

Withings Body+

Poids et composition corporelle – Compte rendu quotidien
Instructions d'installation et d'utilisation



Table des matières

Configuration minimale requise	4
Connexion Internet	4
Smartphone ou autre appareil	4
Version de l'OS	4
Version de l'app Withings Health Mate®	4
Description de la Withings Body+	5
Vue d'ensemble	5
Contenu de la boîte	5
Description du produit	6
Description des écrans d'affichage de la balance	6
Configuration de votre Withings Body+	8
Installation de l'app Withings Health Mate®	8
Installation de votre Withings Body+	8
Personnalisation de votre Withings Body+	20
Modification de la configuration de votre Withings Body+	20
Modification des paramètres de votre Withings Body+	24
Utilisation de votre Withings Body+	31
Suivi de votre poids et de votre composition corporelle	31
Consultation des prévisions météo	40
Utilisation du mode Bébé	41
Utilisation du guide Grossesse	43
Connexion de votre compte à MyFitnessPal	45
Synchronisation de vos données	46
Dissociation de votre Withings Body+	47
Restauration des paramètres d'usine de votre Withings Body+	49
Nettoyage et entretien	50
Nettoyage de votre Withings Body+	50
Changer les piles	50

Installer les pieds moquette.....	51
Mise à jour de votre Withings Body+	52
Description de la technologie utilisée	54
Poids.....	54
Composition corporelle	54
Caractéristiques techniques	55
Droits d’auteur du guide utilisateur.....	57
Mentions légales.....	57
Données personnelles.....	57
Consignes de sécurité.....	58
Utilisation et rangement	58
Entretien et réparation	58
Présentation de la version du document.....	59
Garantie	60
Déclarations réglementaires.....	61

Configuration minimale requise

Connexion Internet

Une connexion à Internet est nécessaire pour :

- Télécharger l'app Withings Health Mate®,
- Configurer votre Withings Body+,
- 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 55](#). 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 en état de fonctionnement) est requis pour :

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

La compatibilité avec la technologie Bluetooth Low Energy (BLE) est conseillée pour l'installation de votre Withings Body+. Pour plus de détails, reportez-vous à la section "[Caractéristiques techniques](#)" [page 55](#).

Version de l'OS

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

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

Version de l'app Withings Health Mate®

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

Description de la Withings Body+

Vue d'ensemble

La Withings Body+ vous permet de surveiller facilement votre poids et de suivre vos progrès sur le long terme. 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.

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

Grâce à sa fonctionnalité de suivi de l'activité intégrée et aux nombreuses applications partenaires auxquelles vous pouvez la connecter, l'app Withings Health Mate® vous encourage 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

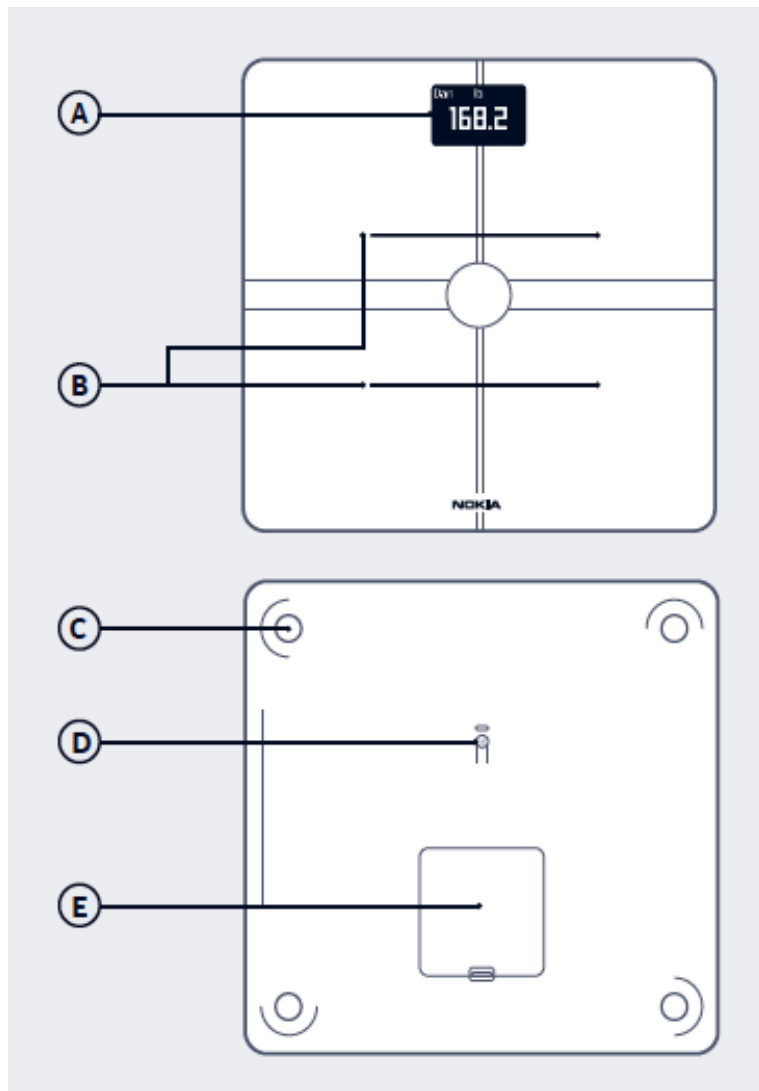


(A) Withings Body+

(B) Pieds moquette

(C) Piles déjà installées

Description du produit



(1) Écran d'affichage

(2) Électrodes

(3) Pieds

(4) Unités et bouton
d'appairage

(5) Compartiment à piles

Description des écrans d'affichage de la balance

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

- **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.
- **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.

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

² Vous devez être le propriétaire d'un tracker d'activité Withings® ou utiliser la fonctionnalité de suivi des pas intégrée à l'app Withings 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 Withings Health Mate®, puis touchez **Activer maintenant**. Votre appareil mobile commencera alors à compter vos pas.

Configuration de votre Withings Body+

Installation de l'app Withings Health Mate®

Si l'app Withings 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 Google Play.
3. Touchez **Obtenir**.
Le processus d'installation commence.

Installation de votre Withings Body+

Vue d'ensemble

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

Paramétrer 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.

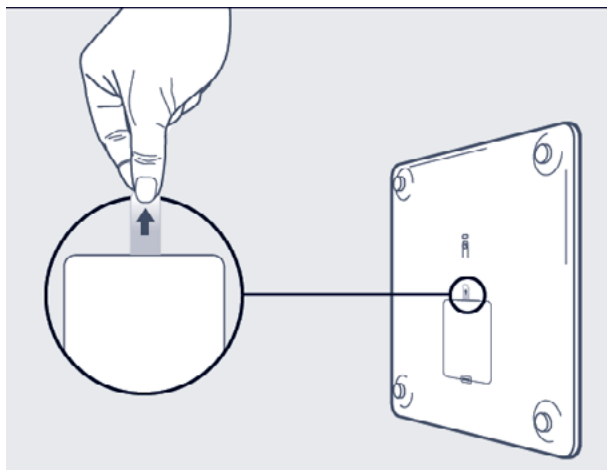
Vous pouvez modifier la configuration de votre Withings Body+ à tout moment. Pour ce faire, reportez-vous à la section "[Modification de la configuration de votre Withings Body+](#)" [page 20](#) pour plus d'informations.

Sachez qu'une fois votre Withings Body+ 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 Withings Body+ sans compte existant

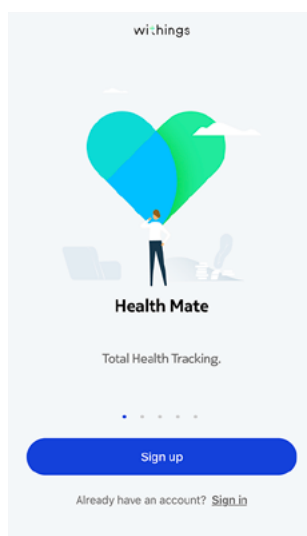
Veuillez vous référer à la section “Installation de votre Withings Body+ avec un compte existant” page 14 si vous avez déjà un compte Withings®.

1. Si vous installez la Withings Body+ pour la première fois, tirez sur la languette au niveau du compartiment à piles.
2. Maintenez enfoncé le bouton situé sous la balance pendant trois secondes.



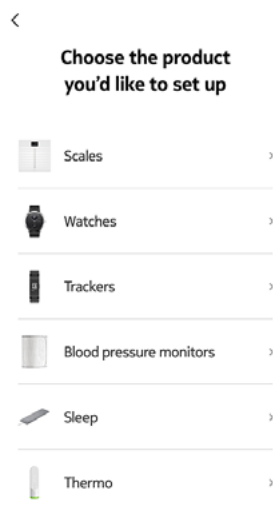
La balance affiche go.withings.com.

3. Ouvrez l'app Withings Health Mate®.
4. Touchez **Démarrer**.

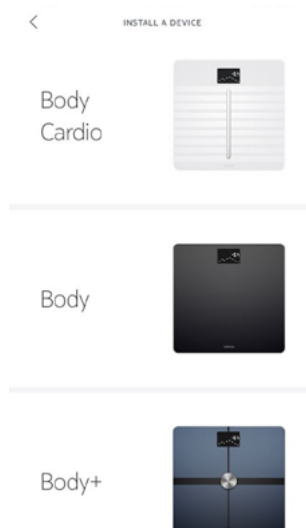


5. Touchez **J'installe un appareil**.

6. Touchez **Balances**.



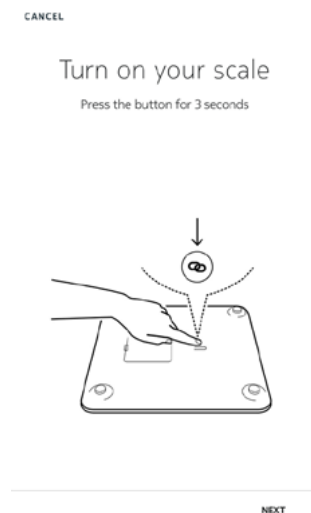
7. Touchez **Body+**.



8. Touchez **Installer**.



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

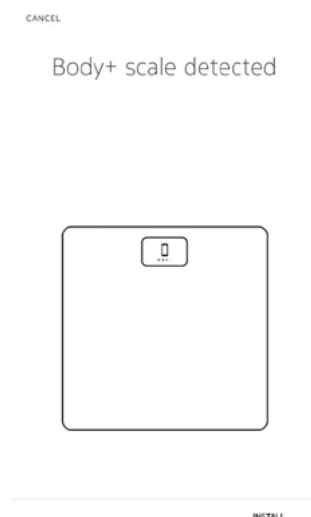


La balance affiche un message vous demandant d'ouvrir l'app Withings Health Mate®.

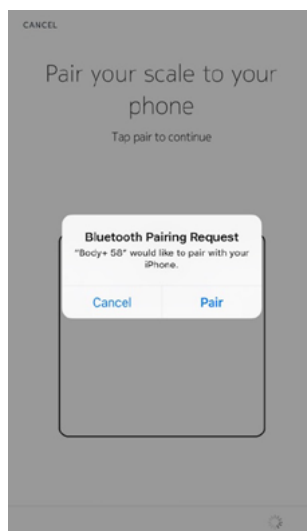
Il faut parfois patienter jusqu'à 1 minute pour que votre appareil mobile détecte votre balance.

Si votre Withings Body+ ne figure pas dans la liste, allez dans les paramètres Bluetooth de votre mobile ; vous pourrez alors la connecter. La balance devrait maintenant apparaître dans l'app Withings Health Mate®.

10. Touchez **Suivant**.



11. Touchez **Jumeler** deux fois.



12. Touchez **Suivant**.

CANCEL
Body+ scale connected



NEXT

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

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

15. 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 Withings Body+ de vous reconnaître en fonction de votre poids la première fois que vous vous pesez.

16. 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 [“Modification de la configuration de votre Withings Body+” page 20](#) pour plus d’informations.

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

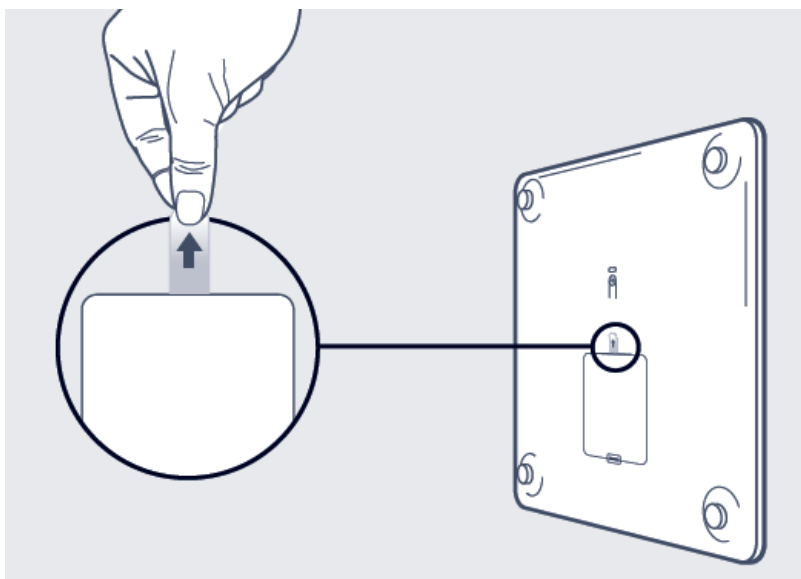
18. Touchez **Terminé**.



L’app Withings Health Mate® vous demande alors de sélectionner votre poids cible. Touchez **Annuler** si vous ne désirez pas saisir un objectif de poids. Vous pouvez en définir un plus tard si vous changez d’avis. Reportez-vous à la section [“Modification de votre objectif de poids” page 34](#) pour plus d’informations.

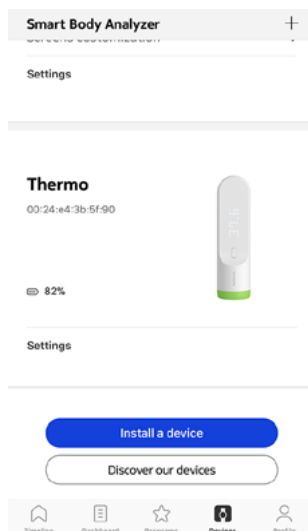
Installation de votre Withings Body+ avec un compte existant

1. Si vous installez la Withings Body+ pour la première fois, tirez sur la languette au niveau du compartiment à piles.
2. Maintenez enfoncé le bouton latéral pendant trois secondes.

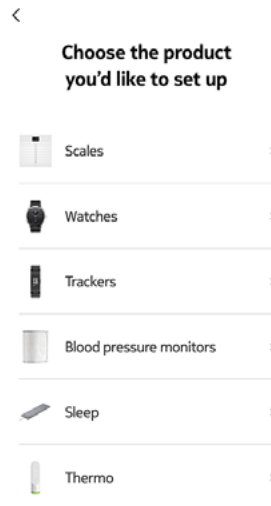


La balance affiche go.withings.com.

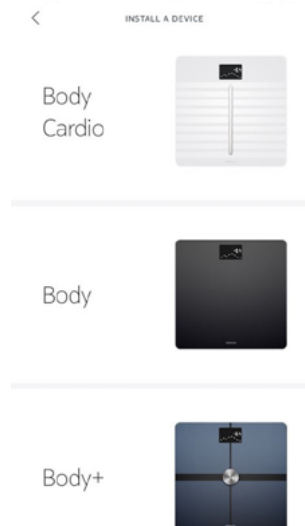
3. Ouvrez l'app Withings Health Mate®.
4. Allez dans **Appareils**.
5. Touchez **+**.



6. Touchez **Balances**.



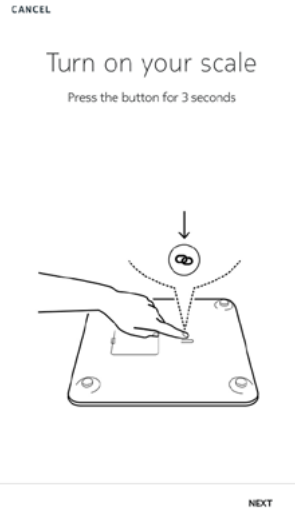
7. Touchez **Body+**.



8. Touchez **Installer**.

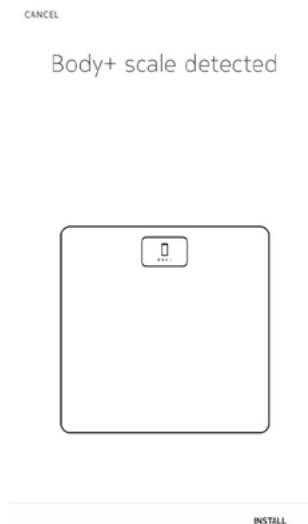


9. Appuyez pendant trois secondes sur le bouton situé à l'arrière de la balance, puis touchez **Suivant**.

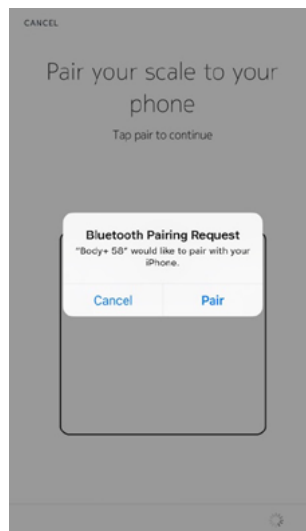


La balance affiche un message vous demandant d'ouvrir l'app Withings Health Mate®.

10. Touchez **Suivant**.



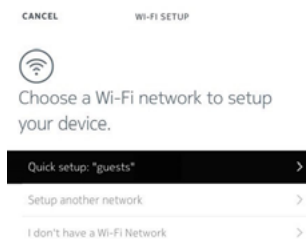
11. Touchez **Jumeler** deux fois.



12. Touchez **Suivant**.

13. 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 [“Modification de la configuration de votre Withings Body+” page 20](#) pour plus d'informations.

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

15. Touchez **Terminé**.

You're all set!

Enjoy your new Body+ scale.



DONE

L'app Withings Health Mate® vous demande alors de définir un objectif de poids.

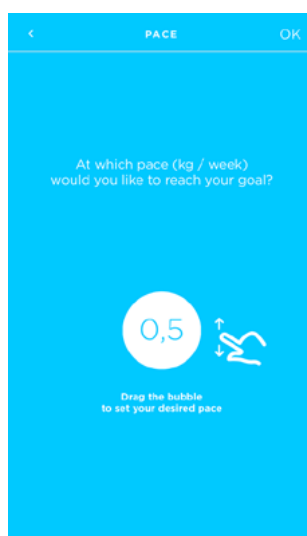
Définition de votre objectif de poids

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**.

Personnalisation de votre Withings Body+

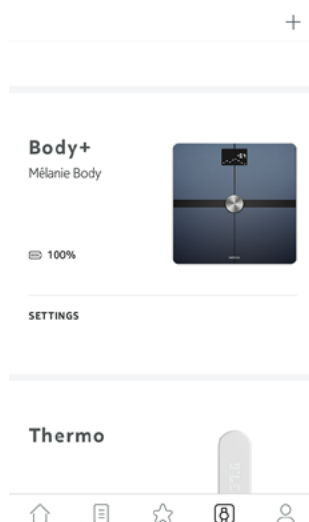
Modification de la configuration de votre Withings Body+

Vous pouvez modifier la configuration de votre Withings Body+ :

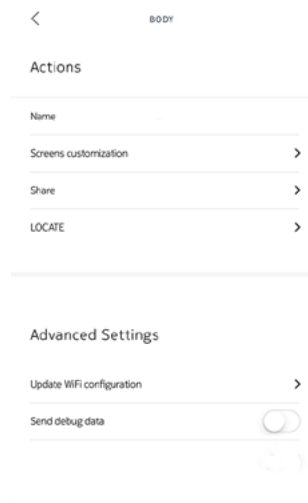
- si vous souhaitez utiliser un autre réseau Wi-Fi,
- si vous avez modifié le nom ou le mot de passe du réseau Wi-Fi que vous utilisez,
- si vous souhaitez passer d'une configuration Bluetooth à une configuration Wi-Fi,
- si vous souhaitez passer d'une configuration Wi-Fi à une configuration Bluetooth,

Pour modifier votre configuration, suivez les étapes suivantes :

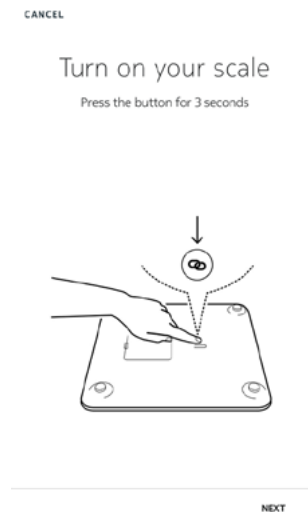
1. Ouvrez l'app Withings Health Mate®.
2. Allez dans **Appareils**.
3. Touchez **Body+**.



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



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

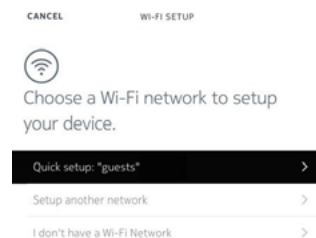


La balance affiche un message vous demandant d'ouvrir l'application Withings Health Mate®.

6. Touchez **Suivant**.



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

You're all set!

Enjoy your new Body+ scale.



DONE

Modification des paramètres de votre Withings Body+

Modification de l'unité de poids

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

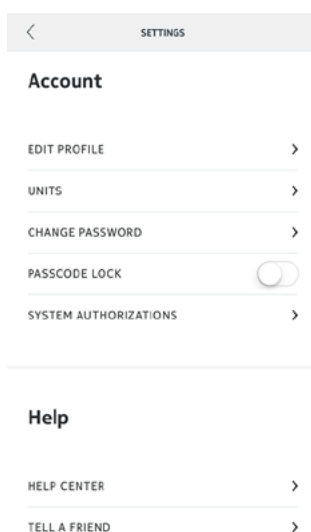
1. Appuyez longement sur le bouton situé au dos de votre Withings Body+.
2. L'unité actuellement sélectionnée s'affiche sur l'écran de la balance.
3. Appuyez à nouveau sur ce bouton pour déplacer la flèche vers l'unité souhaitée.

Le changement d'unité sera confirmé quelques secondes après avoir relâché le bouton.

Modification de l'unité de température

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

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

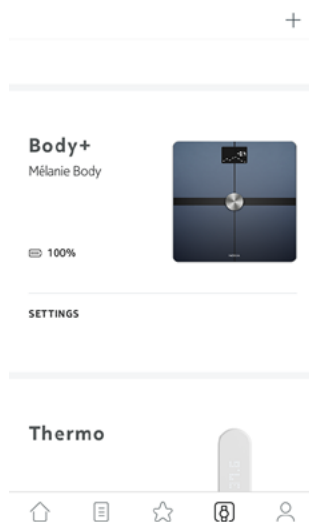


4. Sélectionnez l'unité de température souhaitée.
Vous pouvez également modifier l'unité de poids depuis cet écran, mais le changement sera uniquement visible dans l'app Withings Health Mate®. L'unité de poids de la Withings Body+ peut être uniquement modifiée directement sur la balance. Reportez-vous à la section "[Modification de l'unité de poids](#)" [page 24](#) 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.

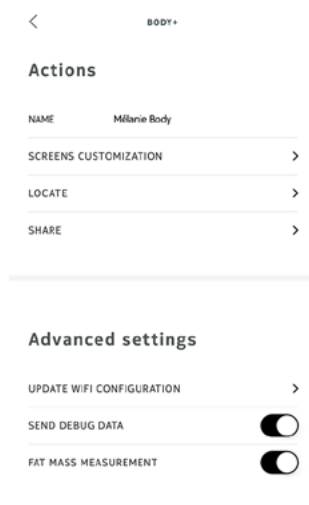
Modification de l'ordre d'affichage des écrans

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

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

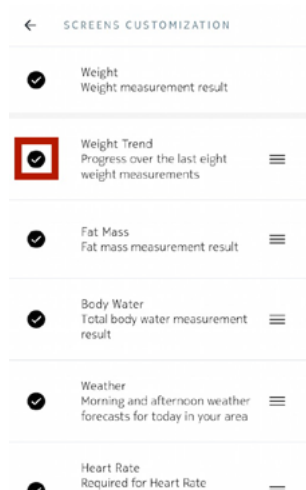


4. Touchez **Personnalisation des écrans**.

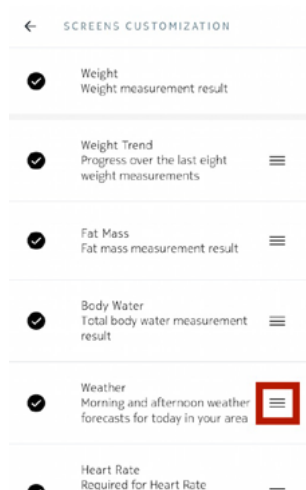


5. Touchez le profil utilisateur pour lequel vous souhaitez modifier l'ordre d'affichage des écrans.
6. Sélectionnez les écrans que vous souhaitez voir s'afficher :

- 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.

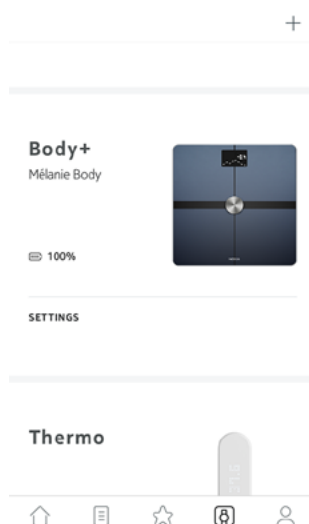


8. Touchez le bouton Retour pour confirmer votre choix.
9. Pesez-vous une fois pour synchroniser votre Withings Body+ avec votre app et finaliser la modification.
Le changement sera effectif dès la prochaine pesée.

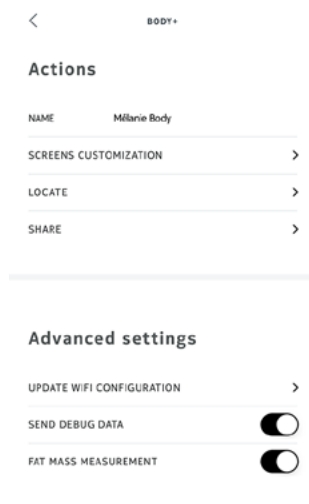
Modification de la localisation de votre balance

Les données de localisation de la balance permettent de vous fournir des prévisions météo 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 Withings Health Mate® l'app.
2. Allez dans **Appareils**.
3. Touchez **Body+**.



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



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



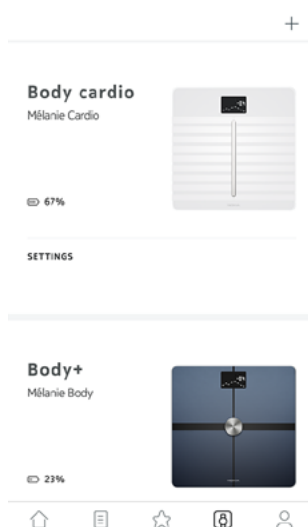
Désactiver les mesures de composition corporelle

Vous pouvez désactiver les mesures de composition corporelle si vous le souhaitez (masse grasse, masse musculaire, masse osseuse, masse hydrique). Ceci est conseillé pour les femmes enceintes, et obligatoire pour les personnes portant un pacemaker.

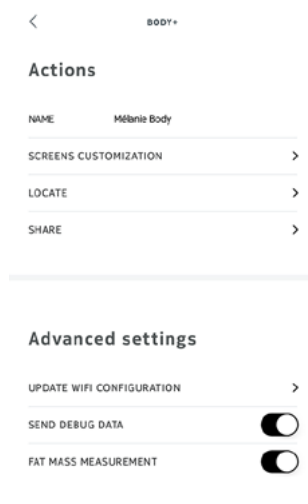
Les mesures de composition corporelle, notamment la masse grasse, la masse musculaire, la masse osseuse et la masse hydrique ne doivent pas être utilisées par les personnes portant un pacemaker. Les utilisateurs avec un autre appareil médical ne doivent pas utiliser ces fonctions de la balance Withings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

Pour désactiver ces mesures, suivez ces étapes :

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



4. Désactivez **Impédancemétrie**

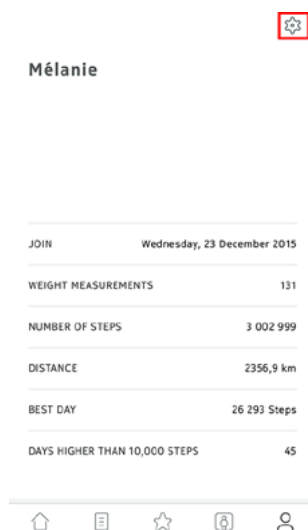


5. Touchez le bouton Retour pour confirmer votre choix.

Utilisation du 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 Withings Health Mate® l'app.
2. Allez dans **Profil**.
3. Touchez **Réglages**.



4. Touchez **Mode Athlète**.



✕ EDIT PROFILE

Mélanie

Léandro

BIRTHDAY 31 Aug 1994 >

The information below helps us precise the way health metrics such as body fat or BMI are computed.

GENDER  

HEIGHT 1,68 m >

The "Athlete" mode lets your scale adapt the way it computes body composition.

ATHLETE MODE

Suivi de votre poids et de votre composition corporelle

Vue d'ensemble

Votre Withings Body+ 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.
- Si votre balance est sur un tapis, nous vous recommandons d'utiliser les pieds moquette fournis avec la balance. If your scale is on a carpet, make sure you're using the carpet feet. Reportez-vous à ["Installer les pieds moquette" page 51](#) pour plus d'informations.

Se peser avec Withings Body+

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. Les mesures sont alors attribuées à l'utilisateur correspondant.

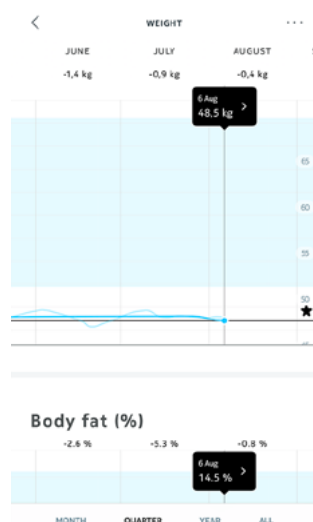
Si vous souhaitez également mesurer votre composition corporelle, assurez-vous que :

- La mesure de la composition corporelle est bien activée. Reportez-vous à ["Désactiver les mesures de composition corporelle" page 28](#) pour plus d'informations.
- Tous les écrans liés à la mesure de la composition corporelle sont activés. Reportez-vous à la section ["Modification de l'ordre d'affichage des écrans" page 25](#) pour plus d'informations.
- Montez sur la balance pieds nus.
- Bougez le moins possible lors de la pesée.
- Votre balance Withings Body+ vous a reconnu(e). Votre nom s'affiche alors sur l'écran.

Récupération de vos données de poids

Une fois que vous êtes sur la balance, votre poids s'affiche sur l'écran de celle-ci. Si vous avez activé l'écran Suivi de poids, vous verrez également un graphique représentant vos huit dernières pesées, ainsi que l'écart entre votre poids lors de la dernière pesée et la précédente. Reportez-vous à la section ["Modification de l'ordre d'affichage des écrans" page 25](#) 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 Withings 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.

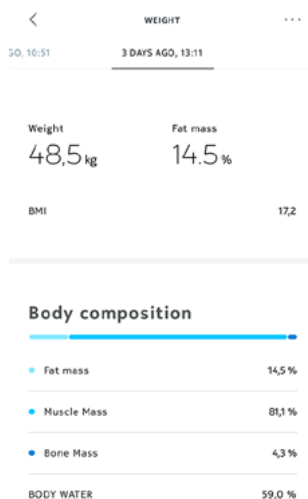
Modification de votre objectif de poids

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

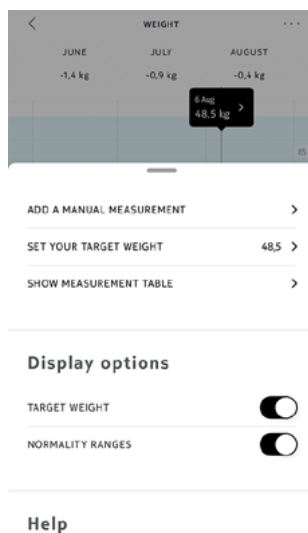
1. Ouvrez l'app Withings Health Mate®.
2. Sélectionnez une mesure de poids dans la Timeline.



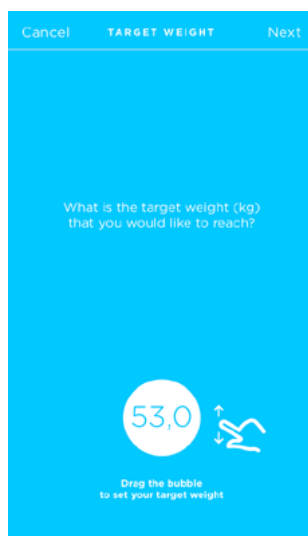
3. Touchez les trois petits points en haut à droite de l'écran.



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

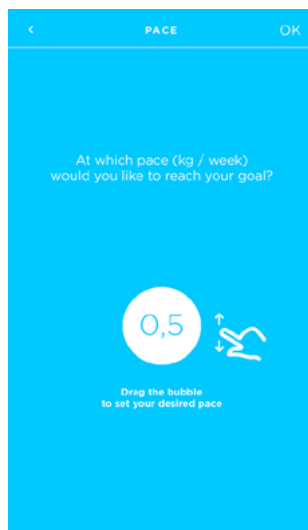


5. Touchez puis faites glisser l'écran vers le haut ou vers le bas pour choisir votre poids cible.



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.

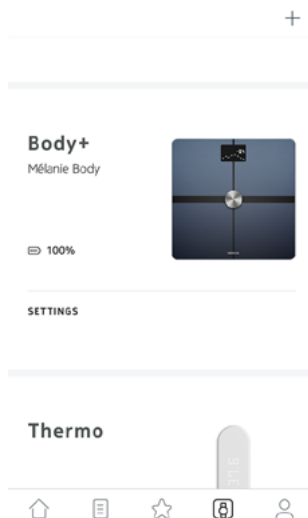


8. Touchez **OK**.

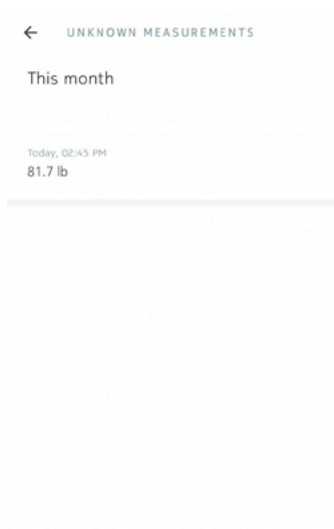
Récupération des mesures non attribuées

Si votre Withings Body+ 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 Withings Health Mate®.
2. Allez dans **Appareils**.



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



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

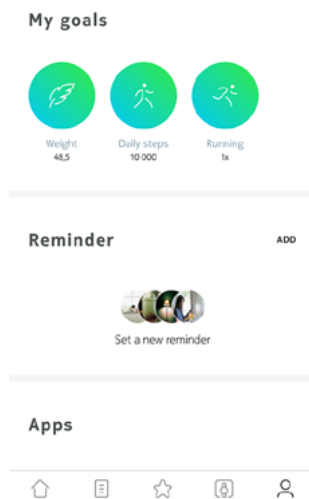


Les mesures sont maintenant attribuées à l'utilisateur correspondant. Votre Withings Body+ peut désormais vous attribuer automatiquement vos mesures la prochaine fois que vous vous pèserez.

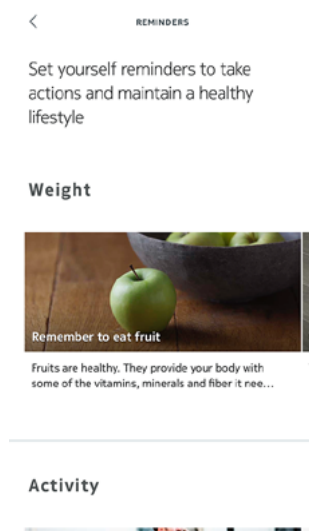
Configuration des rappels

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

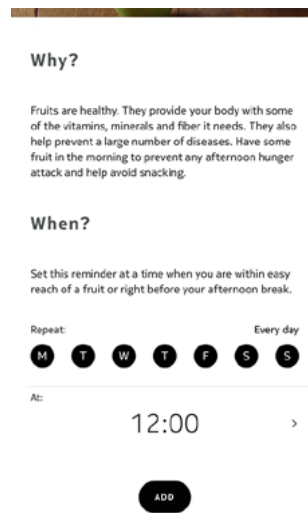
1. Ouvrez l'app Withings Health Mate®.
2. Allez dans **Profil**.
3. Touchez **Ajouter**.



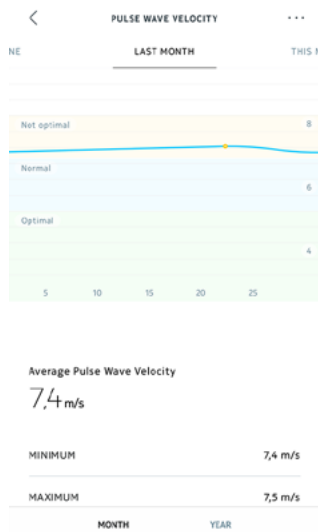
4. Sélectionnez le type de rappel que vous souhaitez configurer.



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



6. Touchez **Ajouter**.



Consultation des prévisions météo

Vue d'ensemble

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

- Votre Withings Body+ est configurée en mode Wi-Fi. Reportez-vous à la section [“Modification de la configuration de votre Withings Body+”](#) page 20 pour plus d'informations sur comment passer en configuration Wi-Fi.
- L'écran Météo est activé. Reportez-vous à la section [“Modification de l'ordre d'affichage des écrans”](#) page 25 pour plus d'informations.

Récupération des prévisions météo

Pour récupérer 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.

Utilisation du mode Bébé

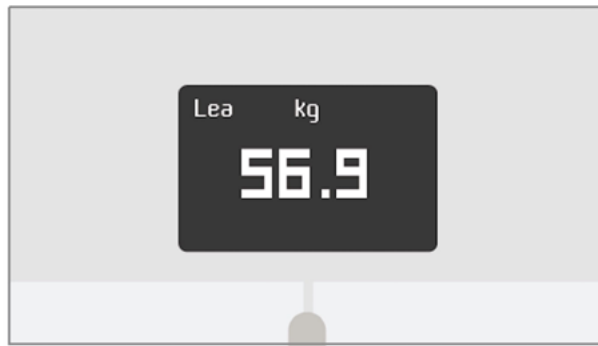
Le mode Bébé vous permet de connaître le poids de votre bébé en vous pesant avec lui dans les bras. Pour utiliser ce mode, vous devez créer un profil pour votre bébé dans l'app Withings Health Mate®. Indiquez la taille et le poids de votre bébé puis pesez-vous avec votre bébé dans les bras. Son poids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

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

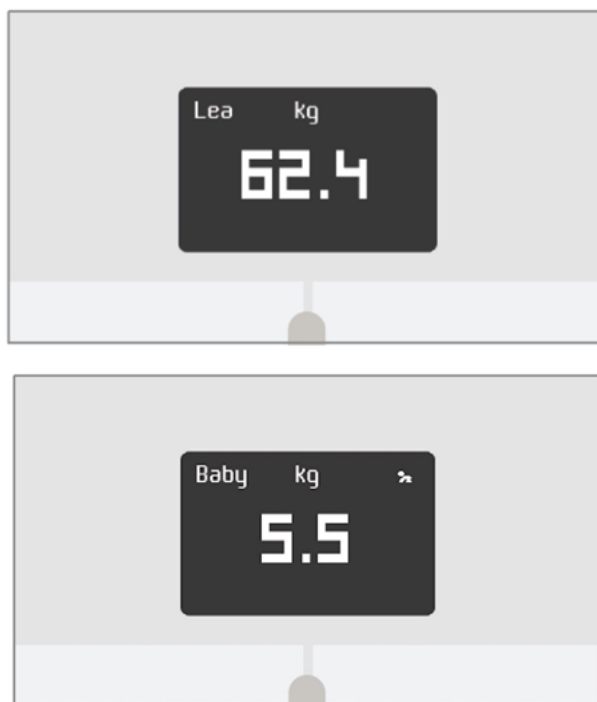
1. Créez un profil pour votre bébé dans l'app Withings Health Mate®.
2. Indiquez la taille et le poids de votre bébé.
3. Pesez-vous sans votre bébé.

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®.

Utilisation du guide Grossesse

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

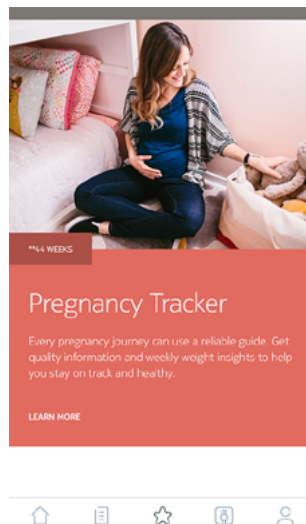
Une fois par semaine, les femmes enceintes recevront dans leur Timeline :

- 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 Withings 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

Connexion de votre 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.

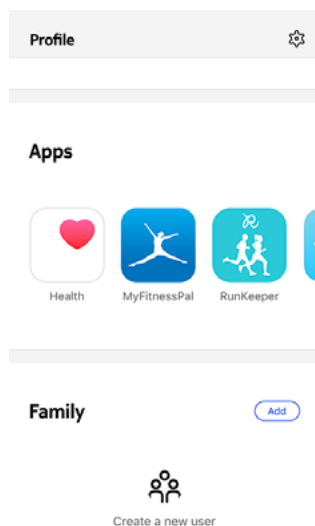
MyFitnessPal peut également récupérer les données se trouvant sur votre compte Withings® à propos de votre poids et de vos dépenses énergétiques.

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 Withings Health Mate®. Suivre votre activité peut être particulièrement utile pour vous aider à atteindre votre poids cible.

Connexion à MyFitnessPal

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

1. Ouvrez l'app Withings 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.

Synchronisation de vos données

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

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

Dissociation de votre Withings Body+

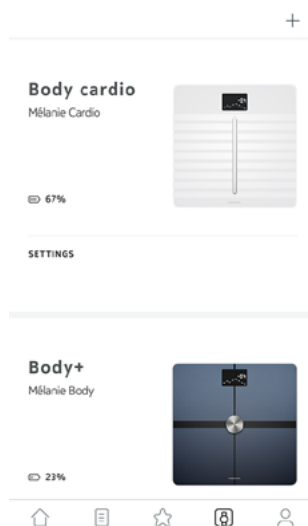
Toutes les données non synchronisées avant de dissocier votre Withings Body+ seront définitivement perdues.

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

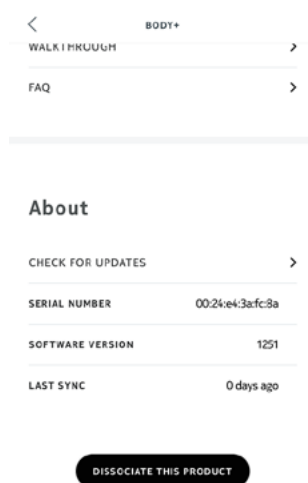
Dissocier votre Withings Body+ ne supprime aucune donnée synchronisée depuis l'app Withings Health Mate®.

Pour dissocier votre Withings Body+, suivez les étapes suivantes :

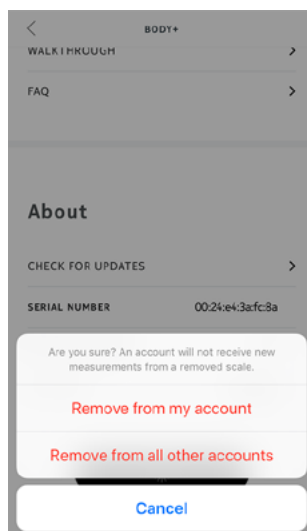
1. Ouvrez l'app Withings Health Mate®.
2. Allez dans **Appareils**.
3. Touchez **Body+**.



4. Touchez **Dissocier ce produit**.



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



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

Restauration des paramètres d'usine de votre Withings Body+

Toutes les données non synchronisées avant la réinitialisation de votre Withings Body+ 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 Withings Health Mate®.

1. Allez dans les paramètres Bluetooth de votre appareil et sélectionner « oublier » votre Withings Body+ dans la liste des appareils Bluetooth.
2. Retiez l'une des piles pendant 10 secondes.
3. Remplacez la pile dans le compartiment.
4. Quand "Hello" apparaît sur l'écran de la balance, appuyez et maintenez enfoncé le bouton situé à l'arrière de la balance jusqu'à ce que la jauge du factory reset disparaisse.

Nettoyage et entretien

Nettoyage de votre Withings Body+

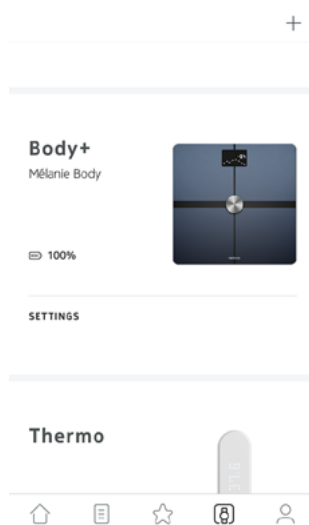
Nettoyez votre Withings Body+ à l'aide d'un chiffon légèrement humidifié. Si l'eau ne suffit pas au nettoyage, vous pouvez utiliser du vinaigre blanc.

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.

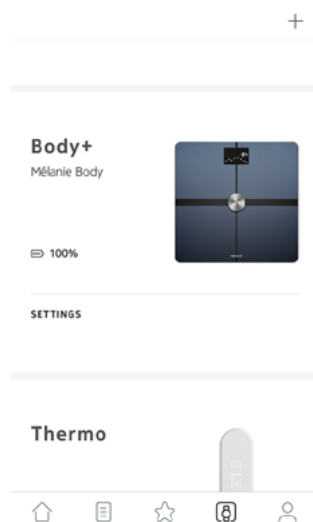
Changer les piles

Votre Withings Body+ utilise 4 piles AAA standard et a 18 mois d'autonomie. Pour vérifier le niveau des piles de votre balance, suivez les étapes ci-dessous :

1. Ouvrez l'app Withings Health Mate®.
2. Allez dans **Appareils**.
3. Sélectionnez **Body+**.



4. Vérifiez le niveau des piles à gauche de l'écran.

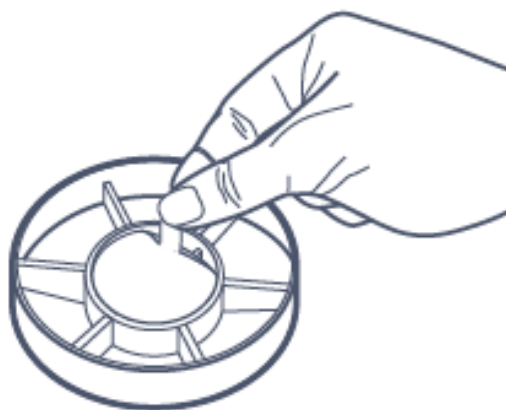


Si vous avez des problèmes de synchronisation et que le niveau des piles est en dessous de 20%, nous vous recommandons de les remplacer.

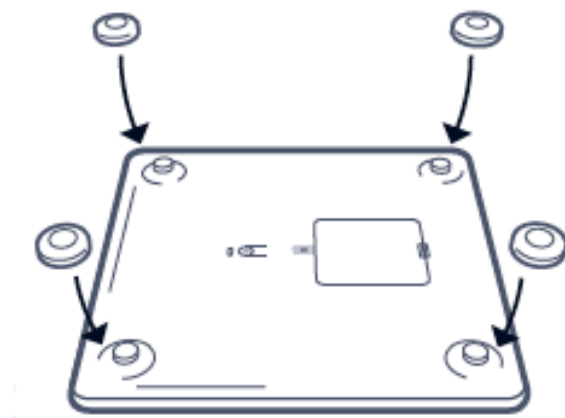
Installer les pieds moquette

Si votre Withings Body+ est placée sur un tapis, nous vous recommandons d'utiliser les pieds moquette fournis avec la balance. Pour ce faire, suivez les étapes ci-dessous :

1. Retirez la pellicule autocollante de chacun des pieds.



2. Collez chacun des pieds moquette sur les pieds de votre balance.

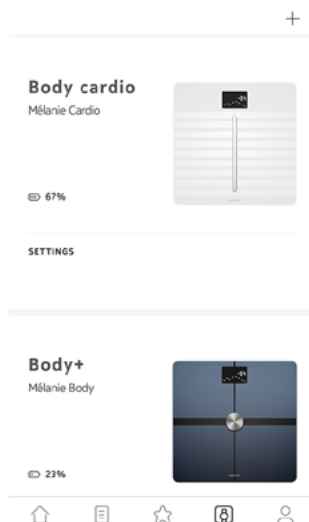


Mise à jour de votre Withings Body+

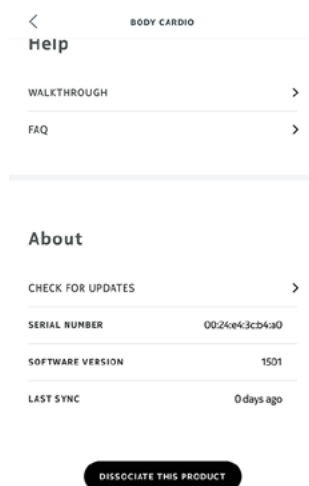
Nous proposons régulièrement des mises à jour afin que vous puissiez bénéficier des dernières fonctionnalités que nous ajoutons à nos produits. Lorsqu'un nouveau logiciel est disponible, il est automatiquement installé sur la balance si celle-ci est configurée en mode Wi-Fi.

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 :

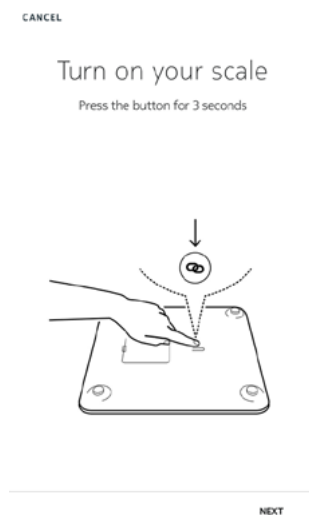
1. Ouvrez l'app Withings Health Mate®.
2. Allez dans **Appareils**.
3. Touchez **Body+**



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



5. Appuyez sur le bouton situé à l'arrière de la balance, 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 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+.

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 Withings Body+. Ces électrodes envoient un courant faible à travers le corps, puis analysent la façon dont le corps réagit pour mesurer ces différents paramètres.

Caractéristiques techniques

Withings Body+

- Longueur : 325 mm (12.8")
- Largeur : 325 mm (12.8")
- Profondeur : 23 mm (0.90")
- Poids : 2.1 kg (4.6 lbs)
- 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 (%)

Batterie

- 18 mois d'autonomie
- 4 piles AAA

Caractéristiques

- Reconnaissance automatique de l'utilisateur
- Prévisions météo

Appareils compatibles

- iPhone 4S (et versions ultérieures)
- iPod Touch 4e génération (et versions ultérieures)
- iPad 2e génération (et versions ultérieures)
- Appareil Android 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 “[Désactiver les mesures de composition corporelle](#)”

[page 28](#) 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 Withings Health Mate® à l'aide d'un mot de passe supplémentaire et/ou d'un **Touch ID** (identifiant tactile). Vous pouvez le faire via l'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](#) Withings Health Mate® en cliquant sur **Image du profil** puis **Paramètres** > **Préférences utilisateur** > **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 la nettoyer. Cela pourrait endommager de façon irréversible le revêtement de protection des électrodes utilisées pour mesurer votre composition corporelle.
- Ne placez pas la Withings Body+ dans un endroit trop humide. Ceci pourrait diminuer l'autonomie des piles.
- Assurez-vous d'utiliser les pieds moquette si la balance est placée sur un tapis.

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>

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 57 Mise à jour de : « “Désactiver les mesures de composition corporelle” page 28
Octobre 2017	v3.0	Charte graphique Nokia
Avril 2018	v4.0	Mise à jour légale
Octobre 2020	v4.1	Mise à jour de : “Caractéristiques techniques” page 55

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 - Withings Body+

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 de 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 : XNAWBS05

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>