

Nous vous félicitons d’avoir acheté ce pèse-personne d’analyse corporelle Weight Watchers Scales by Conair^{MC} Bluetooth®!

Il est conçu pour fonctionner avec votre application gratuite Weight Watchers Scales by Conair™ afin de vous offrir une façon simple de faire le suivi de vos données corporelles. Pour télécharger l’application, allez sur le site Apple® App Store ou Google® Store et tapez « WW Scales by Conair » dans la case de recherche. Vous pouvez également la télécharger en allant sur le site **www.BTScalesByConair.com**



Une fois que vous aurez téléchargé l’application sur votre dispositif, elle vous indiquera la façon facile de procéder pour la relier à votre pèse-personne et régler les paramètres. Pour en savoir plus, consulter la foire aux questions et obtenir du soutien, allez à **www.BTScalesByConair.com**

Le saviez-vous?

- Votre pèse-personne fait office de moniteur d’analyse corporelle même sans l’application – vous n’avez pas besoin d’un dispositif intelligent pour vérifier votre poids, votre masse grasse, aqueuse, osseuse, musculaire ou votre IMC!

- Par contre, vous aurez besoin d’un dispositif intelligent pour établir vos objectifs, faire un suivi de votre progrès, mériter des médailles et participer à d’autres activités amusantes qui ne sont offertes qu’à partir de l’application.

- Si vous êtes membre de Weight Watchers, les données sur votre poids seront automatiquement synchronisées avec celles de votre compte sur l’application Weight Watchers; nul besoin de saisir les données manuellement!

- Si vous utilisez d’autres applications axées sur la santé et la mise en forme, et que vous voulez y transférer les données provenant de votre pèse-personne, l’application reliera vos données à l’application Apple Health et à l’application Google Fit (Android) et laissera votre application de choix en récupérer les données.

- Si vous vous déplacez sans votre pèse-personne, vous pourrez vous peser sur n’importe quel autre pèse-personne et saisir votre poids manuellement dans votre application.

Pour obtenir plus de renseignements sur le paramétrage de l’application, la connexion au pèse-personne et les fonctions de l’application, allez à **www.BTScalesByConair.com**

Pour obtenir plus d’information sur le pèse-personne, sur la façon de vous définir en tant qu’utilisateur sans l’application et sur la signification des résultats d’analyse corporelle, veuillez lire le présent livret.

Synchronisation avec Bluetooth

Le présent pèse-personne peut être synchronisé avec Bluetooth. Il tentera d’émettre un signal Bluetooth à chaque utilisation, même si vous ne l’utilisez pas conjointement avec l’application ou que votre dispositif intelligent est hors de portée. Normalement, vous verrez les messages suivants sur l’afficheur du pèse-personne :

symbole Bluetooth qui clignote : le pèse-personne tente de communiquer avec votre dispositif intelligent

Bluetooth à symbole stable (coche) ; connexion avec Bluetooth établie

symbole Bluetooth stable et X : la connexion a échoué, aucune connexion à Bluetooth, aucune donnée transmise

symbole Bluetooth non visible : le pèse-personne est en mode manuel, aucune connexion à Bluetooth, aucune donnée transmise

Si aucune connexion à Bluetooth ne peut être établie, le pèse-personne continuera d’enregistrer et d’afficher toutes vos données, à condition que vous ayez été défini comme utilisateur du pèse-personne (voir « Mode de réglage des données personnelles » à la page suivante).

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.

- Retirez tout matériau d’emballage.
- 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 ou si l’afficheur ne s’allume pas une fois que la languette a été tirée, enlevez la vis sur le couvercle du compartiment à piles et enlevez le couvercle.) Tirez doucement sur la languette isolante ou toute partie de la languette qui pourrait obstruer le contact des piles. Assurez-vous de bien installer les piles. Remettez le couvercle et serrez les vis de nouveau.
- 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).

Mesure du poids seulement

(Utilisation du pèse-personne sans l’application)

Pour ne mesurer que le poids :

- Mettez le pèse-personne en mode veille. L’afficheur complet apparaît.
- Attendez environ 2 secondes que le nombre « 0.0 » apparaisse.
- Montez sur le pèse-personne et ne bougez pas. Le pèse-personne clignotera pendant quelques secondes, puis affichera le poids.
- Débarquez du pèse-personne et il s’éteindra automatiquement.

Mode de réglage des données personnelles

(Utilisation du pèse-personne sans l’application)

Réglage des données personnelles

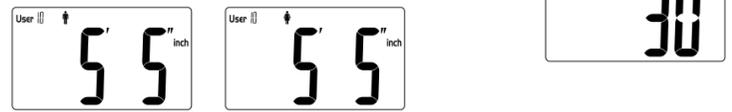
Tapotez le pèse-personne du pied pour le mettre en marche, L’afficheur complet apparaît. Attendez qu’il indique « 0.0 », puis appuyez sur le bouton « SET » pour passer en mode de réglage des données personnelles.

Les mots « User 2 » clignoteront. Appuyez sur les boutons vers le haut ou vers le bas pour choisir un numéro d’utilisateur (2 à 10). Appuyez ensuite sur « SET » pour confirmer votre choix.

Le pèse-personne passe au mode de réglage de la taille.

Le mot « Height » clignotera. Appuyez sur la flèche vers le haut ou vers le bas pour régler la taille. Si le pèse-personne a été réglé en livres, la taille sera mesurée en pieds et en pouces. Si le pèse-personne avait été réglé en kilogrammes, la taille sera affichée en centimètres. Appuyez sur les flèches vers le haut et vers le bas pour faire défiler rapidement les chiffres Appuyez ensuite sur « SET » pour confirmer la taille.

Le pèse-personne passe au mode de réglage de l’âge.



Le mot « Age » clignotera. Appuyez sur la flèche vers le haut ou vers le bas pour régler l’âge (10 à 100). Maintenez une des flèches enfoncée pour faire défiler rapidement les chiffres. Appuyez ensuite sur « SET » pour confirmer l’âge.

Le pèse-personne passe au mode de réglage du sexe.

L’icône par défaut clignotera. Appuyez sur la flèche vers le haut ou vers le bas pour choisir le sexe masculin ou féminin. Appuyez ensuite sur « SET » pour confirmer votre choix. Le pèse-personne affichera les données de l’utilisateur pendant quelques secondes, puis passera au mode d’analyse corporelle et l’afficheur indiquera « 0.0 ».

1re remarque : Si vous devez modifier des données personnelles, vous pouvez le faire pendant qu’elles sont affichées. Il suffit d’appuyer sur le bouton « SET » et le pèse-personne se remettra en mode de réglage des données personnelles. Suivez les instructions ci-dessus.

2e remarque : En mode de réglage des données personnelles, le pèse-personne passera automatiquement en mode veille si vous n’appuyez sur aucun bouton avant 15 secondes et les données déjà saisies ne seront pas sauvegardées. Si cela se produit, répétez simplement les étapes du processus de réglage des données personnelles.

Reconnaissance de l'utilisateur

(utilisation du pèse-personne sans l’application)

Une fois les données initiales entrées dans votre pèse-personne, il vous reconnaîtra automatiquement en fonction du poids le plus rapproché de votre dernière pesée et affichera votre numéro d’utilisateur. Le numéro d’utilisateur clignotera pendant quelques secondes, puis deviendra stable. Si le numéro d’utilisateur n’est pas le bon (ce qui peut se produire si le poids d’un autre utilisateur du pèse-personne se situe près du vôtre), vous pouvez remettre le bon numéro d’utilisateur en appuyant sur la flèche vers le haut ou vers le bas, jusqu’à ce que le bon numéro d’utilisateur apparaisse.

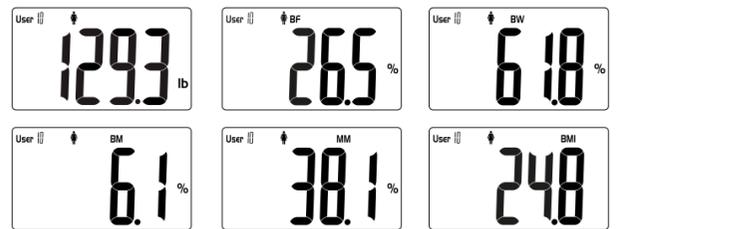
Si le pèse-personne n’arrive pas à établir une correspondance avec le profil d’un utilisateur défini, le mot « USER » clignotera sur l’afficheur. Si vous avez déjà un numéro d’utilisateur, il suffit d’entrer ce numéro en appuyant sur la flèche vers le haut ou vers le bas, jusqu’à ce que votre numéro apparaisse.

Données d’analyse corporelle

(Utilisation du pèse-personne sans l’application)
Posez le pèse-personne sur un plancher plat solide. Tapotez le pèse-personne du pied pour le mettre en marche, Attendez jusqu’à ce que vous voyiez le nombre « 0.00 » en mode kg ou « 0.0 » en mode lb, puis appuyez sur la flèche vers le haut ou vers le bas pour sélectionner votre numéro d’utilisateur. Vos données (taille, âge, sexe) réapparaîtront rapidement sur l’afficheur.

Dès que l’afficheur indique « 0.0 », vous pouvez monter sur le pèse-personne. Montez sur le pèse-personne pieds nus en les mettant vis-à-vis les électrodes (bandes en métal) sur les deux côtés de la plateforme. Si vous n’êtes pas pieds nus, le pèse-personne ne pourra pas évaluer votre poids et vous obtiendrez une lecture erronée.

Après quelques secondes, l’afficheur indiquera pendant plusieurs secondes votre poids, votre pourcentage de masse grasse, votre pourcentage de masse aqueuse, votre IMC, votre pourcentage de masse osseuse et de masse musculaire, puis s’éteindra automatiquement.



Si vous obtenez une lecture erronée, assurez-vous de monter pieds nus sur le pèse-personne (pas de chaussettes ni de bas nylon) et que vos pieds sont vis-à-vis les bandes en métal. Si la lecture est encore erronée, c’est peut-être que votre peau est trop sèche. Frottez-en la plante d’un peu de lotion et assurez-vous de ne pas glisser sur la plateforme du pèse-personne.

REMARQUE :

Votre pèse-personne donnera également une lecture erronée si votre poids se situe en dessous ou au-dessus de ses spécifications.

Avertissement de piles faibles : Si les piles sont très faibles, le pèse-personne affichera le message « LOW », ce qui signifie qu’il faut remplacer les piles (voir les instructions sur le remplacement des piles).

REMARQUE :

Si vous montez sur le pèse-personne avant que le nombre « 0.0 » n’apparaisse ou si vos pieds ne sont pas vis-à-vis les électrodes, le pèse-personne ne fonctionnera pas correctement.

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 grasse 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 grasse donnent différentes évaluations de la masse grasse. Même à l’aide du même pèse-personne, les résultats vont être différents pour les raisons suivantes :

- La perte de poids a tendance à produire des changements importants, continus et imprévisibles sur le plan de la masse aqueuse; l’analyse de la masse grasse étant déterminée par la masse aqueuse du corps, les résultats peuvent varier grandement chaque jour;
- Le degré d’hydratation modifie les résultats de masse grasse. 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 grasse. Dans la même mesure, si vous tentez de calculer votre masse grasse 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 grasse 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 tendances 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 ou 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 je perds du poids, mais que le pourcentage de ma masse grasse change à peine?

Lorsque vous perdez du poids, tant le numérateur (nombre de livres de masse grasse) 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 masse grasse). 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 15,2 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 livres de masse grasse que vous avez perdues. 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.

L’IMC – qu’est ce que c’est?

IMC signifie indice de masse corporelle, une statistique sur le rapport entre la taille et le poids.

Il est lié étroitement aux effets de la masse grasse sur la santé. Plus de 50 organismes, dont le gouvernement des États-Unis et l’Organisation mondiale de la santé, adhèrent à cette ligne directrice. L’IMC est inversement proportionnel à votre forme, en ce sens que plus il est élevé, moins il est probable que vous soyez en forme. Chaque fois que votre moniteur d’analyse corporelle détermine votre poids et calcule votre masse grasse, il détermine également votre IMC. Avec les lectures de votre poids et de votre masse grasse, l’IMC constitue un outil de plus pour surveiller votre santé et votre forme physique.

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 se défait des vieux tissus osseux. Au début de l’âge adulte, la masse osseuse est à son summum; passé cet âge, la perte de la masse osseuse se fait plus rapidement que sa croissance et la masse diminue donc. 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.



Bluetooth® d'analyse corporelle, en verre Pèse-personnes par CONAIR®



Mode d'emploi de votre pèse-personne Weight Watchers Bluetooth® de salle de bain

Félicitations! En achetant ce pèse-personne Weight Watchers, vous faites un premier pas en vue de gérer votre poids. Pour tirer le meilleur de votre achat, veuillez lire en entier la présente brochure avant d'utiliser votre pèse-personne.

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? Veuillez 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

<p>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</p>		<p>1-855-926-6247 www.conaircanada.ca</p>
---	--	--

©2017 Conair Consumer Products ULC
100 Conair Parkway, Woodbridge, Ontario. L4H 0L2. Fabriqué en Chine.

©2017 Weight Watchers International Inc. Tous droits réservés. Weight Watchers est une marque déposée de Weight Watchers International Inc. et est utilisée sous licence.

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 » apparaisse.

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.

Si les piles doivent être remplacées (l'afficheur indique « LO »), enlevez les vis sur le couvercle du compartiment à piles sous le pèse-personne, puis enlevez le couvercle. Remplacez les vieilles piles par 3 nouvelles piles AAA. Remettez le couvercle et serrez les vis de nouveau. Retirez promptement toute pile usagée.

Mettez au rebut les piles usagées comme bon se doit. Enlevez les piles de tout appareil que vous ne prévoyez pas utiliser pendant un certain temps. 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.

Ce dispositif est conforme aux normes CNR d'Industrie Canada. Son utilisation est assujettie aux deux conditions suivantes : (1) Ce dispositif ne doit pas causer d'interférence et (2) ce dispositif doit accepter toute interférence, y compris l'interférence qui pourrait entraîner un fonctionnement indésirable du dispositif.

- La déshydratation suite à l'exercice ou 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 courants 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. Nous recommandons généralement aux gens de se peser une fois au plus 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 importent vos habitudes de pesée, ce qui compte, c'est la constance.

Voici 5 règles pour surveiller efficacement votre poids :

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

To keep track of your weight, record only one number for the week. This will give you a clear picture of any trend your weight is following.

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 plus qu'une fois par semaine.
- Adhérez à la règle du 2 kilos/5 livres – des recherches ont démontré que les gens dont le poids varie de plus ou moins 2 kilos/5 livres sont plus susceptibles de maintenir un poids corporel sain à long terme.

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.

Tableau d'analyse corporelle (suite)						
Masse osseuse						
	âge	bas	normal	plus haut que normal		
Homme	10-14	35,1 - 46.7%	46,8 - 58.3%	58,4 - 70%		
	15-19	34,1 - 45.7%	45,8 - 57.3%	57,4 - 70%		
	20-29	33,1 - 44%	44,1 - 55%	55,1 - 66%		
	30-39	32,1 - 42.3%	42,4 - 52.7%	52,8 - 66%		
	40-49	31,1 - 40.3%	40,4 - 49.7%	49,8 - 59%		
	50-59	30,1 - 38.7%	38,8 - 47.3%	47,4 - 56%		
	60-69	29,1 - 37.7%	37,8 - 46.3%	46,4 - 55%		
	70-100	28,1 - 36.7%	36,8 - 45.3%	45,4 - 54%		
	Femme	10-14	28,1 - 32%	32,1 - 40%	40,1 - 52%	
		15-19	27,1 - 26.7%	26,8 - 33.3%	33,4 - 47%	
20-29		26,1 - 31.7%	31,8 - 37.3%	37,4 - 43%		
30-39		25,1 - 30%	30,1 - 35%	35,1 - 40%		
40-49		23,1 - 28%	28,1 - 33%	33,1 - 38%		
50-59		22,1 - 26.7%	26,8 - 31.3%	31,4 - 36%		
	60-69	21,1 - 25.7%	25,8 - 30.3%	30,4 - 35%		
	70-100	20,1 - 24.7%	24,8 - 29.3%	29,4 - 34%		
IMC						
	âge	%	%	%	%	
Homme	20-69	<46,4%	46,5-49,9%	50-65%	65,1-70%	70,1%+
Femme	20-69	<43,9	44-44,9	45-60	60,1-67.6	67,7+

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.

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.

Tableau d'analyse corporelle							
N'oubliez jamais que vous connaissez votre corps mieux que quiconque. Les fourchettes suivantes de masse grasse, IMC, masse aqueuse et masse osseuse sont données à titre indicatif.							
	trop bas	plus bas que normal	normal	plus haut que normal	trop haut		
Masse grasse	âge	%	%	%	%	%	
	Homme	20-29	<13%	13,1-18%	18,1-23%	23,1-28%	28,1%+
		30-39	<14	14,1-19	19,1-24	24,1-29	29,1+
		40-49	<15	15,1-20	20,1-25	25,1-30	30,1+
		50-59	<16	16,1-21	21,1-26	26,1-31	31,1+
		60-69	<17	17,1-22	22,1-27	27,1-32	32,1+
Femme	20-29	<18	18,1-23	23,1-28	28,1-33	33,1+	
		30-39	<19	19,1-24	24,1-29	29,1-34	34,1+
		40-49	<20	20,1-25	25,1-30	30,1-35	35,1+
		50-59	<21	21,1-26	26,1-31	31,1-36	36,1+
		60-69	<22	22,1-27	27,1-32	32,1-37	37,1+
	Masse aqueuse						
	âge	%	%	%	%	%	
Homme	20-69	<46,4%	46,5-49,9%	50-65%	65,1-70%	70,1%+	
Femme	20-69	<43,9	44-44,9	45-60	60,1-67.6	67,7+	
Masse osseuse							
	âge	%	%	%	%	%	
Homme	20-29	<7,2%	7,3-7,5%	7,6-8,4%	8,5-8,7%	8,8%+	
		30-39	<7,0	7,1-7,3	7,4-8,2	8,3-8,5	8,6+
		40-49	<6,6	6,7-6,9	7-7,8	7,9-8,1	8,2+
		50-59	<6,2	6,3-6,5	6,6-7,4	7,5-7,7	7,8+
		60-69	<5,9	6,0-6,2	6,3-7,1	7,2-7,4	7,5+
	Femme	20-29	<5,8%	5,9-6,1%	6,2-7%	7,1-7,3%	7,4%+
		30-39	<5,6	5,7-5,9	6-6,8	6,9-7,1	7,2+
		40-49	<5,2	5,3-5,5	5,6-6,4	6,5-6,7	6,8+
		50-59	<4,8	4,9-5,1	5,2-6	6,1-6,3	6,4+
		60-69	<4,5	4,6-4,8	4,9-5,7	5,8-6,0	6,1+