

# Poids et masse grasse

## Comment cela fonctionne-t-il?

Bien qu'il existe différentes façons de calculer la masse adipeuse, celle à laquelle recourt votre pèse-personne est l'impédance bioélectrique. Cette méthode indirecte de détermination de la masse adipeuse consiste à transmettre un très faible et anodin courant électrique au bas du corps.

Le courant électrique traverse plus rapidement l'eau et les muscles que les os et la graisse. Le pèse-personne mesure la vitesse du courant. En fonction de cette vitesse, le pèse-personne établit la masse adipeuse en recourant à une formule mathématique comportant plusieurs étapes.

## Le résultat est-il précis?

Le calcul de la masse adipeuse tend à donner des résultats qui varient beaucoup plus que la mesure du poids et les différentes méthodes de détermination de la masse adipeuse donnent des résultats qui sont très différents. Tout comme différents pèse-personnes donnent différents résultats, différents analyseurs de masse adipeuse donnent différentes évaluations de la masse adipeuse. Même à l'aide du même pèse-personne, les résultats vont être différents parce que

- la perte de poids a tendance à produire des changements importants, continus et imprévisibles sur le plan de la masse aqueuse/hydrique; l'analyse de la masse adipeuse étant déterminée par la masse aqueuse du corps, les résultats peuvent varier grandement chaque jour;
- Le degré d'hydratation modifie les résultats de masse adipeuse. Si vous venez tout juste de vous entraîner, votre corps contient moins d'eau pour faire circuler le courant électrique. Ceci peut se traduire par un résultat plus élevé de la masse adipeuse. Dans la même mesure, si vous tentez de calculer votre masse adipeuse après avoir bu beaucoup de liquide, vous pourriez obtenir un résultat plus bas qu'il ne l'est en réalité.
- La température de la peau peut également influencer sur le résultat. Le fait de calculer sa masse adipeuse par temps chaud et humide lorsque la peau est moite ne donne pas le même résultat que si la peau est froide et sèche.
- Tout comme pour le poids, si votre objectif est de changer la composition de votre masse corporelle, il est préférable de faire un suivi des résultats que de s'en tenir à des résultats quotidiens individuels.
- Il se peut que les résultats ne soient pas exacts dans le cas de personnes âgées de moins de 16 ans, de personnes dont la température corporelle est élevée, de personnes souffrant de diabète ou ayant d'autres problèmes de santé.

## Ce que vous devez savoir

- Le pourcentage de masse grasse équivaut au nombre de livres de gras divisé par votre poids corporel et multiplié par 100.
- Au cours de la perte de poids, le pourcentage de masse grasse ne semble pas diminuer aussi rapidement qu'on le souhaite, parce que la perte de poids et celle de gras se font en même temps (voir l'explication plus détaillée dans la section qui suit).
- La perte de poids sous forme de masse grasse et de tissu maigre (muscle) est courante et normale.
- Pour réduire au minimum la perte de tissu maigre, vous devez inclure de l'activité physique, particulièrement de l'entraînement en force musculaire, dans votre plan d'amaigrissement.

## Comment se fait-il que même si je perds du poids, le pourcentage de ma masse grasse change à peine?

La plupart des adipomètres indiquent la masse grasse sous forme de pourcentage seulement. Cet adipomètre vous indique non seulement votre masse grasse en

pourcentage, mais également le nombre de livres (en fait, c'est la donnée qui est affichée suite à votre poids).

Qu'est-ce qui est important? Lorsque vous perdez du poids, tant le numérateur (nombre de livres de gras corporel) que le dénominateur (poids corporel total) diminue, de sorte que lorsque le pourcentage de masse grasse est calculé, le résultat peut être bas. Prenons l'exemple d'une personne qui pèse 200 livres et dont le pourcentage de masse grasse est de 40 (= 80 livres de gras corporel). Cette personne perd 20 livres, mais son pourcentage de masse grasse n'a baissé que de 4 % et est maintenant de 36 %. Ce 4 % de masse grasse équivaut à 16 livres, ce qui est peu négligeable! Ne vous en faites pas outre mesure si vous constatez que ce pourcentage ne baisse pas aussi rapidement que votre poids. surveillez plutôt la quantité absolue de gras corporel que vous avez perdu. Surtout n'oubliez pas que pour réduire au minimum la perte de tissu maigre, vous devez inclure de l'activité physique, particulièrement de l'entraînement en force musculaire, dans votre plan d'amaigrissement.

### **Masse aqueuse et degré d'hydratation**

Selon des normes générales en matière de santé, une personne devrait boire environ 64 onces d'eau par jour, provenant d'aliments et de liquides, afin de maintenir un niveau sain d'hydratation. Le fait de maintenir un niveau sain d'hydratation contribue à améliorer la santé globale et la sensation de bien-être. Si votre degré d'hydratation est plus bas que la moyenne, il serait bon que vous augmentiez votre apport en eau en conséquence.

### **Masse aqueuse et degré d'hydratation – comment les mesure-t-on?**

Le degré d'hydratation se mesure par une analyse d'impédance bioélectrique. Il s'agit du même type d'analyse qui permet de calculer votre masse grasse. Le calcul se fait en fonction de l'âge et du sexe de la personne et permet de déterminer le pourcentage d'eau dans son corps.

**Remarque :** Il n'est pas recommandé de calculer un degré d'hydratation dans certains cas, notamment après avoir fait de l'exercice, bu un verre d'eau ou juste avant, pendant ou quelques temps après un cycle menstruel. Le degré d'hydratation risque de ne pas être normal dans ces cas.

### **Masse osseuse – qu'est-ce que c'est?**

Les os sont faits de tissus vivants et croissants. Au cours de sa jeunesse, votre corps fabrique du nouveau tissu osseux plus rapidement qu'il ne s'en défait. Chez un jeune adulte, la masse osseuse est à son point culminant;

par la suite, la perte de masse osseuse se fait plus rapidement que la croissance osseuse et la masse osseuse se met à baisser.

Ce processus, qui est très long et très lent, peut être ralenti grâce à des régimes riches en calcium et à des exercices de port de poids.

### **Qui devrait surveiller sa masse osseuse?**

La plupart des gens n'ont pas à surveiller leur masse osseuse, mais certains groupes de personnes –comme les femmes en post-ménopause, les hommes et les femmes souffrant de certaines maladies et quiconque prend des médicaments qui altèrent le tissu osseux – auraient intérêt à surveiller si leur masse osseuse diminue ou non. Les résultats d'une analyse de la masse osseuse doivent être utilisés à titre indicatif seulement. Surveillez les tendances et adressez-vous à votre fournisseur de soins de santé pour obtenir de plus amples explications des résultats ou si vous avez des questions ou des préoccupations.

## Tableau d'analyse corporelle

Vous connaissez votre corps mieux que quiconque. Les fourchettes suivantes de masse adipeuse, IMC, masse aqueuse et masse osseuse sont données à titre indicatif.

	faible	cible	élevé
<b>IMC</b>	<20	20-25	25+

### Masse grasse

	âge	%	%	%
<b>Homme</b>	20-29	<13%	13-23%	23.1%+
	30-39	<14	14-24	24.1+
	40-49	<15	15-25	25.1+
	50-59	<16	16-26	26.1+
	60-69	<17	17-27	27.1+
<b>Femme</b>	20-29	<18	18-28	28.1+
	30-39	<19	19-29	29.1+
	40-49	<20	20-30	30.1+
	50-59	<21	21-31	31.1+
	60-69	<22	22-32	32.1+

### Masse aqueuse/hydrique

	âge	%	%	%
<b>Homme</b>	20-69	<50%	50-65%	65%+
<b>Femme</b>	20-69	<45	45-60	60+

### Masse osseuse

	âge	%	%	%
<b>Homme</b>	20-29	<7.6%	7.6-8.4%	8.5%+
	30-39	<7.4	7.4-8.2	8.3+
	40-49	<7.0	7-7.8	7.9+
	50-59	<6.6	6.6-7.4	7.5+
	60-69	<6.3	6.3-7.1	7.2+
<b>Femme</b>	20-29	<6.2%	6.2-7%	7.1%+
	30-39	<6.0	6-6.8	6.9+
	40-49	<5.6	5.6-6.4	6.5+
	50-59	<5.2	5.2-6	6.1+
	60-69	<4.9	4.9-5.7	5.8+

## Tirez-en profit!

La fonction d'analyse corporelle vous sera particulièrement utile pour

- faire un suivi occasionnel et non quotidien des changements;
- vous inciter à utiliser le même pèse-personne le plus souvent possible;
- vous aider à avoir une démarche ultra constante quant à la période de la journée, le jour de la semaine, le moment avant ou après la consommation d'aliments ou de liquides, avant ou après une séance d'exercice, etc., lorsque vous voulez obtenir des mesures sur votre composition corporelle.

**Bien qu'un pèse-personne avec moniteur de masse grasse puisse être un outil utile dans votre démarche pour perdre du poids, il n'est pas en soi un plan d'amaigrissement. Des recherches ont démontré que les personnes perdent trois fois plus de poids grâce à Weight Watchers que celles qui essaient de le faire de leur propre chef.\***

**Assistez à une réunion et laissez-nous vous indiquer la meilleure façon de perdre du poids et de le maintenir. Composez le 1-800-651-6000 ou visitez le site [WeightWatchers.com](http://WeightWatchers.com) pour connaître les détails sur les réunions près de chez vous.**

## Information importante concernant la gestion du poids

Votre pèse-personne est votre meilleur outil pour surveiller votre poids. Bien qu'ils ne soient pas les seuls outils pour évaluer la perte de poids, les pèse-personnes offrent la méthode la plus populaire pour évaluer le degré de réussite. Un pèse-personne détermine votre poids corporel total qui comprend le poids de vos os, de vos muscles, de votre masse grasse et de votre masse aqueuse.

**Le poids corporel fluctue en cours de journée et d'une journée à l'autre, en fonction de divers facteurs.**

- La consommation de sel et de glucides peut contribuer à la rétention d'eau dans le corps.
- Un repas copieux peut faire augmenter le poids et entraîner une rétention d'eau.
- La déshydratation suite à l'exercice, la maladie ou une faible consommation de liquide peuvent entraîner une perte de poids.
- Les muscles doivent également être pris en compte. Un entraînement intensif contre résistance peut développer les muscles, ce qui modifie le poids.
- Le cycle menstruel peut également entraîner un gain ou une perte temporaire de poids.

## Lorsque vous perdez du poids

Il est important de ne pas se fier strictement aux chiffres exacts que donne le pèse-personne, car ils peuvent changer et ils vont changer. Ceci est particulièrement important lorsque vous êtes au régime. De petits gains ou de petites pertes de poids sont courantes étant donné que votre corps doit s'adapter à moins de calories et à plus d'exercice. Votre pèse-personne est un outil précieux pour faire un suivi de votre poids pendant une période de plusieurs semaines et de plusieurs mois. N'oubliez pas que tous les pèse-personnes ne donnent pas les mêmes résultats. Celui qu'utilise votre docteur pourrait donner une lecture différente de celui que vous utilisez à la maison. **Ne vous attardez donc pas trop à un seul résultat.**

## N'abusez pas du pèse-personne!

La meilleure façon de trop vous en faire avec votre poids est de vous peser trop souvent. Si vous êtes au régime, ne vous pesez pas plus qu'une fois par semaine. Nous recommandons généralement aux gens de ne se peser pas plus qu'une fois par semaine s'ils sont au régime. Même s'il est difficile d'y arriver, c'est la meilleure façon d'éviter les préoccupations inutiles quant aux variations de poids, lesquelles ne sont pas liées à vos efforts pour perdre du poids. Peu important vos habitudes de pesée, ce qui compte, c'est d'être constant.

### **Voici 5 règles pour surveiller efficacement votre poids :**

- pesez-vous une fois par semaine, le même jour
- pesez-vous à la même heure
- pesez-vous au même endroit
- portez les mêmes vêtements
- utilisez le même pèse-personne

**Pour faire un suivi de votre poids, ne notez qu'une seule lecture par semaine. Vous aurez ainsi une idée précise de la tendance.**

## Lorsque vous voulez maintenir du poids

Les variations de poids de jour en jour ont tendance à être moins importantes lorsque le poids est stable; il peut donc être utile de se peser plus souvent. Pour maintenir un poids stable :

- Pesez-vous une seule fois par semaine.
- Adhérez à la règle du 2 kilos – des recherches ont démontré que les gens dont le poids varie de plus ou moins 2 kilos sont plus susceptibles de maintenir un poids corporel sain à long terme.

## Faits à savoir

Votre pèse-personne Weight Watchers est un instrument précis de mesure qui donne des lectures plus précises si ce qui se trouve dessus ne bouge pas. Pour vous assurer d'obtenir les lectures les plus précises possibles, essayez de toujours vous tenir sur le même endroit de la plateforme et NE BOUGEZ PAS.

Si le poids sur le pèse-personne dépasse sa capacité, il est possible qu'un message « ERR » soit affiché.

Les capteurs électroniques sont sensibles. Faites attention de ne pas échapper ou cogner le pèse-personne. Posez-le délicatement sur le plancher et rangez-le là où il sera protégé contre les coups. Le pèse-personne est un instrument électronique et il ne doit jamais être immergé dans l'eau. Utilisez un linge humide ou un produit pour vitres pour le nettoyer.

Pour remplacer piles du pèse-personne, soulevez le couvercle du compartiment au dos du pèse-personne et remplacez les piles usagées par 4 nouvelles piles AAA alcalines. Mettez au rebut les piles usagées comme bon se doit. N'utilisez pas ensemble de vieilles et de nouvelles piles. **Mettez au rebut les piles usagées comme bon se doit. Ne tentez pas d'ouvrir le pèse-personne ou d'en retirer des pièces. Toute réparation ou tout entretien ne doit être fait que par des techniciens qualifiés. Voir les informations sur la garantie.**

## Avant d'utiliser le pèse-personne

### Précautions à prendre

**MISE EN GARDE : L'utilisation de cet appareil par des personnes portant un implant électrique comme un stimulateur cardiaque ou par des femmes enceintes n'est pas recommandée.**

1. Réglez l'appareil pour qu'il affiche les résultats en livre (lb) ou en kilogrammes (kg).
2. Posez le pèse-personne sur le plancher. La surface doit être à niveau pour que l'appareil fonctionne correctement et ne pose pas de danger.

### Mesure du poids seulement

#### Pour ne mesurer que le poids :

1. Posez le pèse-personne sur un plancher plat solide.
2. Sélectionnez un affichage en livres (lb) ou en kilogrammes (kg) en réglant le commutateur au dos du pèse-personne.
3. Tapotez le pèse-personne pour le mettre en marche.
4. Attendez jusqu'à ce que tous les chiffres s'illuminent et que le nombre 0,0 paraisse.
5. Montez sur le pèse-personne et ne bougez pas.
6. Débarquez du pèse-personne et il s'éteindra automatiquement.



### Mode de réglage des données personnelles

#### Réglage du numéro d'utilisateur

1. Tapotez le pèse-personne pour le mettre en marche. Attendez que le nombre « 0.0 » apparaisse et appuyez sur le bouton « SET ». Le numéro d'utilisateur P-01 clignotera; appuyez sur la touche « UP » ou « DOWN » pour sélectionner un autre numéro d'utilisateur. Appuyez ensuite sur « SET » pour confirmer votre choix.



#### Réglage de la taille

2. La taille par défaut apparaît. appuyez sur la touche « UP » ou « DOWN » pour sélectionner la taille qui convient. Maintenez une des flèches enfoncée pour faire défiler rapidement les chiffres. Appuyez sur SET pour confirmer la taille.



#### Réglage de l'âge

3. Le mot « AGE » apparaît et l'âge par défaut clignote. Appuyez sur la touche « UP » ou « DOWN » pour sélectionner votre âge. Une fois que votre âge apparaît, appuyez sur « SET » pour le confirmer.



#### Réglage du genre

4. Une icône pour le genre clignote. Appuyez sur la flèche vers le haut ou vers le bas pour choisir le genre masculin ou féminin. Appuyez ensuite sur « SET » pour confirmer votre choix.



#### Affichage et enregistrement des données

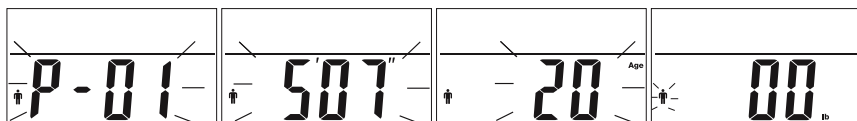
Les données sont maintenant conservées. Le pèse-personne affichera les données conservées (numéro d'utilisateur, taille, âge, genre), puis s'éteindra automatiquement. Le pèse-personne est maintenant prêt à faire une analyse corporelle.

## Analyse corporelle

1. Posez le pèse-personne sur un plancher plat solide. Tapotez le pèse-personne pour le mettre en marche. Attendez que le nombre « 0.0 » apparaisse.



2. Appuyez sur le bouton de façon répétitive jusqu'à que votre numéro d'utilisateur paraisse. Le pèse-personne affichera les données stockées : numéro d'utilisateur, taille, âge et genre.



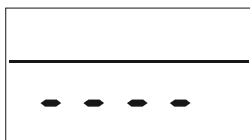
3. Lorsque que le pèse-personne affiche « 0.0 », montez dessus pieds nus en mettant ces derniers vis-à-vis les électrodes des deux côtés de la plateforme. (Remarque : Vous devez être pieds nus pour que le pèse-personne puisse effectuer une analyse corporelle. Votre poids sera affiché pendant quelques secondes.



4. Pendant que le pèse-personne fait l'analyse corporelle, il indiquera :



Si vos pieds ne sont pas bien alignés avec les bandes métalliques, le pèse-personne indiquera :



5. Ensuite, la masse grasse (BF), le poids (en lb ou en kg) et le pourcentage ainsi que la masse osseuse seront affichés pendant quelques secondes.



6. En dernier lieu, la masse aqueuse (BW) et l'indice de masse corporelle seront affichés pendant quelques secondes.



7. Le pèse-personne affichera de nouveau toutes les mesures, puis s'éteindra automatiquement.

#### REMARQUE :

Si le poids sur le pèse-personne est trop lourd, le message « Err » paraîtra. Si vous montez sur le pèse-personne avant que les chiffres « 0.0 » n'apparaissent, le pèse-personne ne fonctionnera pas correctement.



**L'afficheur indiquera « Err » comme message d'erreur si le contact des pieds n'est pas adéquat en mode d'analyse corporelle, par exemple, si vous portez des chaussettes ou des chaussures. Si la peau de vos pieds est dure ou sèche, il est possible que cela empêche le contact adéquat avec les électrodes sur la surface du pèse-personne. Appliquez une petite quantité d'hydratant sur vos pieds avant d'utiliser le pèse-personne.**

Lorsque les piles doivent être remplacées, le pèse-personne donne le message « Lo ». "Lo"



## **GARANTIE LIMITÉE DE 10 ANS**

Conair, à son choix, réparera ou remplacera le produit sans frais au cours des 120 mois suivant la date d'achat, si le produit présente un vice de matériau ou de fabrication.

Pour obtenir un service au titre de la garantie, retournez le produit défectueux au service après-vente indiquée ci-dessous, accompagné du reçu d'achat et de 7,50 \$ pour les frais de poste et administratifs. À défaut de présenter un reçu d'achat, la période de garantie sera de 120 mois à compter de la date de fabrication.

**TOUTE GARANTIE IMPLICITE, OBLIGATION OU RESPONSABILITÉ, Y COMPRIS MAIS SANS Y ÊTRE LIMITÉ, LA GARANTIE IMPLICITE DE QUALITÉ MARCHANDE OU D'ADAPTATION À UN USAGE PARTICULIER, SERA LIMITÉE À LA DURÉE DE 120 MOIS DE CETTE GARANTIE LIMITÉE ÉCRITE.**

**EN AUCUN CAS PEUT-ON TENIR CONAIR RESPONSABLE DE QUELQUE DOMMAGE SPÉCIAL, INDIRECT OU FORTUIT QUE CE SOIT POUR L'INEXÉCUTION DE LA PRÉSENTE GARANTIE OU DE TOUTE AUTRE GARANTIE, EXPRESSE OU IMPLICITE QUE CE SOIT.**

Cette garantie vous accorde des droits légaux particuliers et peut vous accorder d'autres droits qui varient d'une province à l'autre.

### **Service Après-vente :**

Conair Consumer Products Inc.  
100 Conair Parkway,  
Woodbridge, Ontario. L4H 0L2  
Fabriqué en Chine  
Courriel du centre d'appels  
à la clientèle :  
Consumer\_Canada@Conair.com



**QUESTIONS**  
au sujet du  
**PÈSE-PERSONNE?**

**1-800-472-7606**  
**[www.conaircanada.ca](http://www.conaircanada.ca)**

©2012 Conair Consumer Products.  
100 Conair Parkway, Woodbridge, Ontario. L4H 0L2. Fabriqué en Chine.

©2012 Weight Watchers International Inc. Tous droits réservés. Weight Watchers est une marque déposée de Weight Watchers International Inc. et est utilisée sous licence.



**Pèse-personnes par**

**CONAIR<sup>MC</sup>**

# **Mode d'emploi du pèse-personne Weight Watchers**

## **Des questions?**

***Veillez ne pas retourner ce produit au détaillant.***

**Appelez-nous d'abord!**

**Notre Service à la clientèle et nos experts sont prêts à  
répondre à TOUTES vos questions. Veuillez composer le**

**NUMÉRO SANS FRAIS de notre**

**Service à la clientèle : 1-800-472-7606**

**Ou visitez notre site Internet au [www.conaircanada.ca](http://www.conaircanada.ca)**

*Félicitations. En achetant ce pèse-personne Weight Watchers, vous avez franchi la première étape vers le contrôle de votre poids. Pour soutenir les plus grands bénéfices de votre achat, veuillez lire ce livret en entier avant d'utiliser le pèse-personne.*

**Modèle WW52C**