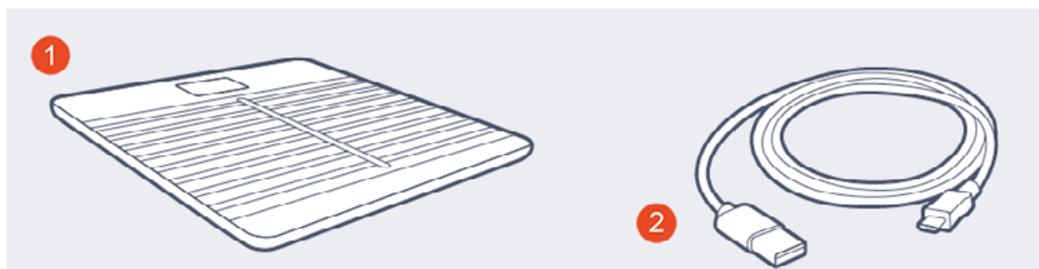
Grâce à son design ultra fin et fonctionnel, la Body Cardio vous permet de suivre l'évolution de votre poids et de vos progrès. La technologie d'impédance bioélectrique intégrée à la balance vous permet également de calculer votre taux de masse grasse, musculaire et osseuse, et donc de connaître votre composition corporelle.

Mais ce n'est pas tout ce que la Body Cardio peut faire. Elle vous fournit également des informations sur votre composition corporelle (masse grasse, masse musculaire, masse hydrique et masse osseuse), votre rythme cardiaque et votre vitesse d'onde de pouls, un bon indicateur de votre santé artérielle. Si vous choisissez d'activer l'écran "Météo", vous pouvez également consulter le bulletin météo du jour à chaque fois que vous montez sur la balance.

La Body Cardio étant une balance connectée, elle est d'autant plus utile lorsque vous l'utilisez avec l'app Health Mate. Vous pouvez en effet personnaliser l'écran d'affichage de la balance, définir un objectif de poids, et consulter l'historique complet de vos données de poids.

L'app Health Mate vous encourage également à atteindre votre poids cible plus rapidement en vous aidant à suivre votre activité, et à trouver le bon équilibre entre apports caloriques et dépenses d'énergie.

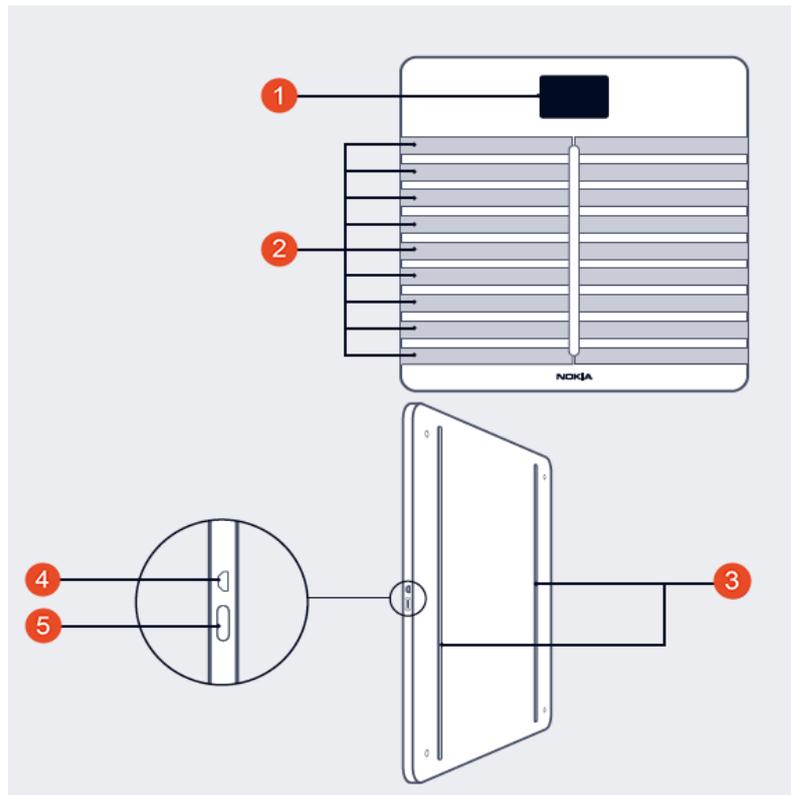
Contenu de la boîte



(1) Body Cardio

(2) Câble USB

Description du produit



(1) Écran d'affichage
(4) Port Micro USB

(2) Électrodes

(3) Pieds

Description des écrans d'affichage de la balance

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

- **Poids** : affichage du poids. Cet écran ne peut pas être désactivé.
- **Masse grasse** : affichage du taux de masse grasse.
- **Masse hydrique** : affichage du pourcentage d'eau contenue dans le corps.
- **Masse osseuse** : affichage du poids total de votre squelette.
- **Masse musculaire** : affichage du poids total de vos muscles.
- **Météo**¹ : affichage des prévisions météo de la journée.
- **Fréquence cardiaque** : affichage du rythme cardiaque.
- **Suivi du poids**¹ : affichage d'un graphique représentant vos huit dernières pesées.
- **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 Body Cardio. Autrement, ils apparaîtront dans l'ordre d'affichage par défaut. Vous pouvez vous reporter à la section [“Modifier l'ordre d'affichage des écrans” page 23](#) pour plus d'informations.

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

² Vous devez posséder un tracker d'activité Withings ou utiliser la fonctionnalité de suivi des pas 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 d'activité Withings, touchez la section Activité en haut du Tableau de bord de l'app Health Mate puis touchez **Activer maintenant**. Votre mobile commencera alors à compter vos pas.

Configurer ma balance

Installer de 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. Touchez **Télécharger** sur l'App Store ou le Play Store.
3. Touchez **Obtenir**.
Le processus d'installation commence.

Installer ma balance

Vue d'ensemble

Paramétrer votre Body Cardio en mode Wi-Fi vous permet d'accéder à l'ensemble des fonctionnalités et des écrans disponibles.

Paramétrer votre Body Cardio 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.

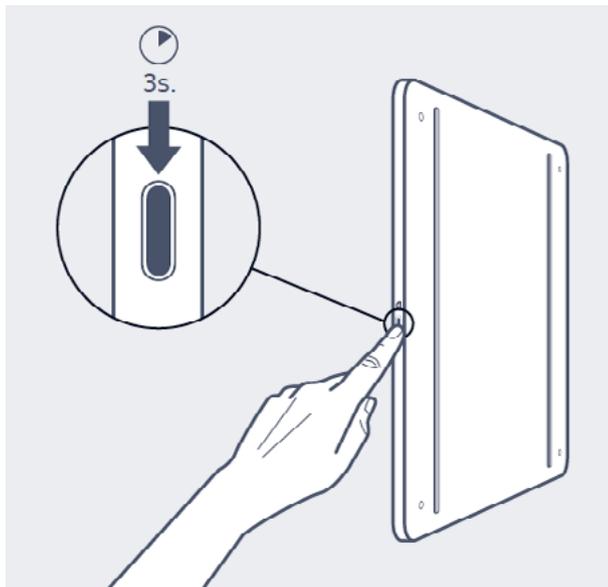
Vous pouvez modifier la configuration de votre Body Cardio à tout moment. Pour ce faire, reportez-vous à la section "[Modifier la configuration de ma Body Cardio](#)" [page 19](#) pour plus d'informations.

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

Installation de votre Body Cardio sans compte existant

Veillez vous référer à la section “[Installation de votre Body Cardio avec un compte existant](#)” page 13 si vous avez déjà un compte Withings.

1. Maintenez enfoncé le bouton latéral de votre balance pendant 3 secondes.

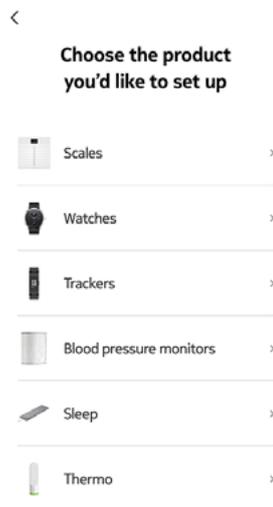


La balance affiche go.withings.com.

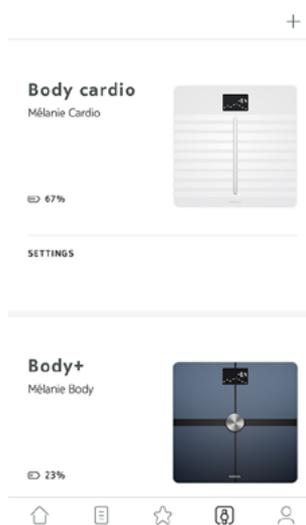
2. Ouvrez l'app Health Mate.
3. Touchez **Démarrer**.



4. Touchez **Balances**.



5. Touchez **Body Cardio**.



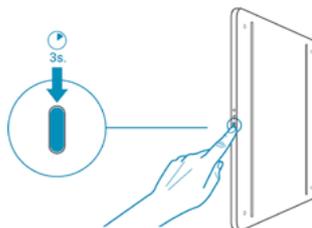
6. Touchez **Installer**.



Il faut parfois patienter jusqu'à 1 minute pour que votre appareil mobile détecte votre balance.

Si votre Body Cardio ne figure pas dans la liste, allez dans les paramètres Bluetooth de votre mobile pour la connecter. La balance devrait maintenant apparaître dans l'app Health Mate.

7. Maintenez enfoncé le bouton latéral de votre balance pendant 3 secondes, puis touchez **Suivant**.

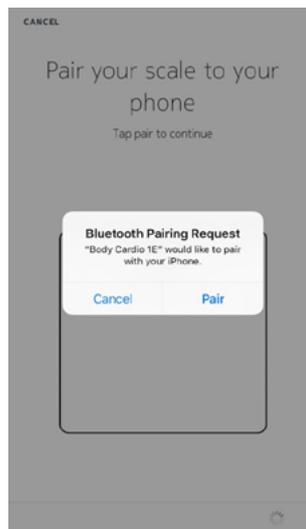


8. Touchez **Suivant**.



Suivant

9. Touchez **Jumeler** deux fois.



10. Touchez **Suivant**.

11. Indiquez votre adresse e-mail, un mot de passe, puis confirmez votre mot de passe. Touchez **Suivant**.

12. Indiquez votre nom, prénom et date de naissance. Touchez **Suivant**.

13. Indiquez votre sexe ainsi que votre taille et votre poids actuels. Touchez **Créer**.

Notez que cette information est nécessaire au calcul de votre IMC. Ceci permet également à votre Body Cardio de vous reconnaître en fonction de votre poids la première fois que vous vous pesez.

14. Si vous souhaitez que la synchronisation de vos données s'effectue en mode Wi-Fi, suivez les étapes suivantes :

a. Touchez **Configuration rapide** 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 [“Modifier la configuration de ma Body Cardio”](#) page 19 pour plus d'informations.

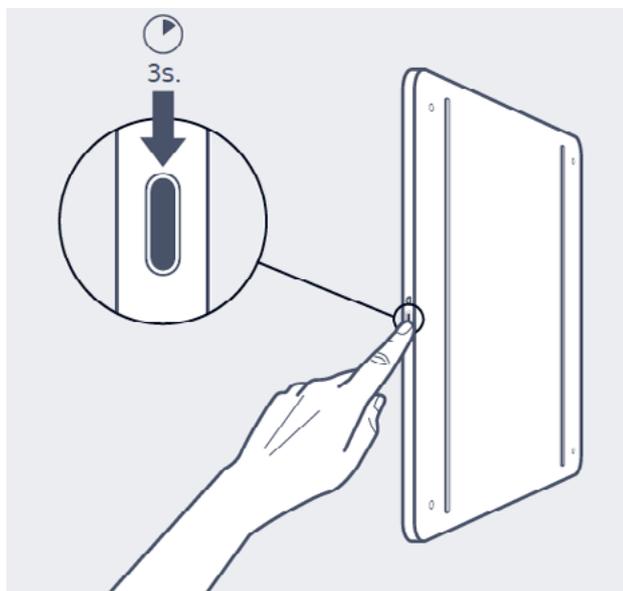
15. Si vous souhaitez que la synchronisation de vos données s'effectue en mode Bluetooth, touchez **Je n'ai pas de réseau Wi-Fi**.
16. Touchez **Terminé**.



L'app 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 définir un plus tard si vous changez d'avis. Reportez-vous à la section "[Modifier mon objectif de poids](#)" page 31 pour plus d'informations.

Installation de votre Body Cardio avec un compte existant

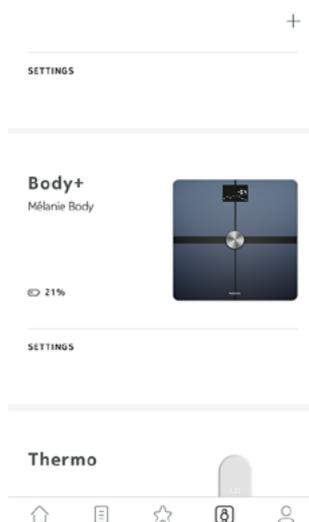
1. Maintenez enfoncé le bouton latéral de votre balance pendant 3 secondes.



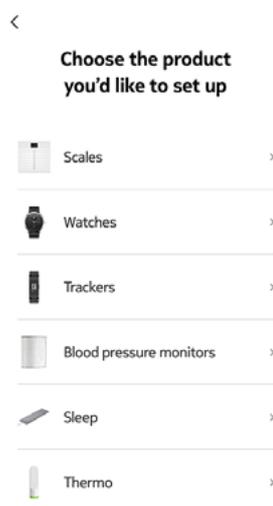
La balance affiche go.withings.com.

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

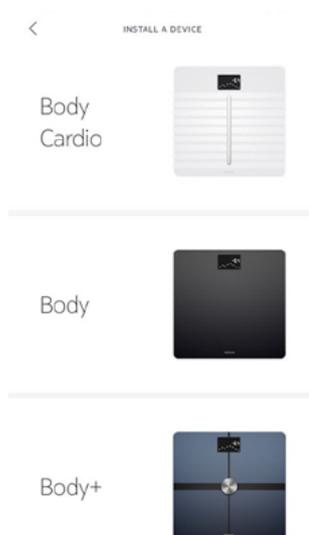
4. Touchez +.



5. Touchez **Balances**.



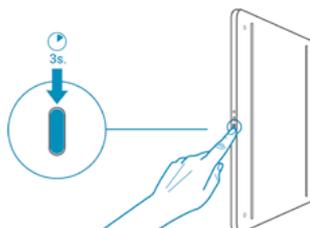
6. Touchez **Body Cardio**.



7. Touchez **Installer**.



8. Maintenez enfoncé le bouton latéral de votre balance pendant 3 secondes, puis touchez **Suivant**.



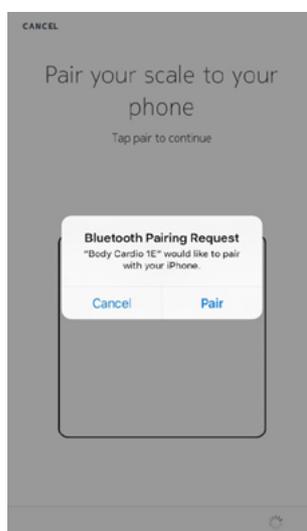
9. Touchez **Suivant**.

Annuler Installation Suivant
✓
Balance détectée



Suivant

10. Touchez **Jumeler** deux fois.



11. Touchez **Suivant**.

12. Si vous souhaitez que la synchronisation de vos données s'effectue en mode Wi-Fi, suivez les étapes suivantes :

a. Touchez **Configuration rapide** 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 [“Modifier la configuration de ma Body Cardio”](#) page 19 pour plus d’informations.

13. Si vous souhaitez que la synchronisation de vos données s’effectue en mode Bluetooth, touchez **Je n’ai pas de réseau Wi-Fi**.
14. Touchez **Terminé**.



L’app Health Mate vous demande alors de définir un objectif de poids.

Définition de votre objectif de poids

Pour définir votre objectif de poids, suivez les étapes suivantes :

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



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



4. Touchez **OK**.

Personnaliser ma balance

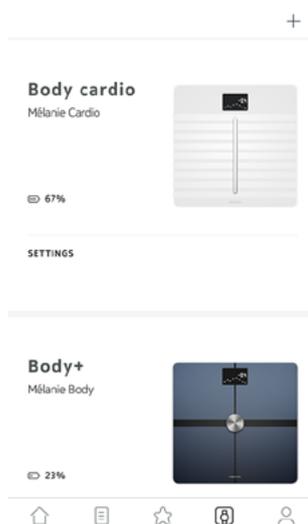
Modifier la configuration de ma Body Cardio

Vous pouvez modifier la configuration de votre Body Cardio :

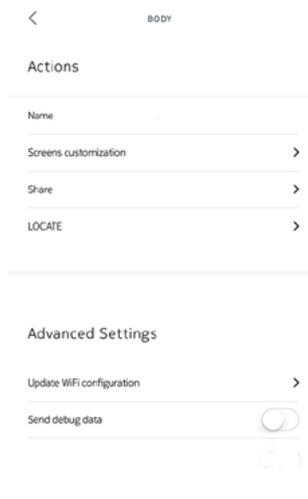
- si vous souhaitez utiliser un autre réseau Wi-Fi,
- si vous avez modifié le nom ou le mot de passe du réseau Wi-Fi que vous utilisez,
- si vous souhaitez passer d'une configuration Bluetooth à une configuration Wi-Fi,
- si vous souhaitez passer d'une configuration Wi-Fi à une configuration Bluetooth.

Pour modifier votre configuration, suivez les étapes suivantes :

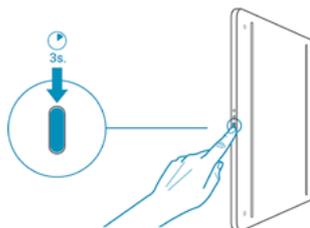
1. Ouvrez l'app Health Mate.
2. Allez dans **Appareils**.
3. Touchez **Body Cardio**.



4. Touchez **Mettre à jour la configuration Wi-Fi**.



5. Maintenez enfoncé le bouton latéral de votre balance pendant 3 secondes, puis touchez **Suivant**.



6. Touchez **Suivant**.



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

a. Touchez **Configuration rapide** 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**.

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

9. Touchez **Terminé**.



Modifier les paramètres de ma Body Cardio

Modifier l'unité de poids

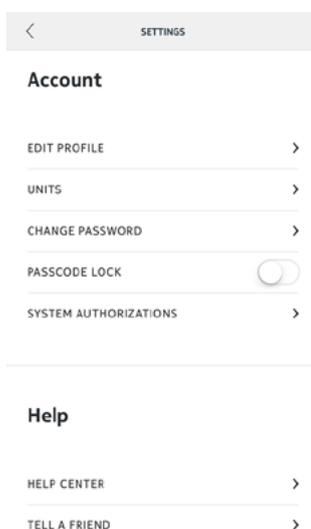
Vous pouvez choisir entre 3 unités de poids : kilogrammes (kg), stone (st lb) et livres (lb). Pour modifier les unités sur votre Body Cardio, suivez les étapes suivantes :

1. Appuyez sur le bouton latéral de votre Body Cardio.
2. L'unité actuellement sélectionnée s'affiche sur l'écran de la balance.
3. Appuyez à nouveau sur ce bouton pour déplacer la flèche vers l'unité souhaitée.
Le changement d'unité sera confirmé quelques secondes après avoir relâché le bouton.

Modifier l'unité de température

S'il est possible de modifier l'unité de poids directement depuis votre Body Cardio, l'unité de température (utilisée sur l'écran Météo) peut être changée uniquement depuis l'app Health Mate. Par défaut, l'unité de température est définie en fonction de la langue choisie dans l'app. Pour modifier l'unité de température, suivez les étapes ci-dessous :

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

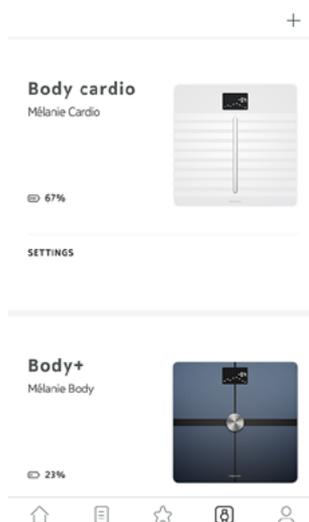


4. Sélectionnez l'unité de température souhaitée.
Vous pouvez également modifier l'unité de poids depuis cet écran, mais le changement sera uniquement visible dans l'app Health Mate. L'unité de poids de la Body Cardio peut être uniquement modifiée directement sur la balance. Reportez-vous à la section "[Modifier l'unité de poids](#)" page 22 pour plus d'informations.
5. Touchez le bouton Retour pour confirmer votre choix.
Notez que vous devez vous peser à nouveau pour que la modification soit prise en compte par votre balance.

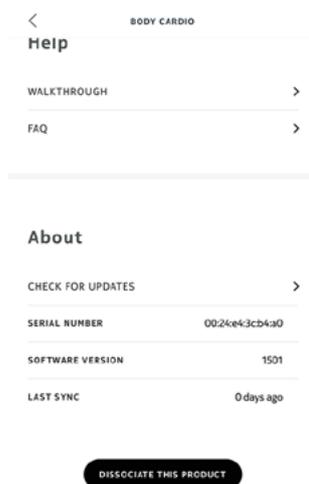
Modifier l'ordre d'affichage des écrans

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

1. Ouvrez l'app Health Mate.
2. Allez dans **Appareils**.
3. Touchez **Body Cardio**.

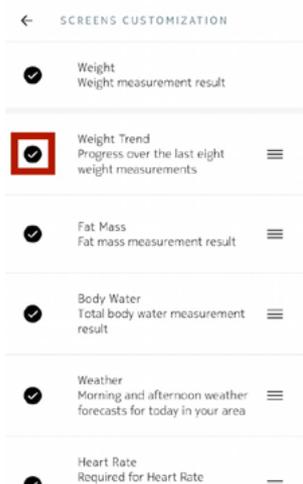


4. Touchez **Personnalisation des écrans**.

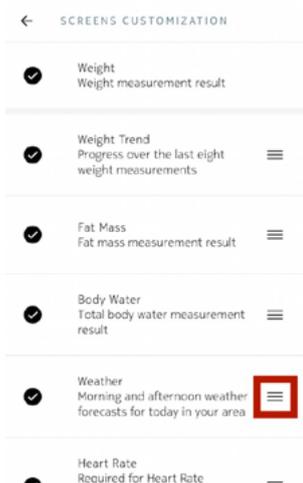


5. Touchez le profil utilisateur pour lequel vous souhaitez modifier l'ordre d'affichage des écrans.
6. Sélectionnez les écrans que vous souhaitez voir s'afficher :

- Touchez les cercles noirs 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.

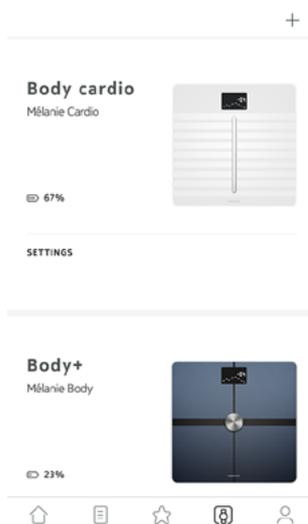


8. Touchez le bouton Retour pour confirmer votre choix.
9. Pesez-vous une fois pour synchroniser votre Body Cardio avec votre app et finaliser la modification.
Le changement sera effectif dès la prochaine pesée.

Modifier la localisation de ma 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. Touchez **Body Cardio**.



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



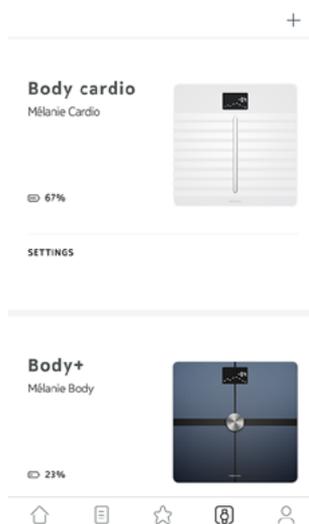
Désactiver la mesure de la masse grasse et du rythme cardiaque

Si vous le désirez, vous pouvez désactiver la mesure de la composition corporelle (masse grasse, masse musculaire, masse osseuse et masse hydrique) et du rythme cardiaque. Ceci est conseillé pour les femmes enceintes, et est obligatoire pour les personnes portant un pacemaker.

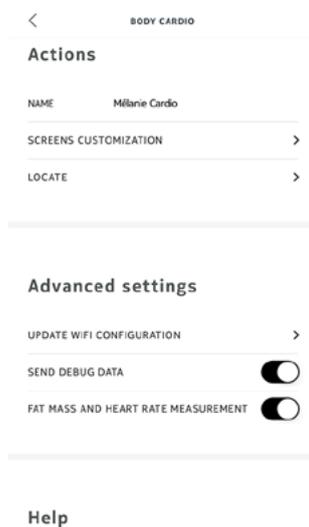
Les mesures de la composition corporelle, notamment la masse grasse, la masse musculaire, la masse osseuse et la masse hydrique ne doivent pas être utilisées par les personnes portant un pacemaker. Les utilisateurs avec un autre appareil médical ne doivent pas utiliser ces fonctions de la balance Body Cardio sans consulter un médecin.

Pour désactiver ces mesures, suivez ces étapes :

1. Ouvrez l'app Health Mate.
2. Allez dans **Appareils**.
3. Touchez **Body Cardio**.



4. Touchez **Mesure de la masse grasse et du rythme cardiaque**.

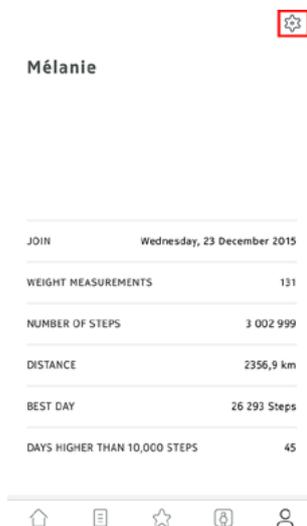


5. Touchez le bouton Retour pour confirmer votre choix.

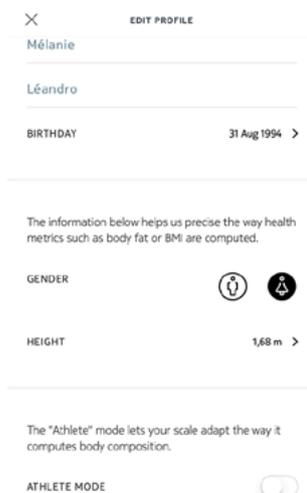
Utiliser le mode Athlète

Généralement, les athlètes ont une morphologie spécifique à laquelle il faut appliquer un algorithme de calcul de la masse grasse différent. Si vous faites plus de 8 heures d'exercice par semaine et que votre fréquence cardiaque au repos est inférieure à 60 bpm, vous pouvez utiliser le mode Athlète. Pour cela, suivez ces étapes :

1. Ouvrez l'app Health Mate.
2. Allez dans **Profil**.
3. Touchez **Réglages**.



4. Touchez **Mode Athlète**.



Utiliser ma balance

Suivi de mon poids et de ma composition corporelle

Vue d'ensemble

Votre Body Cardio vous permet de suivre votre poids et son évolution au fil du temps. Outre votre poids, il vous permet également de connaître votre composition corporelle (masse grasse, masse musculaire, masse osseuse et masse hydrique), et donc de mieux évaluer votre condition physique.

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.

Comment me 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 Body Cardio 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. Les mesures sont alors attribuées à l'utilisateur correspondant. Veillez à reprendre votre position initiale avant que la mesure du rythme cardiaque ne débute.

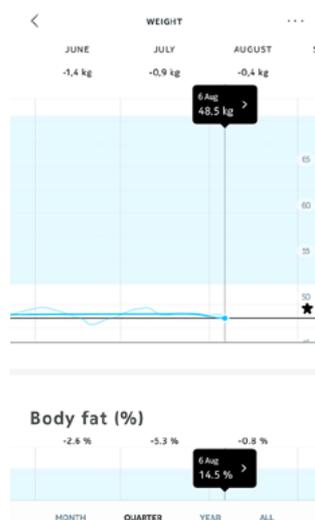
Si vous souhaitez également mesurer votre composition corporelle, assurez-vous que :

- La mesure de la composition corporelle est bien activée. Reportez-vous à la section [“Désactiver la mesure de la masse grasse et du rythme cardiaque” page 25](#) pour plus d'informations.
- Tous les écrans liés à la mesure de la composition corporelle sont activés. Reportez-vous à la section [“Modifier l'ordre d'affichage des écrans” page 23](#) pour plus d'informations.
- Montez sur la balance pieds nus.
- Bougez le moins possible lors de la pesée.
- Votre balance Body Cardio vous a reconnu(e). Votre nom s'affiche alors sur l'écran.

Récupérer mes 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 l'écart entre votre poids lors de la dernière pesée et la précédente. Reportez-vous à la section [“Modifier l'ordre d'affichage des écrans” page 23](#) pour plus d'informations.

Si vous souhaitez consulter le graphique détaillé de votre poids, de votre composition corporelle, mais aussi accéder à votre historique complet, il vous suffit de consulter vos données depuis 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 votre graphique de poids affiché, vous pouvez consulter les graphiques illustrant votre composition corporelle et votre IMC.

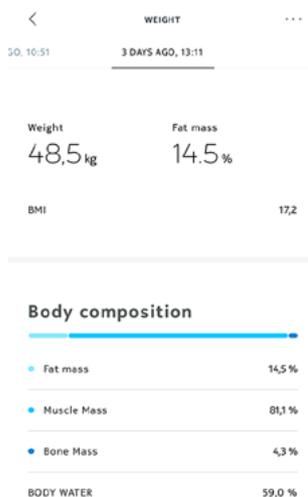
Modifier mon objectif de poids

Pour modifier votre objectif de poids, suivez les étapes suivantes :

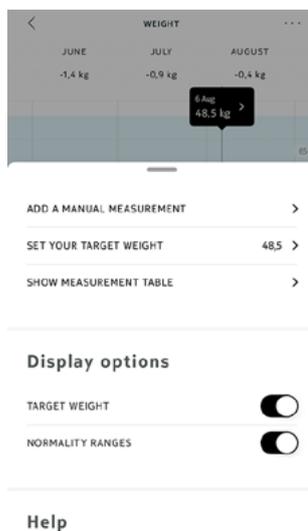
1. Ouvrez l'app Health Mate.
2. Sélectionnez une mesure de poids dans la Timeline.



3. Touchez les trois petits points en haut à droite de l'écran.



4. Touchez **Définir un objectif de poids.**



5. Touchez puis faites glisser l'écran vers le haut ou vers le bas pour choisir votre poids cible.



6. Touchez **Suivant.**

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

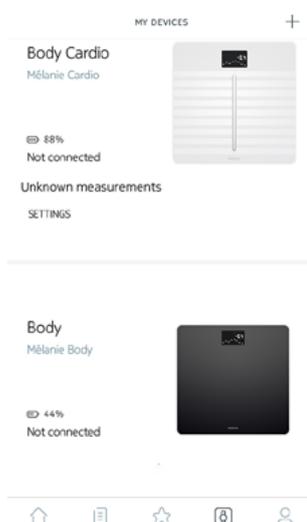


8. Touchez **OK**.

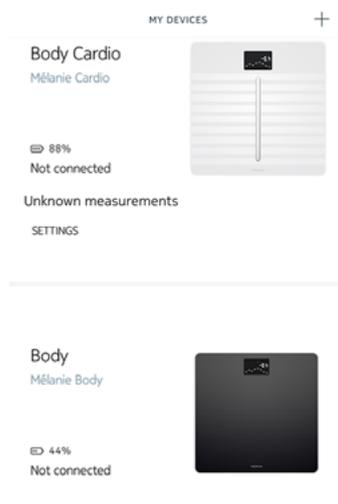
Récupérer mes mesures non attribuées

Si votre Body Cardio 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 ci-dessous :

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



3. Sélectionnez la **Mesure non attribuée**.



4. Touchez le profil utilisateur auquel vous souhaitez attribuer la mesure.

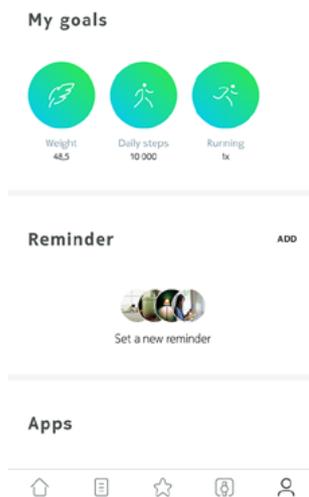


Les mesures sont maintenant attribuées à l'utilisateur correspondant. Votre Body Cardio peut désormais vous attribuer automatiquement vos mesures la prochaine fois que vous vous pèserez.

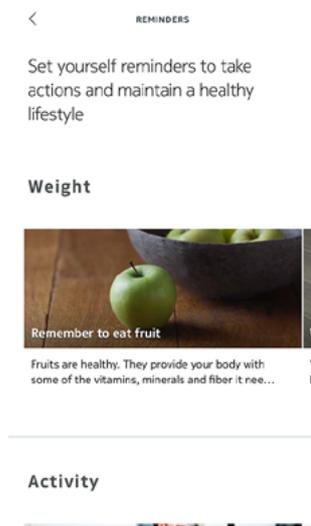
Configurer des rappels

L'app Health Mate vous permet de configurer des rappels pour vous aider à vous peser régulièrement. Pour cela, suivez ces étapes :

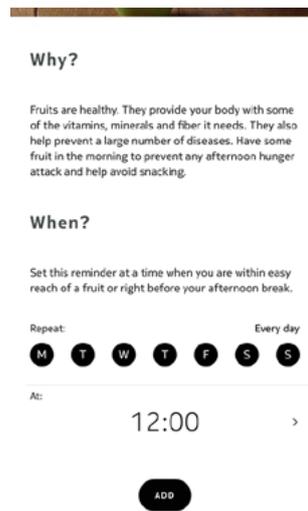
1. Ouvrez l'app Health Mate.
2. Allez dans **Profil**.
3. Touchez **Ajouter**.



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

Vue d'ensemble

Ce produit n'est pas un appareil médical et ne doit pas être utilisé dans le but de diagnostiquer, traiter, guérir ou prévenir un problème de santé.

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

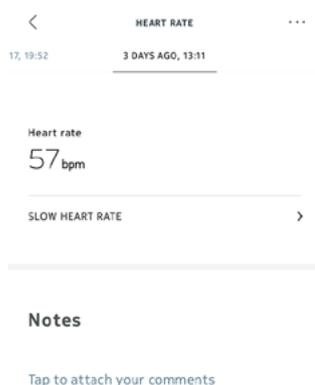
Si vous souhaitez mesurer votre rythme cardiaque, suivez les étapes ci-dessous :

- La fonctionnalité Mesure du rythme cardiaque est activée. Reportez-vous à la section "[Désactiver la mesure de la masse grasse et du rythme cardiaque](#)" [page 25](#) pour plus d'informations.
- L'écran de mesure du rythme cardiaque doit avoir été activé. Reportez-vous à la section "[Modifier l'ordre d'affichage des écrans](#)" [page 23](#) pour plus d'informations.
- Montez sur la balance pieds nus.
- Bougez le moins possible lors de la pesée.

Récupérer des mesures du rythme cardiaque

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

Si vous souhaitez voir vos mesures de rythme cardiaque et accéder à votre historique complet, vous pouvez consulter vos données directement depuis l'app Health Mate.



Notez que vous pouvez consulter les mesures de rythme cardiaque en touchant n'importe quelle mesure du rythme cardiaque dans votre Timeline.

Suivi de la vitesse d'onde de pouls

Vue d'ensemble

Ce produit n'est pas un appareil médical et ne doit pas être utilisé dans le but de diagnostiquer, traiter, guérir ou prévenir quelque problème de santé que ce soit.

À chaque battement, votre cœur induit une onde le long de l'aorte et de l'arbre artériel, qui provoque une variation du volume sanguin dans vos vaisseaux, l'expansion puis la contraction de ces derniers. La vitesse d'onde de pouls est une indication de la vitesse de propagation de cette onde le long des artères. C'est un excellent indicateur de votre santé artérielle.

Votre Body Cardio vous permet de suivre l'évolution de votre vitesse d'onde de pouls au fil du temps.

Si vous souhaitez mesurer votre vitesse d'onde de pouls, suivez les étapes ci-dessous :

- La fonctionnalité Mesure du rythme cardiaque est activée. Reportez-vous à la section [“Désactiver la mesure de la masse grasse et du rythme cardiaque” page 25](#) pour plus d'informations.
- L'écran de mesure du rythme cardiaque doit avoir été activé. Reportez-vous à la section [“Modifier l'ordre d'affichage des écrans” page 23](#) pour plus d'informations.
- Montez sur la balance pieds nus.
- Bougez le moins possible lors de la pesée.

- Vos pieds doivent être au centre de la balance et en contact avec toutes les lignes à la surface de la balance. Dans l'idéal, vos talons doivent se trouver sur la deuxième ligne à partir du bas.
- Prenez cette mesure avant d'avoir bu votre café ou fumé une cigarette. Mieux vaut attendre au moins trois heures après la dernière prise alimentaire ou liquide pour prendre cette mesure.

Récupération des mesures de la vitesse d'onde de pouls

Les mesures de la vitesse d'onde de pouls s'affichent sur l'écran de la balance, mais aussi dans l'app.

Si vous souhaitez voir un graphique détaillé représentant l'évolution de la vitesse de votre onde de pouls et accéder à votre historique complet, consultez vos données depuis Withings Health Mate l'app.



Vous pouvez consulter vos graphiques en appuyant sur n'importe quelle mesure de la vitesse d'onde de pouls sur votre Timeline. Cliquez [ici](#) pour de plus amples informations sur les mesures considérées comme normales.

Sachez qu'après l'installation de votre Body Cardio, vous devrez d'abord obtenir cinq mesures valides avant de pouvoir accéder au graphique représentant la vitesse de votre onde de pouls. Ces mesures sont requises pour calibrer la mesure de la vitesse d'onde de pouls sur votre balance. Vous recevrez un item sur votre Timeline à chaque fois que vous obtiendrez une mesure valide, et un dernier item quand vous pourrez accéder au graphique.



Consultation des prévisions météo

Vue d'ensemble

Pour consulter les prévisions météo du jour directement sur votre Body Cardio, suivez les consignes suivantes :

- Votre Body Cardio est configurée en mode Wi-Fi. Reportez-vous à la section [“Modifier la configuration de ma Body Cardio”](#) page 19 pour plus d'informations sur comment 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.

Récupération des prévisions météo

Pour récupérer les prévisions météo sur votre Body Cardio, 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

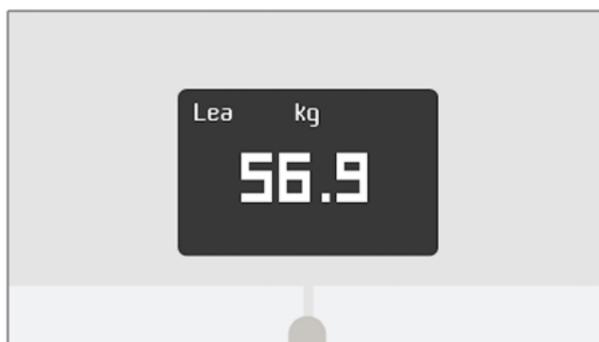
Le mode Bébé vous permet de connaître le poids de votre bébé en vous pesant avec lui dans les bras. Pour utiliser ce mode, vous devez créer un profil pour votre bébé dans l'app Health Mate. Indiquez la taille et le poids de votre bébé puis pesez-vous avec votre bébé dans les bras. Son poids sera calculé 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 Body Cardio, il est inutile de l'activer sur l'app Health Mate.

Pour utiliser le mode Bébé, suivez les étapes ci-dessous :

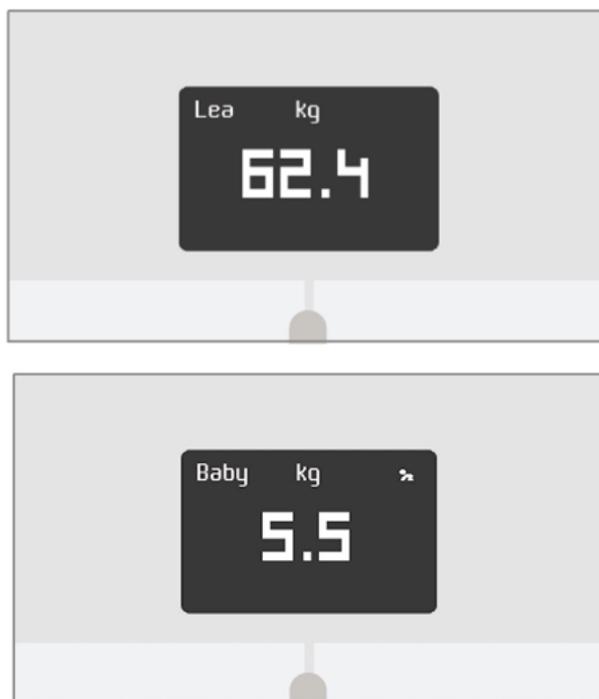
1. Créez un profil pour votre bébé dans l'app Health Mate.
2. Indiquez la taille et le poids de votre bébé.
3. Pesez-vous sans votre bébé.

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



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 guide Grossesse

Le guide Grossesse offre une expérience unique de l'app Health Mate aux femmes enceintes, en leur apportant des conseils et un suivi simplifié de leur poids tout au long de la grossesse.

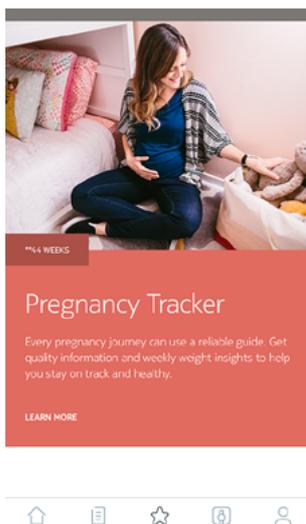
Une fois par semaine, les femmes enceintes recevront dans leur Timeline :

- un aperçu de la semaine passée, comprenant le stade actuel de la grossesse, le suivi de la prise de poids depuis le début de la grossesse, et la comparaison de cette prise de poids par rapport aux intervalles recommandés pour leur IMC et nombre de bébés portés.
- des informations et conseils validés par des obstétriciens pertinents par rapport à la semaine de grossesse en cours.

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. Touchez **En savoir plus**.



4. Touchez Commencer.



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 sur MyFitnessPal. Il vous suffira ensuite d'appuyer sur le widget MyFitnessPal sur votre tableau de bord pour connaître votre équilibre énergétique.

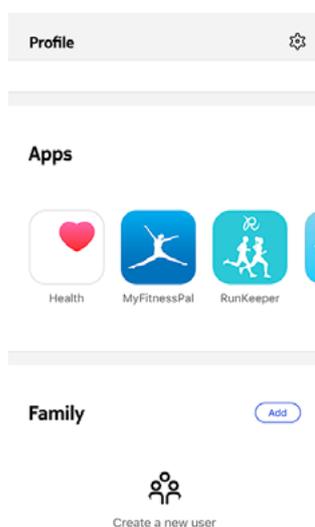
MyFitnessPal peut également récupérer les données se trouvant sur votre compte Withings à propos de votre poids et de vos dépenses énergétiques.

Le calcul de vos dépenses énergétiques se fait grâce à vos données d'activité fournies par un tracker d'activité Withings ou par 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.

Connexion à MyFitnessPal

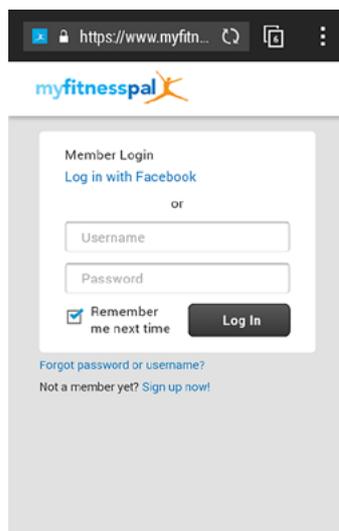
Pour connecter votre compte Withings à votre compte MyFitnessPal, suivez les étapes suivantes :

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



4. Touchez **Ouvrir**.

5. Connectez-vous à votre compte MyFitnessPal.



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

Synchroniser mes données

La synchronisation depuis votre Body Cardio se fait automatiquement, sans que vous n'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. Vos données de rythme cardiaque, de vitesse d'onde de pouls et de composition corporelle sont également synchronisées à ce moment-là.

Si vous synchronisez vos données en mode Bluetooth, un appareil connecté doit se trouver à portée de la balance. L'app Health Mate doit également fonctionner sur votre appareil.

Dissocier ma balance

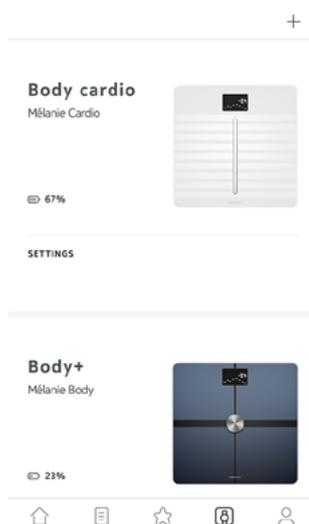
Toutes les données non synchronisées avant de dissocier votre Body Cardio seront définitivement perdues.

L'option de dissociation de votre Body Cardio vous permet de la supprimer de votre compte.

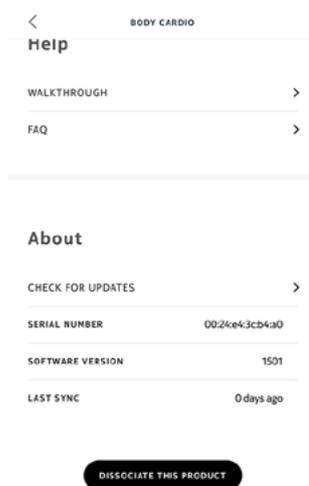
Dissocier votre Body Cardio ne supprime aucune donnée synchronisée depuis l'app Health Mate.

Pour dissocier votre Body Cardio, suivez les étapes suivantes :

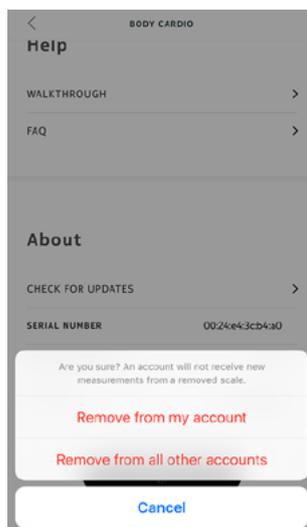
1. Ouvrez l'app Health Mate.
2. Allez dans **Appareils**.
3. Touchez **Body Cardio**.



4. Touchez **Dissocier ce produit**.



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



6. Restauration des paramètres d'usine de votre Body Cardio. Reportez-vous à la section "[Restaurer ma balance aux paramètres d'usine](#)" page 49 pour plus d'informations.

Restaurer ma balance aux paramètres d'usine

Toutes les données non synchronisées avant la réinitialisation de votre Body Cardio seront définitivement perdues.

La restauration des paramètres d'usine de votre Body Cardio 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 Body Cardio ne supprime aucune donnée synchronisée depuis l'app Health Mate.

1. Allez dans les paramètres Bluetooth de votre appareil et sélectionnez « oublier » votre Body Cardio dans la liste des appareils Bluetooth.
2. Appuyez pendant 15 secondes sur le bouton latéral de la balance jusqu'à ce que l'écran s'éteigne.
3. Lorsque vous voyez « Bonjour » s'afficher sur l'écran de votre balance, appuyez et maintenez enfoncé le bouton latéral pendant quelques secondes, jusqu'à ce que la jauge « Usine » se remplisse.
Le mot « Usine » s'affiche alors sur l'écran de la balance, vous confirmant que la réinitialisation a été correctement effectuée.

Vous pouvez alors lancer le processus d'installation de votre Body Cardio. Reportez-vous à la section ["Configurer ma balance"](#) page 8 pour plus d'informations.

Nettoyage et entretien

Nettoyer ma balance

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

L'utilisation de produits détergents ou d'entretien pourrait endommager de façon irréversible le revêtement de protection des électrodes utilisées pour mesurer votre composition corporelle.

Recharger la batterie de ma balance

Vous pouvez vérifier le niveau de charge des piles de votre Body Cardio en allant sur **Appareils > Body Cardio** depuis l'app Health Mate. Si le niveau de charge des piles est inférieur à 5 %, nous vous conseillons de recharger les piles. Pour cela, connectez votre Body Cardio à une source d'alimentation à l'aide du câble USB fourni avec la balance.

Recharger les piles peut demander jusqu'à cinq heures. Vous pouvez appuyer sur le bouton situé sur le côté latéral de la balance pendant la recharge pour vérifier le niveau de charge.

Il est déconseillé d'utiliser votre Body Cardio lors de la recharge des piles.

Votre Body Cardio dispose d'une autonomie pouvant aller jusqu'à 12 mois.

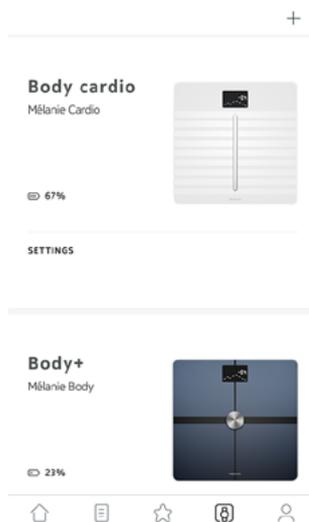
Mise à jour de votre Body Cardio

Nous proposons régulièrement des mises à jour afin que vous puissiez bénéficier des dernières fonctionnalités que nous ajoutons à nos produits. Lorsqu'un nouveau logiciel est disponible, il est automatiquement installé sur la balance si celle-ci est configurée en mode Wi-Fi.

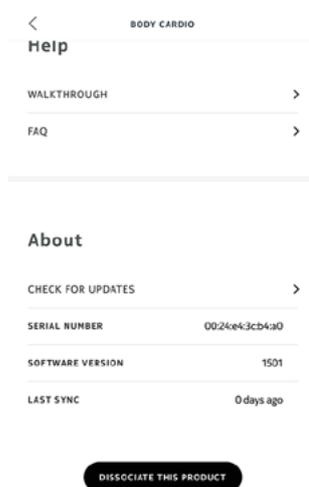
Vous pouvez toutefois vérifier si de nouvelles mises à jour sont disponibles et les installer uniquement quand vous l'aurez décidé. Pour cela, suivez ces étapes :

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

3. Touchez **Body Cardio**.



4. Touchez **Consulter les mises à jour**.



5. Maintenez enfoncé le bouton latéral de votre balance pendant 3 secondes, puis touchez **Suivant**.

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 Body Cardio en allant sur **Appareils** > **Body Cardio**.

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 Body Cardio.

Composition corporelle

La mesure de la composition corporelle (masse grasse et masse hydrique, masse musculaire et masse osseuse) par impédancemétrie se fait grâce aux électrodes placées sous la surface de votre Body Cardio. Ces électrodes envoient un courant faible à travers le corps, puis analysent la façon dont le corps réagit pour mesurer ces différents paramètres.

Rythme cardiaque

Votre Body Cardio fait appel à une technologie brevetée de mesure du rythme cardiaque pour mesurer le votre lors de la pesée.

Vitesse d'onde de pouls

Votre Body Cardio fait appel à une technologie brevetée de mesure de la vitesse d'onde de pouls pour mesurer la votre lors de la pesée.

Caractéristiques techniques

Body Cardio

- Longueur : 327 mm
- Largeur : 327 mm
- Profondeur : 18 mm
- Poids : 2,6 kg
- Fourchette de poids : 5 kg - 180 kg (9 lb - 396 lb)
- Unités de poids : kg, lb et st lb
- Précision : 100 g (0,2 lb)

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™

Unités de mesure

- Poids
- Masse grasse (%) - modes standard et athlète
- Masse musculaire (kg)
- Masse osseuse (kg)
- Masse hydrique (%)
- Rythme cardiaque
- Vitesse d'onde de pouls

Batterie

- Batterie lithium-ion
- Autonomie pouvant aller jusqu'à 12 mois

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 5.0 (et versions ultérieures)

Systèmes d'exploitation compatibles

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

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 à l'adresse suivante : <https://support.withings.com/hc/fr/requests/new>.

Mentions légales

Ce produit n'est pas un dispositif médical et ne saurait être utilisé pour diagnostiquer ou traiter un problème de santé, quelle que soit sa nature. Les personnes portant un pacemaker ou tout autre appareil médical intracorporel devront désactiver la mesure de composition corporelle. Reportez-vous à la section “[Désactiver la mesure de la masse grasse et du rythme cardiaque](#)” page 25 pour plus d'informations.

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'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 dans **Paramètres** et en activant **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'interface web](#) en cliquant sur **Image du profil** puis **Paramètres**, **Préférences utilisateur** et **Télécharger mes données**.

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.
- N'utilisez aucun produit détergent ou d'entretien pour le nettoyer. Cela pourrait endommager de façon irréversible le revêtement de protection des électrodes utilisées pour mesurer votre composition corporelle.
- N'utilisez pas votre Body Cardio dans un environnement trop humide, car cela pourrait endommager la batterie.

Entretien et réparation

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

Présentation de la version du document

Date de publication		Modifications
Juin 2016	v1.0	Première version
Décembre 2016	v2.0	Mise à jour de : “Mentions légales” page 55 Mise à jour de : « “Désactiver la mesure de la masse grasse et du rythme cardiaque” page 25
Août 2017	v3.0	Charte graphique Nokia
Septembre 2018	v4.0	Charte graphique Withings
Avril 2019	v5.0	Réactivation de la vitesse d’onde de pouls Mise à jour de : “Suivi de la vitesse d’onde de pouls” page 37 “Vitesse d’onde de pouls” page 52
Octobre 2020	v5.1	Mise à jour de :

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.

Garantie

Withings Garantie limitée à deux (2) ans - Body Cardio

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

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 : XNAWBS04

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 l'adresse : <https://www.withings.com/fr/en/compliance>