

Nokia Body+

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

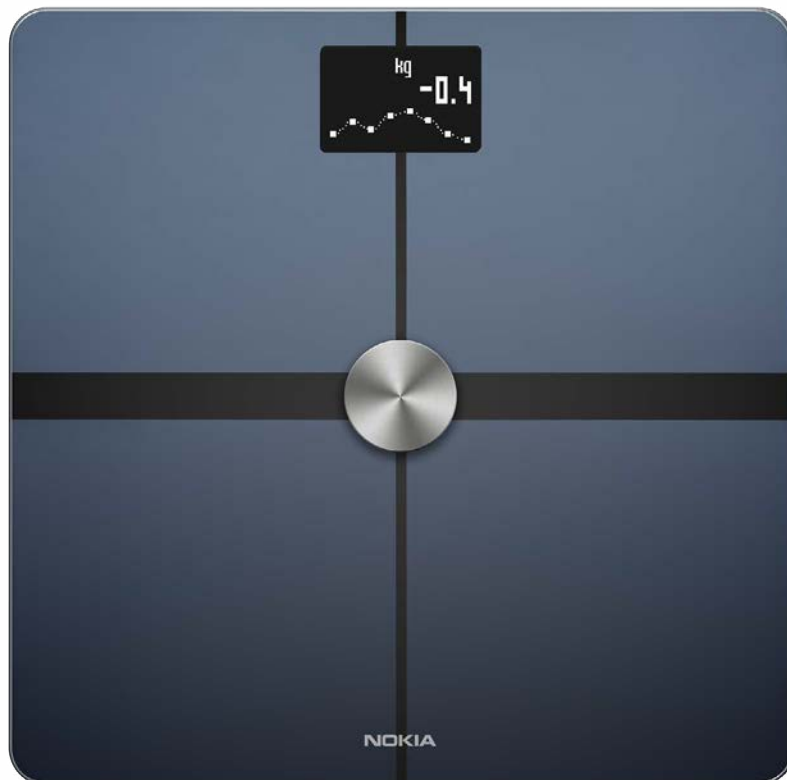


Table des matières

Configuration minimale requise	4
Connexion Internet.....	4
Smartphone ou autre appareil	4
Version de l'OS.....	4
Nokia Health Mate® version de l'app	4
Description de la Nokia 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 Nokia Body+.....	8
Installation de l'app Nokia Health Mate®.....	8
Installation de votre Nokia Body+.....	8
Personnalisation de votre Nokia Body+	20
Modification de la configuration de votre Nokia Body+.....	20
Modification des paramètres de votre Nokia Body+.....	23
Utilisation de votre Nokia Body+	30
Suivi de votre poids et de votre composition corporelle.....	30
Consultation des prévisions météo	39
Utilisation du mode Bébé.....	40
Utilisation du guide Grossesse	42
Connexion de votre compte aux applications partenaires.....	44
Connexion de votre compte à MyFitnessPal.....	44
Connexion de votre compte à Nike+.....	45
Synchronisation de vos données	48
Dissociation de votre Nokia Body+.....	49
Restauration des paramètres d'usine de votre Nokia Body+	51
Nettoyage et entretien	52
Nettoyage de votre Nokia Body+	52

Changer les piles	52
Installer les pieds moquette	53
Mise à jour de votre Nokia Body+	54
Description de la technologie utilisée	56
Poids.....	56
Composition corporelle.....	56
Caractéristiques techniques	57
Droits d'auteur du guide utilisateur.....	59
Mentions légales	59
Données personnelles.....	59
Consignes de sécurité	60
Utilisation et rangement	60
Entretien et réparation.....	60
Présentation de la version du document	61
Garantie	62
Déclarations réglementaires.....	63

Configuration minimale requise

Connexion Internet

Une connexion à Internet est nécessaire pour :

- Télécharger l'app Nokia Health Mate®,
- Configurer votre Nokia 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 57](#). 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 Nokia Body+,
- Récupérer des données depuis votre Nokia Body+,
- Accéder à des fonctions spécifiques de votre Nokia Body+.

La compatibilité avec la technologie Bluetooth Low Energy (BLE) est conseillée pour l'installation de votre Nokia Body Cardio. Pour plus de détails, reportez-vous à la section [“Caractéristiques techniques” page 57](#).

Version de l'OS

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

Nokia Health Mate® version de l'app

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

Description de la Nokia Body+

Vue d'ensemble

La Nokia 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 Nokia Body+ étant une balance connectée, elle est d'autant plus utile lorsque vous l'utilisez avec l'app Nokia Health Mate®. Outre une connexion avec votre balance, l'app Nokia 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 Nokia 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

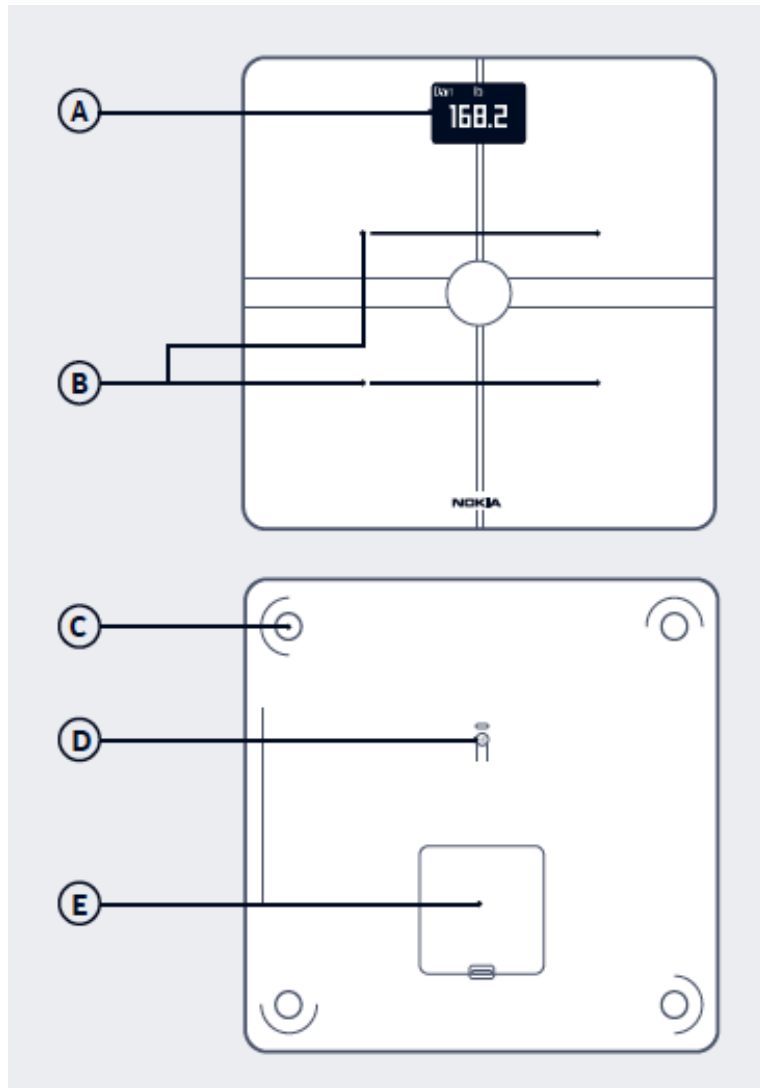


(A) Nokia Body+

(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 Nokia 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.
- Météo¹ : affichage des prévisions météo de la journée.

- Suivi du poids¹ : affichage d'un graphique représentant vos huit dernières pesées.
 - Pas^{1,2} : affichage du nombre de pas effectués le jour précédent.
 - NikeFuel^{1,3} : affichage de la quantité de NikeFuel gagnée le jour précédent.
- Vous pouvez désactiver ces écrans ou modifier l'ordre dans lequel ils s'affichent après avoir installé votre Nokia Body+. Autrement, ils apparaîtront dans l'ordre d'affichage par défaut. Vous pouvez vous reporter à la section [“Modification de l'ordre d'affichage des écrans” page 24](#) pour plus d'informations.

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

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

³ Vous devez disposer d'un compte Nike+ pour afficher votre score total de NikeFuel sur cet écran.

Installation de l'app Nokia Health Mate®

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

1. Tapez healthapp.nokia.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 Nokia Body+

Vue d'ensemble

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

Paramétrer votre Nokia 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.

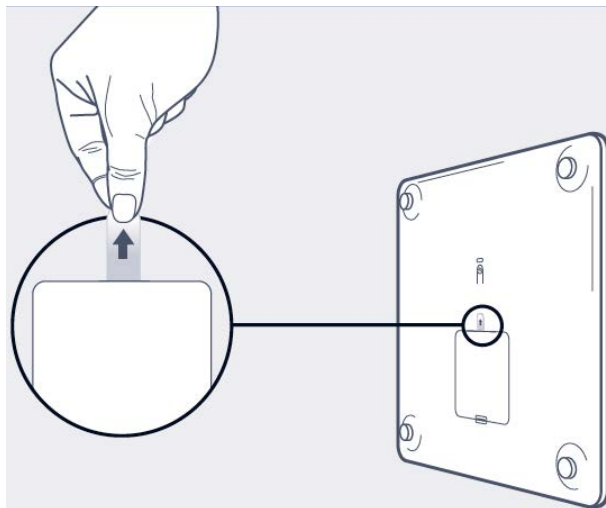
Vous pouvez modifier la configuration de votre Nokia Body+ à tout moment. Pour ce faire, reportez-vous à la section "[Modification de la configuration de votre Nokia Body+](#)" [page 20](#) pour plus d'informations.

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

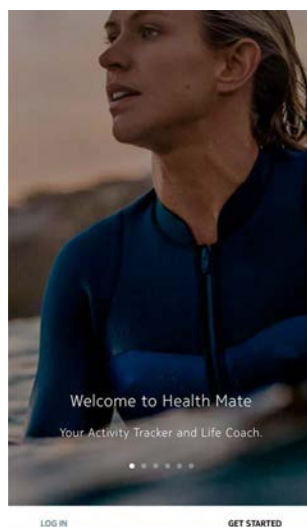
Veillez vous référer à la section “Installation de votre Nokia Body+ avec un compte existant” page 14 si vous avez déjà un compte Nokia®.

1. Si vous installez la Nokia 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.

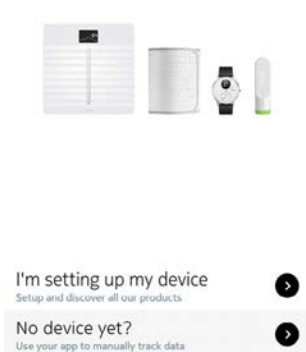


La balance affiche healthapp.nokia.com.

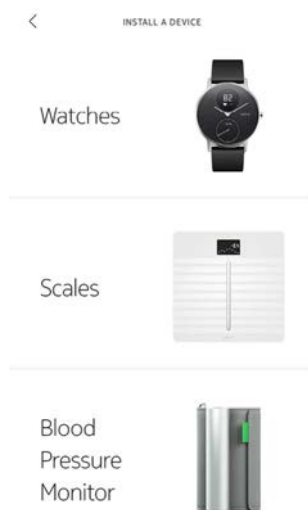
3. Ouvrez l'app Nokia Health Mate®.
4. Touchez **Démarrer**.



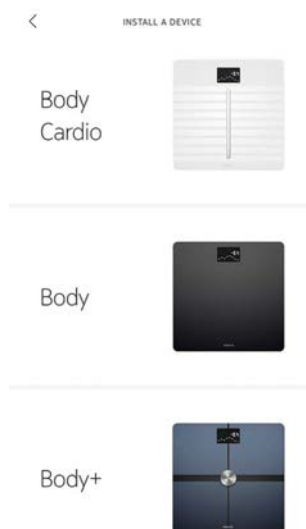
5. Touchez **J'installe un appareil.**



6. Touchez **Balances.**



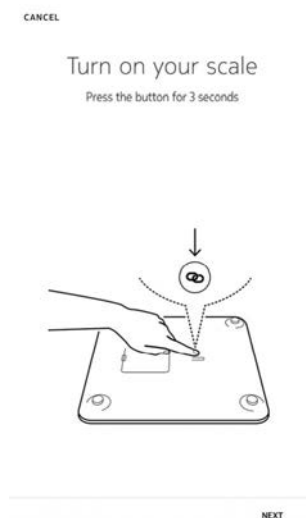
7. Touchez **Body+**.



8. Touchez **Installer**.



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

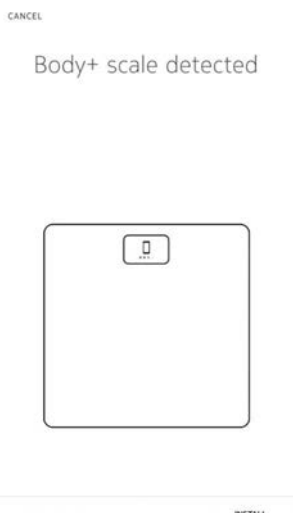


La balance affiche un message vous demandant d'ouvrir l'app Nokia Health Mate®.

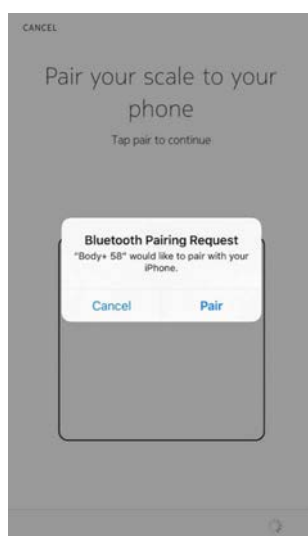
Il faut parfois patienter jusqu'à 1 minute pour que votre appareil mobile détecte votre balance.

Si votre Nokia 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 Nokia 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 Nokia 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 :
- 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 Nokia 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**.

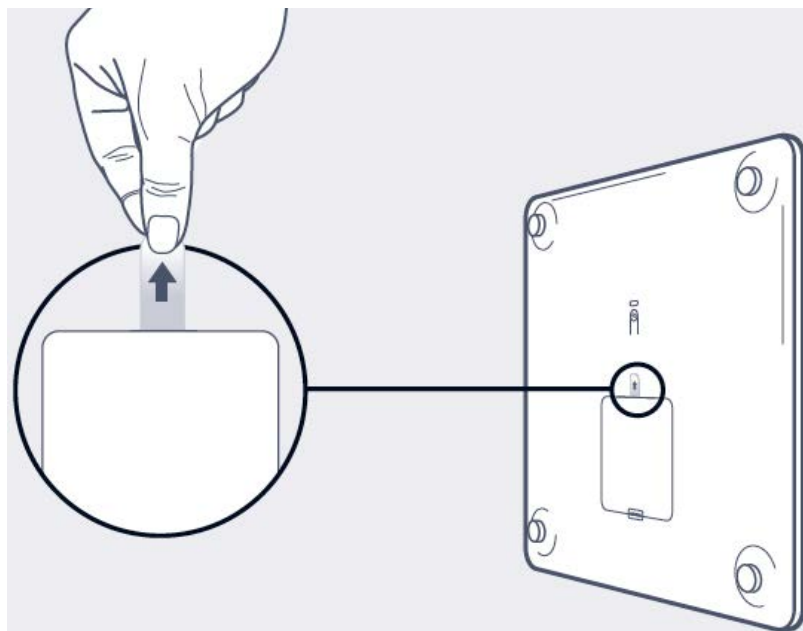
18. Touchez **Terminé**.



L'app Nokia 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 33 pour plus d'informations.

Installation de votre Nokia Body+ avec un compte existant

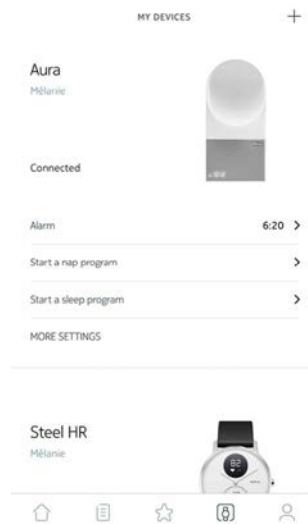
1. Si vous installer la Nokia Body+ pour la première fois, tirez sur la languette au niveau du compartiment à piles.
2. Maintenez enfoncé le bouton latéral pendant trois secondes.



La balance affiche healthapp.nokia.com.

3. Ouvrez l'app Nokia Health Mate®.
4. Allez dans **Appareils**.

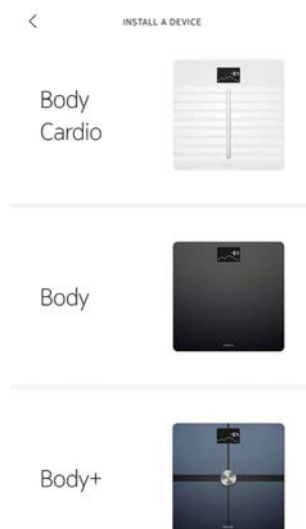
5. Touchez **+**.



6. Touchez **Balances**.



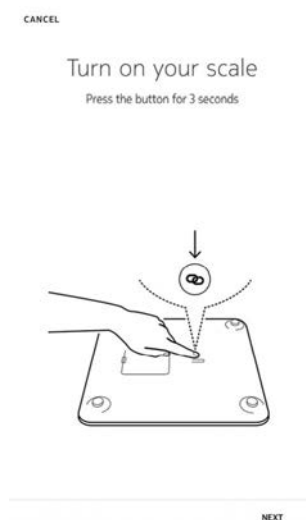
7. Touchez **Body+**.



8. Touchez **Installer**.

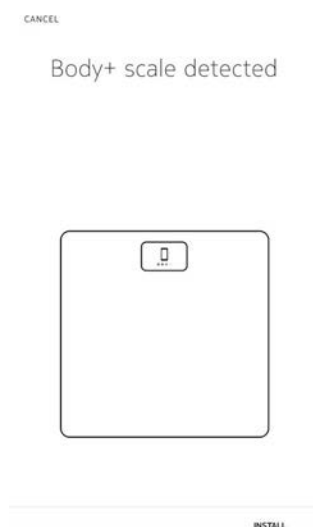


9. Appuyez pendant trois secondes sur le bouton situé à l'arrière de la balance, puis touchez **Suivant**.

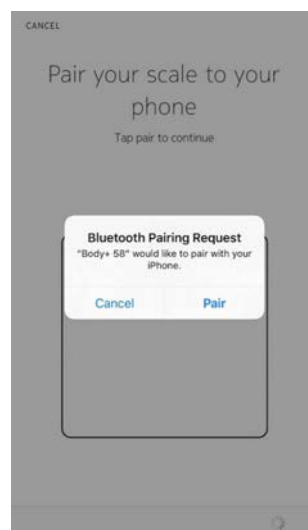


La balance affiche un message vous demandant d'ouvrir l'app Nokia Health Mate®.

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 Nokia 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**.

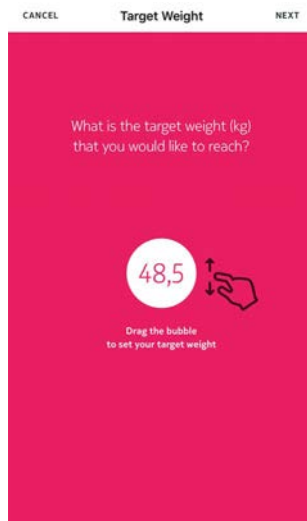


L'app Nokia Health Mate® vous demande alors de définir un objectif de poids.

Définition de votre objectif de poids

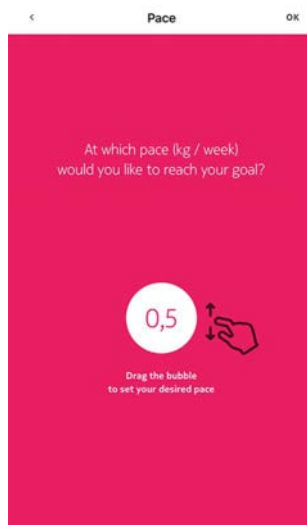
Pour définir votre objectif de poids, suivez les étapes suivantes :

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**.

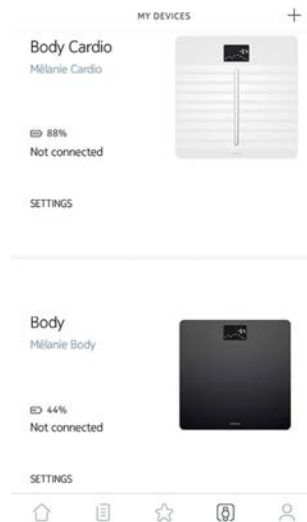
Modification de la configuration de votre Nokia Body+

Vous pouvez modifier la configuration de votre Nokia Body+ :

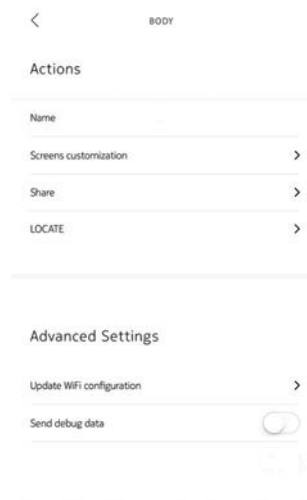
- si vous souhaitez utiliser un autre réseau Wi-Fi,
- si vous avez modifié le nom ou le mot de passe du réseau Wi-Fi que vous utilisez,
- si vous souhaitez passer d'une configuration Bluetooth à une configuration Wi-Fi,
- si vous souhaitez passer d'une configuration Wi-Fi à une configuration Bluetooth,

Pour modifier votre configuration, suivez les étapes suivantes :

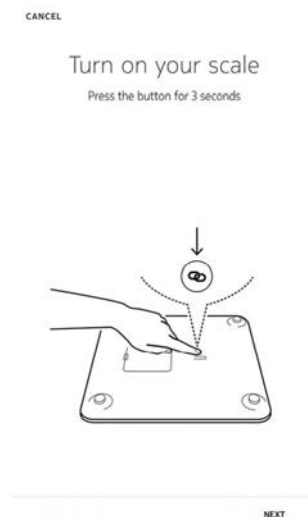
1. Ouvrez l'app Nokia Health Mate®.
2. Allez dans **Appareils**.
3. Touchez **Body+**.



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 Nokia Health Mate®.

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**.



Modification des paramètres de votre Nokia Body+

Modification de l'unité de poids

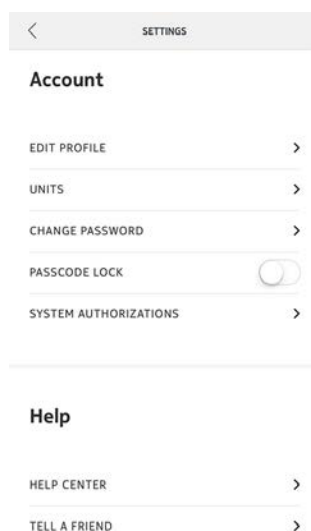
Vous pouvez choisir entre trois unités de poids : kilogrammes (kg), stone (st lb) et livres (lb). Pour modifier les unités sur votre Nokia Body+, suivez les étapes suivantes :

1. Appuyez longement sur le bouton situé au dos de votre Nokia 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 Nokia Body+, l'unité de température (utilisée sur l'écran Météo) peut être changée uniquement depuis l'app Nokia 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 Nokia Health Mate® l'app.
2. Allez dans **Réglages**.
3. Touchez **Unités**.

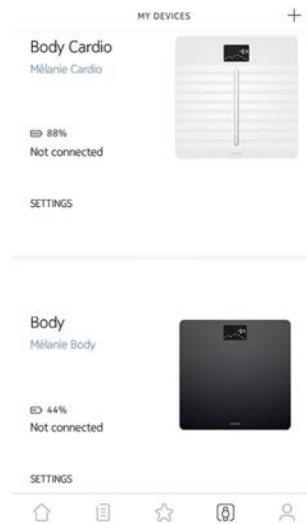


4. Sélectionnez l'unité de température souhaitée.
Vous pouvez également modifier l'unité de poids depuis cet écran, mais le changement sera uniquement visible dans l'app Nokia Health Mate®. L'unité de poids de la Nokia Body+ peut être uniquement modifiée directement sur la balance. Reportez-vous à la section "[Modification de l'unité de poids](#)" page 23 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.

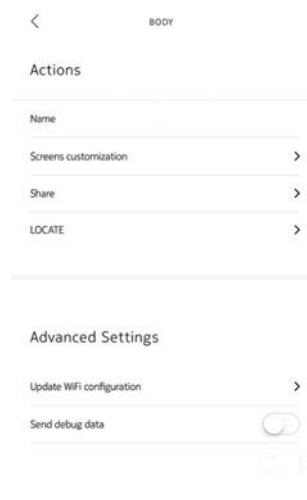
Modification de l'ordre d'affichage des écrans

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

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

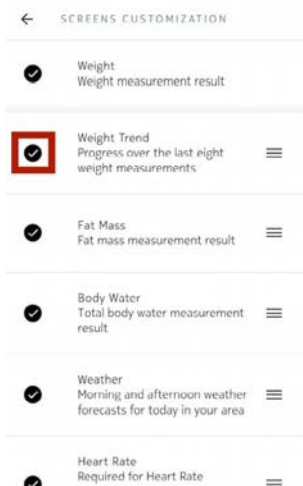


4. Touchez **Personnalisation des écrans**.

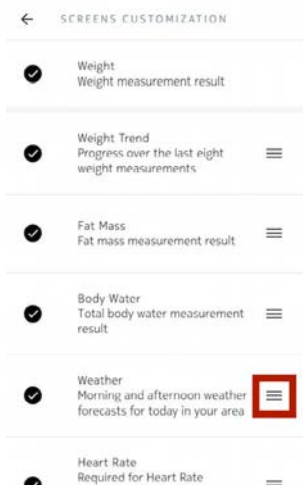


5. Touchez le profil utilisateur pour lequel vous souhaitez modifier l'ordre d'affichage des écrans.
6. Sélectionnez les écrans que vous souhaitez voir s'afficher :

- Touchez les cercles noirs à gauche pour cacher un écran.
- Touchez les cercles vides à gauche pour afficher un écran.



- Maintenez votre doigt appuyé sur l'une des icônes de droite pour faire glisser un écran vers le haut ou vers le bas.

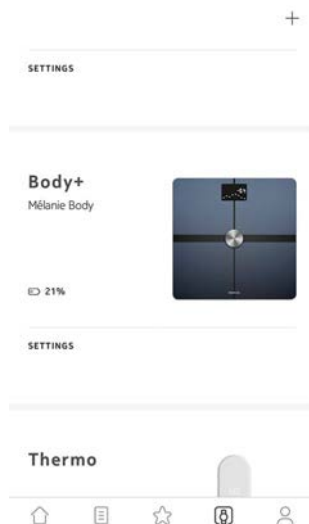


- Touchez le bouton Retour pour confirmer votre choix.
- Pesez-vous une fois pour synchroniser votre Nokia Body+ avec votre app et finaliser la modification.
Le changement sera effectif dès la prochaine pesée.

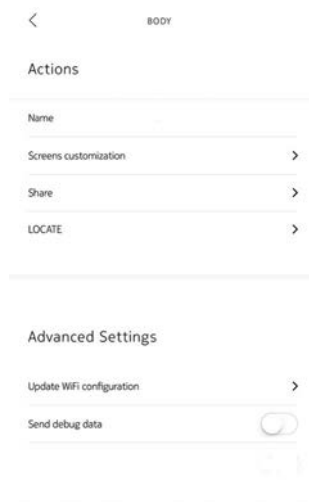
Modification de la localisation de votre balance

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 Nokia 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**.



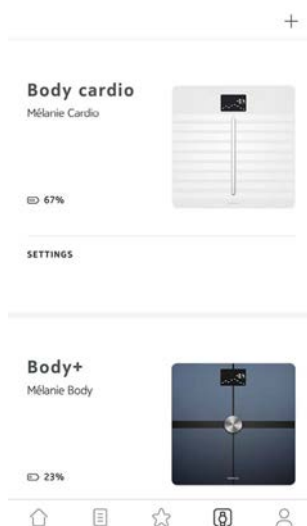
Désactiver les mesures de composition corporelle

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.

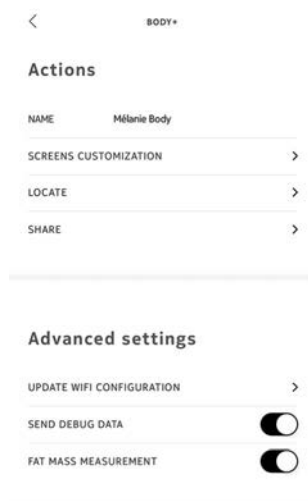
Les mesures de composition corporelle, notamment la masse grasse, la masse musculaire, la masse osseuse et la masse hydrique ne doivent pas être utilisées par les personnes portant un pacemaker. Les utilisateurs avec un autre appareil médical ne doivent pas utiliser ces fonctions de la balance Nokia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

Pour désactiver ces mesures, suivez ces étapes :

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



4. Touchez **Mode Athlète**.

✕ EDIT PROFILE

Mélanie

L.Áandro

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 Nokia 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 53](#) pour plus d'informations.

Se peser avec Nokia 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 Nokia 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.

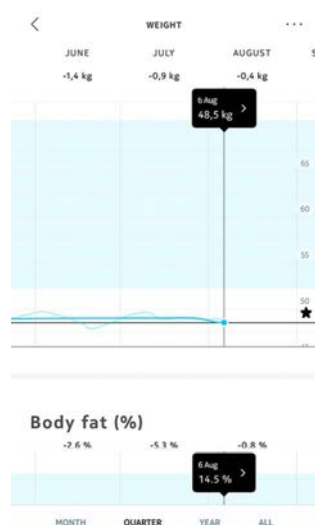
Si vous souhaitez également mesurer votre composition corporelle, assurez-vous que :

- La mesure de la composition corporelle est bien activée. Reportez-vous à [“Désactiver les mesures de composition corporelle” page 27](#) 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 24](#) pour plus d'informations.
- Montez sur la balance pieds nus.
- Bougez le moins possible lors de la pesée.
- Votre balance Nokia 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 24](#) 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 Nokia 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.

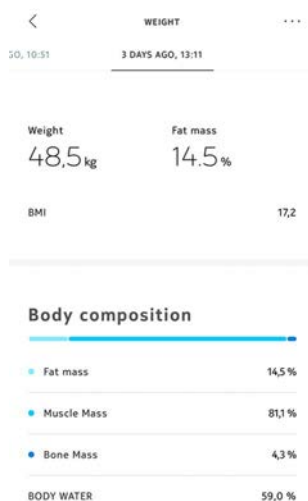
Modification de votre objectif de poids

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

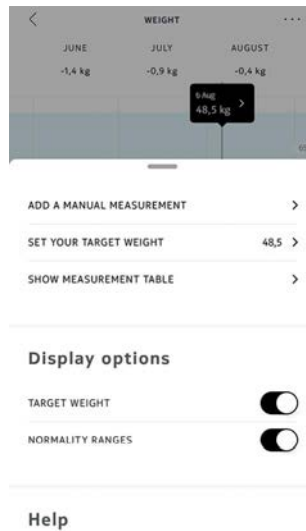
1. Ouvrez l'app Nokia Health Mate®.
2. Sélectionnez une mesure de poids dans la Timeline.



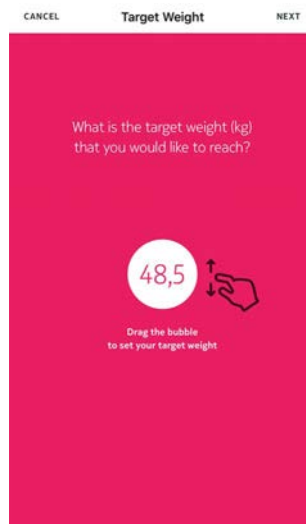
3. Touchez les trois petits points en haut à droite de l'écran.



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

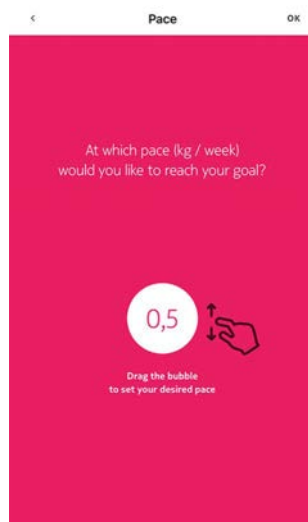


5. Touchez puis faites glisser l'écran vers le haut ou vers le bas pour choisir votre poids cible.



6. Touchez **Suivant.**

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

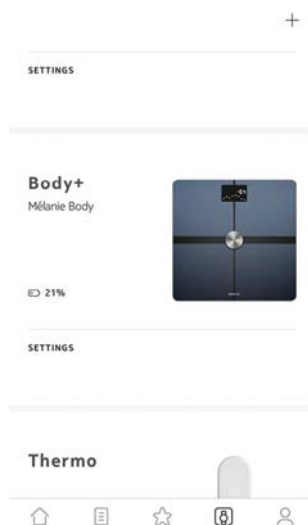


8. Touchez **OK**.

Récupération des mesures non attribuées

Si votre Nokia 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 :

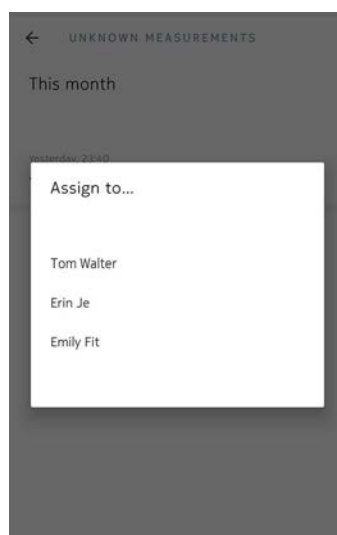
1. Ouvrez l'app Nokia Health Mate®.
2. Allez dans **Appareils**.



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



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

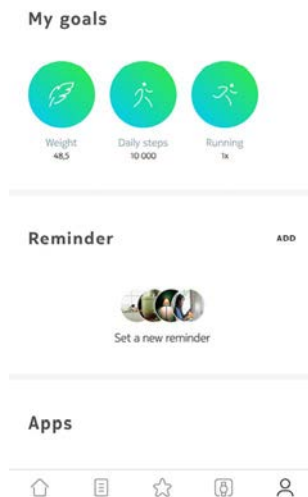


Les mesures sont maintenant attribuées à l'utilisateur correspondant. Votre Nokia Body+ peut désormais vous attribuer automatiquement vos mesures la prochaine fois que vous vous pèserez.

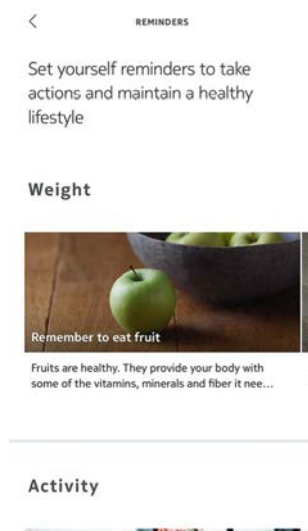
Configuration des rappels

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

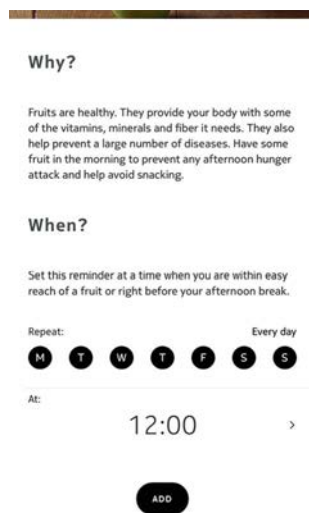
1. Ouvrez l'app Nokia Health Mate®.
2. Allez dans **Profil**.
3. Touchez **Ajouter**.



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 Nokia Body+, suivez les consignes suivantes :

- Votre Nokia Body+ est configurée en mode Wi-Fi. Reportez-vous à la section [“Modification de la configuration de votre Nokia 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 24 pour plus d'informations.

Récupération des prévisions météo

Pour récupérer les prévisions météo sur votre Nokia 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.

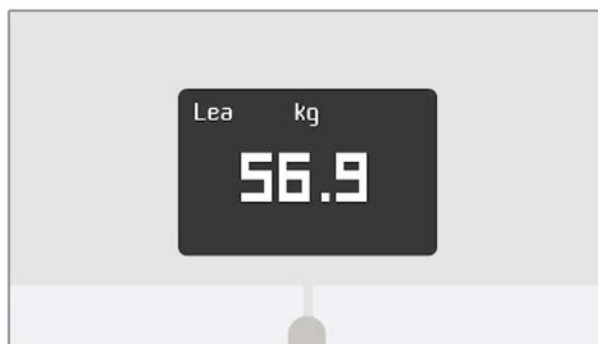
Utilisation du mode Bébé

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 Nokia 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.

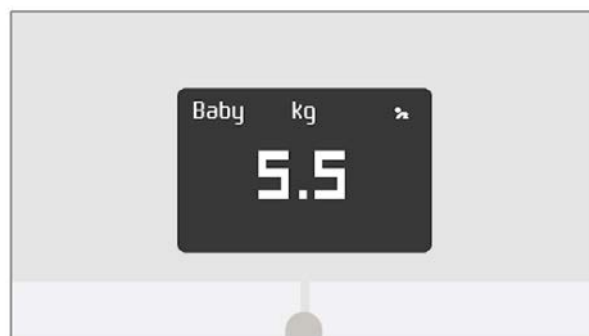
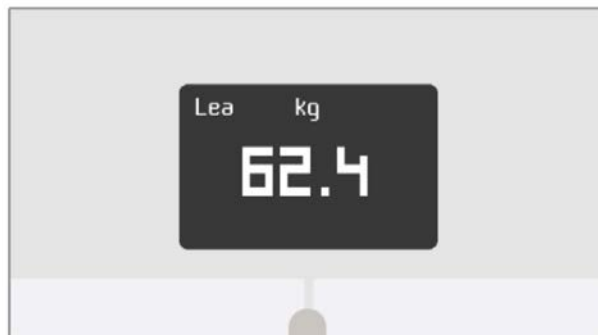
Important : votre bébé doit peser entre 3 et 15 kg pour être détecté par la balance. Comme le mode Bébé est activé par défaut sur votre Nokia Body+, il est inutile de l'activer sur l'app Nokia Health Mate®.

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

1. Créez un profil pour votre bébé dans l'app Nokia 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 Nokia 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 Nokia®.

Utilisation du guide Grossesse

Le guide Grossesse offre une expérience unique de l'app Nokia 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 Nokia 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 aux applications partenaires

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 Nokia® 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.

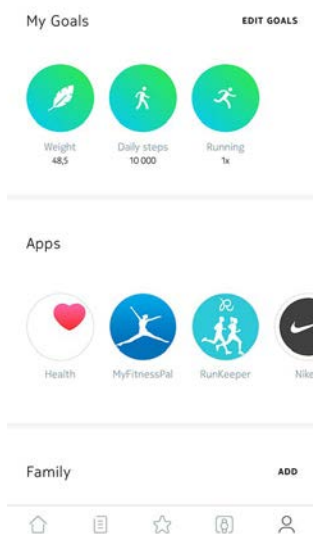
MyFitnessPal peut également récupérer les données se trouvant sur votre compte Nokia® à propos de votre poids et de vos dépenses énergétiques.

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

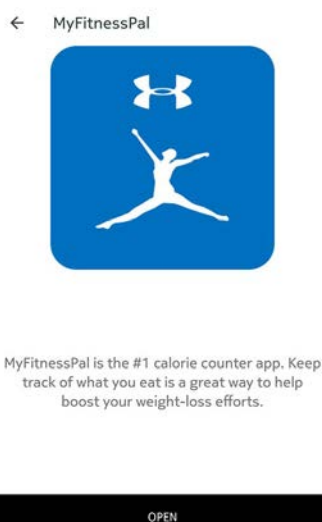
Connexion à MyFitnessPal

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

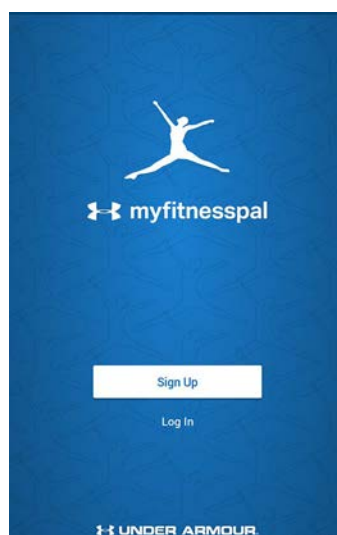
1. Ouvrez l'app Nokia Health Mate®.
2. Touchez **Profil**.
3. Touchez **MyFitnessPal**.



4. Touchez **Ouvrir**.



5. Connectez-vous à votre compte MyFitnessPal.



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

Connexion de votre compte à Nike+

Vue d'ensemble

Si vous avez un compte Nike+, vous pouvez commencer votre journée en accédant à vos NikeFuel de la journée précédente sur votre Nokia Body+ et dans l'app Nokia Health Mate® grâce à l'intégration de Nike+.

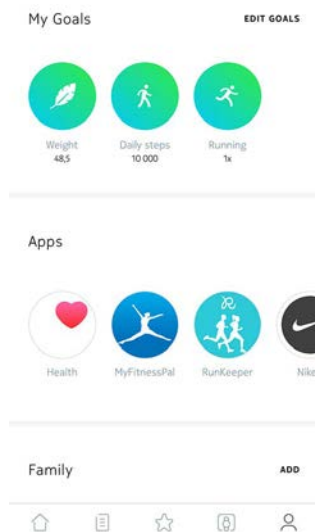
Seuls vos NikeFuel peuvent être partagés avec votre compte Nokia®. Vous devrez consulter l'app Nike+ pour accéder à vos autres données Nike+.

Une fois vos deux comptes connectés, le partage de vos données avec votre compte Nokia® peut prendre jusqu'à 48 heures. Vous devez également avoir au moins cinq jours de données Nike+ avant de pouvoir les partager avec votre compte Nokia®.

Connexion à Nike+

Pour connecter votre compte Nokia® à votre compte Nike+, suivez les étapes suivantes :

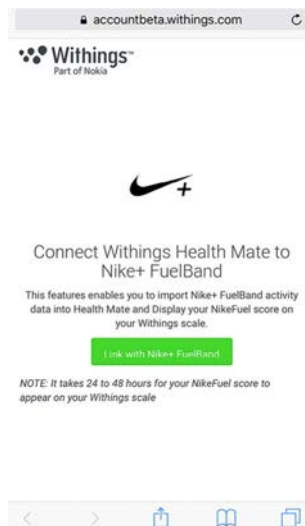
1. Ouvrez l'app Nokia Health Mate®.
2. Touchez **Profil**.



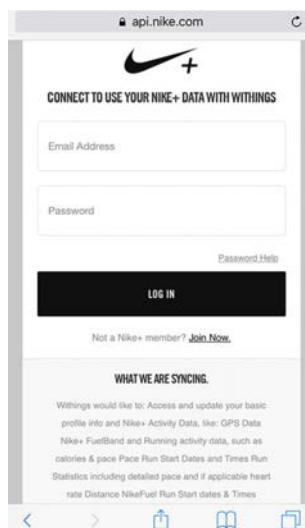
3. Touchez **Nike+**.
4. Touchez **Connecter**.



5. Touchez **Lier avec Nike+ FuelBand**.



6. Connectez-vous à votre compte Nike+ et suivez les instructions.



Une fois vos deux comptes connectés, le partage de vos données avec votre compte Nokia® peut prendre jusqu'à 48 heures.

Vous pouvez dissocier votre compte Nike+ de votre compte Nokia® à tout moment depuis votre profil.

Synchronisation de vos données

La synchronisation depuis votre Nokia Body+ se fait automatiquement, sans que vous n'ayez à faire quoi que ce soit. Vos données de poids sont synchronisées avec l'app Nokia 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 Nokia Health Mate® doit également fonctionner sur votre appareil.

Dissociation de votre Nokia Body+



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

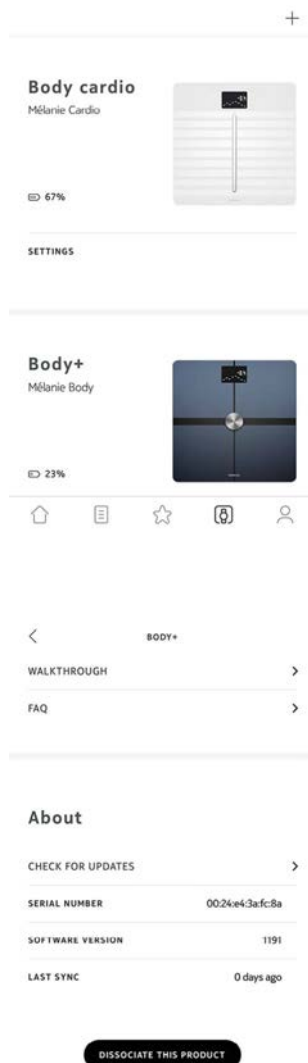
L'option de dissociation de votre Nokia Body+ vous permet de la supprimer de votre compte.



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

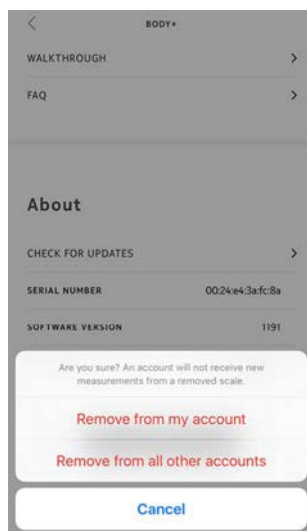
Pour dissocier votre Nokia Body+, suivez les étapes suivantes :

1. Ouvrez l'app Nokia 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 Nokia Body+. Reportez-vous à la section [“Restauration des paramètres d’usine de votre Nokia Body+”](#) page 51 pour plus d'informations.

Restauration des paramètres d'usine de votre Nokia Body+



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

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

1. Allez dans les paramètres Bluetooth de votre appareil et sélectionnez « oublier » votre Nokia Body+ dans la liste des appareils Bluetooth.
2. Retirez l'une des piles pendant 10 secondes.
3. Remettez 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 de votre Nokia Body+

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

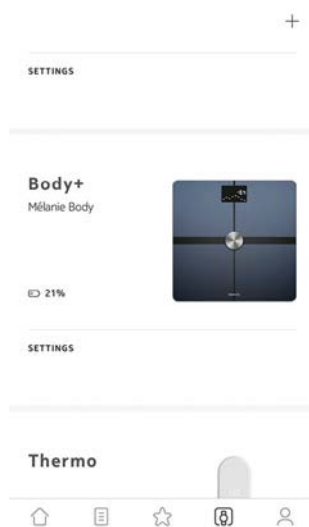


L'utilisation de produits détergents ou d'entretien pourrait endommager de façon irréversible le revêtement de protection des électrodes utilisées pour mesurer votre composition corporelle.

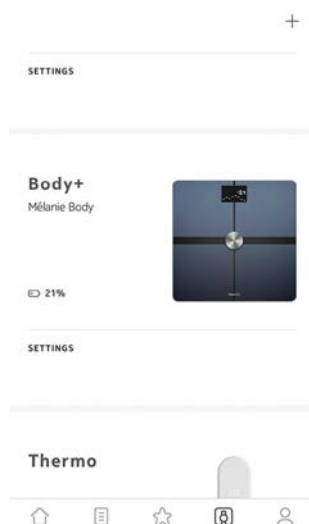
Changer les piles

Votre Nokia Body+ utilise 4 piles AAA standard et a 8 mois d'autonomie. Pour vérifier le niveau des piles de votre balance, suivez les étapes ci-dessous :

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



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

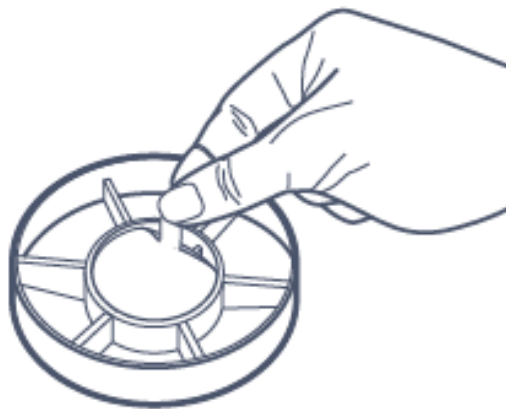


Si vous avez des problèmes de synchronisation et que le niveau des piles est en dessous de 20%, nous vous recommandons de les remplacer.

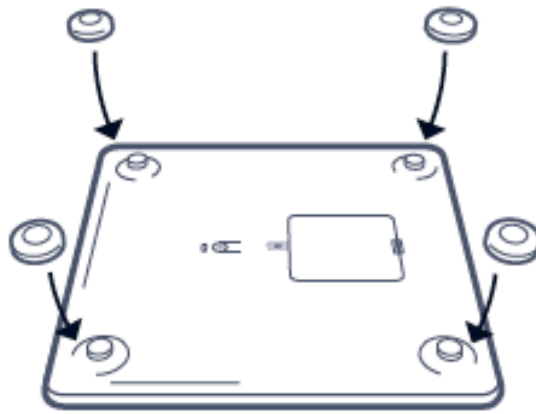
Installer les pieds moquette

Si votre Nokia 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.

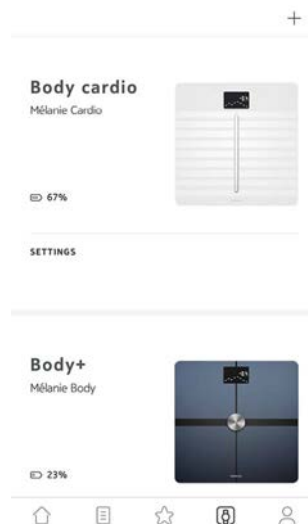


Mise à jour de votre Nokia Body+

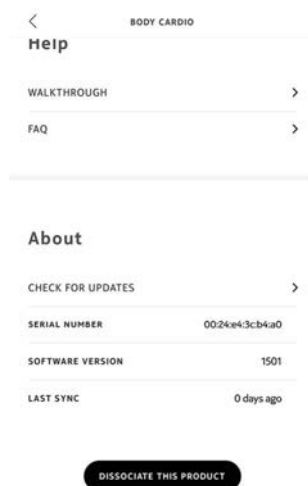
Nous proposons régulièrement des mises à jour afin que vous puissiez bénéficier des dernières fonctionnalités que nous ajoutons à nos produits. Lorsqu'un nouveau logiciel est disponible, il est automatiquement installé sur la balance si celle-ci est configurée en mode Wi-Fi.

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 Nokia 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 Nokia Body+ en allant sur **Appareils > Nokia Body+.**

Poids

La mesure de votre poids se fait grâce aux quatre capteurs de poids placés sous la surface de votre Nokia 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 Nokia 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

Nokia 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

- 8 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 Nokia® est strictement interdite. Vous pouvez imprimer ce guide utilisateur pour votre usage personnel exclusivement. Pour toute question, veuillez contacter Nokia Health à l'adresse suivante : <http://nokia.ly/HealthSupport>.

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 27](#) 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 Nokia® 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 Nokia 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](#) Nokia Health Mate® en cliquant sur **Image du profil** puis **Paramètres > Préférences utilisateur > Télécharger mes données**.

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 Nokia 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 Nokia 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 : <http://nokia.ly/HealthSupport>.

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 59 Mise à jour de : « “Désactiver les mesures de composition corporelle” page 27
Octobre 2017	v3.0	Charte graphique Nokia



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

Nokia® Garantie limitée à deux (2) ans - Nokia Body+

La présente garantie, Nokia® couvre l'appareil de la marque Nokia® (« Nokia Body+ ») contre tout défaut de matériaux et de fabrication dans le cadre d'une utilisation normale, conformément aux directives publiées par Nokia® 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 Nokia® comprennent, sans toutefois s'y limiter, les informations figurant dans les descriptions techniques, les consignes de sécurité et le guide de démarrage rapide. Nokia® ne garantit aucunement que le fonctionnement de Nokia Body+ se fera sans interruption ni erreur. Nokia® n'est pas responsable d'éventuels dommages résultant du non-respect des instructions d'utilisation de Nokia 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://health.nokia.com/fr/en/compliance>