

Avant d'utiliser le pèse-personne

1. Retirez tout matériau d'emballage.
2. Enlevez la languette isolante sur le compartiment à pile : sans soulever le couvercle du compartiment au dos du pèse-personne, enlevez délicatement la languette isolante.
(S'il est impossible de tirer sur la languette, enlevez les vis sur le couvercle du compartiment à pile et enlevez le couvercle.) Tirez doucement sur la languette isolante. Assurez-vous de bien installer la pile.
Remettez le couvercle et serrez les vis.
3. Pour obtenir les lectures les plus précises, posez le pèse-personne sur un plancher en carrelage ou en bois franc plutôt que sur un revêtement de plancher inégal, souple ou mou (comme du tapis).

Pesée

1. Appuyez au centre de la balance afin de l'activer.
L'afficheur s'illuminera.
2. Lorsque le nombre « 0,00 » apparaît, montez sur le pèse-personne.
NE MONTEZ PAS SUR LE PÈSE-PERSONNE TANT QUE LE NOMBRE « 0,00 » N'EST PAS APPARU DANS L'AFFICHEUR.
3. Tenez-vous debout sur la plateforme sans vaciller ni bouger, jusqu'à ce qu'un poids soit affiché (4 à -5 secondes).
REMARQUE : L'afficheur numérique s'éteint automatiquement après plusieurs secondes.
4. Une fois que l'afficheur est allumé, réglez le mode d'affichage au dos du pèse-personne, à lb (livres) ou à kg (kilogrammes).

Quelques faits importants

Le pèse-personne Weight Watchers est un instrument précis qui donne de meilleurs résultats avec un objet stationnaire. Pour assurer des lectures précises à 99 % de votre poids, tenez-vous toujours au même endroit sur la plateforme du pèse-personne et NE BOUGEZ PAS. Si le poids mesuré dépasse la capacité du pèse personne, « ERR » paraîtra sur l'afficheur.

Les détecteurs électroniques sont sensibles. N'échappez pas et n'ouvrez pas le pèse-personne. Placez-le doucement sur le sol; rangez-le protégé contre les chocs. Cet instrument électronique ne devrait jamais être placé dans l'eau. Nettoyez-le avec un linge humide et/ou un lave-vitres.

Ne tentez pas d'ouvrir le pèse-personne ou d'en extraire les composants. L'entretien devrait être assuré par un technicien compétent. Lire les renseignements sur la garantie.

Technologie des cellules de charge

Pourquoi la technologie des cellules de charge est-elle si précise?

Les pèse-personnes de salle de bain utilisant la technologie des cellules de charge et de calibre électronique de tension offrent la mesure la plus précise du poids sur le marché. L'électronique spéciale dans l'appareil le calibre automatiquement chaque fois qu'il est allumé, sans tenir compte du nombre de fois qu'il est utilisé.

Le pèse-personne Weight Watchers possède quatre cellules de charge pour mesurer le poids en plusieurs points et transférer électroniquement le poids cumulé. Les pèse-personnes à une seule cellule mesurent le poids total sur la plateforme, sans tenir compte de sa répartition. Comme il n'y a ni ressort ni levier, il n'y a pratiquement aucune pièce mobile dans le pèse-personne, ce qui assure une précision à vie.

Les pèse-personnes mécaniques, avec ressorts et leviers, tendent à devenir moins précis avec le temps. Les influences du milieu causent de la rouille et une rigidité des ressorts, ce qui nuit à la précision de la mesure. Tous les pèse-personnes Weight Watchers par Conair sont fabriqués avec la technologie de cellules de charge électroniques de précision.

Avis important de Weight Watchers :

Ce pèse-personne est le meilleur outil pour surveiller son poids. Bien qu'il ne soit pas la seule mesure de la perte de poids, le pèse-personne est le moyen le plus populaire de surveiller son poids. Le pèse-personne mesure le poids total du corps, soit celui des os, des muscles, du gras et de l'eau.

Le poids du corps fluctue au cours de la journée, d'un jour à l'autre, selon une variété de facteurs.

- La consommation de sel et de glucides accroît la rétention d'eau par le corps.
- Un repas copieux donne du poids et faire retenir l'eau.
- La déshydratation (exercice, maladie, etc.) peut faire perdre du poids.
- La musculature est un facteur. Des exercices de résistance peuvent ajouter à la masse musculaire.
- Le cycle menstruel peut modifier le poids (perte ou gain) temporairement.

Il ne faut donc pas suivre le pèse-personne de trop près vu ces variations. Ceci est particulièrement vrai si vous êtes au régime. De petites pertes ou de petits gains sont normaux, car le corps s'adapte à la réduction de calories ou à l'exercice.

Soutirez-en le maximum!

Le pèse-personne est utile pour suivre son poids au fil des semaines et des mois. Sachez que différents pèse-personnes donneront différents résultats. Le pèse-personne de votre médecin peut élever le poids par rapport à votre pèse-personne. **Ne devenez donc pas obsédé par un seul chiffre.**

Modération avant tout!

La meilleure façon de s'inquiéter de son poids poids, c'est de se peser souvent. En général, on recommande de se peser une fois par semaine si vous êtes au régime. Bien qu'il soit difficile de s'en tenir à cela, c'est la meilleure façon d'éviter les soucis inutiles face aux fluctuations normales de poids qui n'ont rien à voir avec votre régime. Quelles que soient vos habitudes, il est important que vous soyez consistants.

Voici les 5 règles pour surveiller son 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 surveiller votre poids, ne le notez qu'une seule fois par semaine. Vous aurez ainsi une meilleure idée de votre tendance en poids.

La mesure et le maintien du poids

Une fois que vous aurez perdu du poids, votre pèse-personne vous aidera à le maintenir. Les fluctuations de jour en jour tendent à être faibles quand le poids est stable; à ce point, se peser plus régulièrement pourra être utile. Pour ne pas reprendre du poids :

- Pesez-vous plus d'une fois par semaine.
- Suivez la règle des 5 livres; des études suggèrent que les gens qui se tiennent en-deça de 5 lb du poids visé ont plus de chance de maintenir un poids sain à long terme.

Bien que le pèse-personne puisse être utile dans votre quête de minceur, ce n'est pas un régime d'amaigrissement en tant que tel. Des études ont démontré que les personnes perdent trois fois plus de poids en suivant le régime Weight Watchers qu'en suivant leur propre régime*.

Venez à une réunion et nous vous montrerons la meilleure façon de perdre du poids et de le maintenir. Visitez WeightWatchers.ca pour trouver un lieu de réunion près de chez vous.

Remplacement de la pile

Si la pile doit être remplacée (l'afficheur indique « Lo »), enlevez les vis sur le couvercle du compartiment à piles sous le pèse-personne, puis enlevez le couvercle. Remplacez la vieille pile par une nouvelle pile CR2032. Nettoyez les contacts des piles et également ceux du dispositif avant d'installer les piles. Assurez-vous que la pile est installée correctement en ce qui a trait à la polarité (le signe + vers le haut), puis remettez le couvercle et serrez les vis. Enlevez les piles de tout appareil que vous ne prévoyez pas utiliser pendant un certain temps. Retirez promptement toute pile usagée. **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.**

GARANTIE LIMITÉE DE 10 ANS

Conair, à sa discrétion, réparera ou remplacera sans frais un appareil si, au cours des 120 mois suivant la date de l'achat, il affiche un vice de matière ou de fabrication.

Pour obtenir un service au titre de la garantie, retournez le produit défectueux au service après-vente le plus près, indiqué ci-dessous, accompagné du bon de caisse et de 7,00 \$ pour les frais de poste et administratifs. En l'absence d'un bon de caisse, la période de garantie sera de 120 mois à compter de la date de manufacture.

TOUTE GARANTIE IMPLICITE, OBLIGATION OU RESPONSABILITÉ, Y COMPRIS MAIS SANS Y ÊTRE LIMITÉ, LA GARANTIE IMPLICITE DE BONNE VENTE ET D'APTITUDE À ACCOMPLIR UNE TÂCHE PARTICULIÈRE, 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 LA RUPTURE DE CETTE GARANTIE OU DE TOUTE AUTRE GARANTIE, EXPRESSE OU IMPLICITE QUE CE SOIT. Cette garantie vous accorde des droits particuliers et peut vous accorder d'autres droits qui varient d'une province à l'autre.

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 : 1-855-926-6247

Ou visitez notre site Internet au www.conaircanada.ca

Service Après-vente :
Conair Consumer Products ULC
100 Conair Parkway,
Woodbridge, Ontario. L4H 0L2
Fabriqué en Chine
Courriel du centre d'appels
à la clientèle :
Consumer_Canada@Conair.com



1-855-926-6247
www.conaircanada.ca

©2019 Conair Consumer Products ULC
100 Conair Parkway, Woodbridge, Ontario. L4H 0L2. Fabriqué en Chine.

©2019 Weight Watchers International Inc. Tous droits réservés. Weight Watchers est une marque déposée de Weight Watchers International Inc. et est utilisée sous licence.

19CN034868

IB-16569



pèse-personne
numérique



Pèse-personne fabriqué par
CONAIR®

Mode d'emploi

Pour profiter pleinement de votre achat, veuillez lire cette brochure avant d'utiliser le pèse-personne.

WW12NC