



**MARQUE:** NOKIA  
**REFERENCE:** BODY BLANCHE  
**CODIC:** 4328019



**NOTICE**  
↓

# Nokia Body

## Balance Wi-Fi IMC

Instructions d'installation et d'utilisation (utilisateurs iOS)



# Sommaire

---

Configuration minimale requise .....	5
Connexion Internet.....	5
Smartphone ou autre appareil .....	5
Version de l'OS.....	5
Health Mate® Version de l'app .....	5
Nokia Body Description .....	6
Vue d'ensemble .....	6
Contenu de la boîte .....	6
Description du produit .....	7
Description des écrans de la balance .....	7
Configuration de votre Nokia Body .....	9
Installer l'app Health Mate® .....	9
Installation de votre Nokia Body .....	9
Personnalisation de votre Nokia Body .....	22
Modification de la configuration de votre Nokia Body .....	22
Modification des paramètres de votre Nokia Body .....	25
Utilisation de votre Nokia Body .....	30
Suivi du poids.....	30
Consultation des prévisions météo .....	34
Utilisation du mode Bébé .....	35
Utilisation du mode Grossesse .....	37
Connexion de votre compte aux applications partenaires .....	39
Connexion à MyFitnessPal .....	39
Connexion de votre compte à Nike+ .....	40
Synchronisation de vos données .....	43
Dissociation de votre Nokia Body .....	44
Restauration des paramètres d'usine de votre Nokia Body .....	46
Nettoyage et entretien .....	47
Nettoyage de votre Nokia Body .....	47

Changement des piles .....	47
Installation des pieds moquette .....	48
Mise à jour de votre Nokia Body .....	48
Description de la technologie utilisée .....	51
Poids.....	51
Indice de masse corporelle .....	51
Droits d'auteur du guide utilisateur.....	52
Mentions légales .....	52
Consignes de sécurité .....	53
Utilisation et rangement .....	53
Lieu.....	53
Données personnelles.....	53
Entretien et réparation.....	53
Caractéristiques techniques .....	54
Présentation de la version du document .....	56
Garantie .....	57
Déclarations réglementaires.....	58

## Remarque importante



En utilisant votre Nokia Body, vous acceptez expressément les conditions générales d'utilisation de Nokia® disponibles sur le [site Web de la marque](#).

# Configuration minimale requise

---

## Connexion Internet

Une connexion à Internet est nécessaire pour :

- Télécharger l'app Health Mate®,
- Configurer votre Nokia Body,
- et mettre à niveau le firmware.

Pour plus de détails, reportez-vous à la section «Caractéristiques techniques» page 54

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 (doté d'une connexion Bluetooth, Wi-Fi ou 3G/4G en état de fonctionnement) est requis pour :

- Configurer votre Nokia Body,
- Récupérer des données depuis votre Nokia Body,
- Accéder à certaines fonctions spécifiques de votre Nokia Body.

La compatibilité avec la technologie Bluetooth Low Energy (BLE) est conseillée pour l'installation de votre Nokia Body.

Pour plus de détails, reportez-vous à la section «Caractéristiques techniques» page 54

## Version de l'OS

Vous devez disposer d'iOS 8 ou d'une version ultérieure pour installer et utiliser l'app Health Mate®.

## Health Mate® Version de l'app

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

# Nokia Body Description

---

## Vue d'ensemble

Votre Nokia Body vous permet de suivre l'évolution de votre poids et de vos progrès. Non seulement, il affiche votre poids, mais il calcule également votre indice de masse corporelle (IMC), ce qui vous permet de savoir si votre poids actuel vous fait courir un quelconque risque de santé.

Mais votre Nokia Body peut aussi faire bien d'autres choses. Si vous choisissez d'activer l'écran Météo, vous pouvez également consulter le bulletin météo pour la journée à chaque fois que vous vous pesez.

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

Grâce à la fonctionnalité de suivi de l'activité intégrée et aux nombreuses applications partenaires auxquelles vous pouvez la connecter, l'app Health Mate® vous encourage à atteindre plus rapidement le poids que vous vous êtes fixé en vous permettant de suivre votre activité et de trouver le bon équilibre entre apports caloriques et dépenses d'énergie.

## Contenu de la boîte

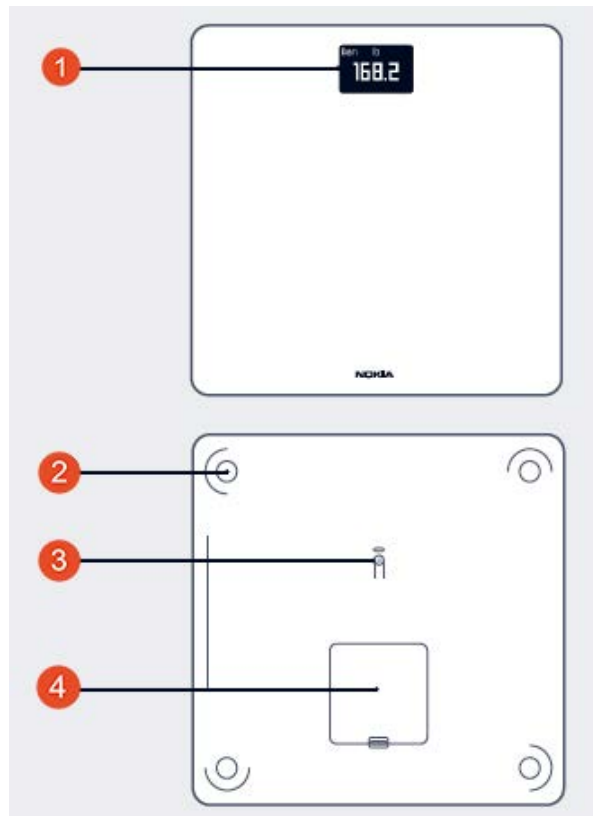


(1) Nokia Body

(2) Patins

(3) Piles (déjà installées)

## Description du produit



(1) Écran

(2) Patins

(3) Bouton de connexion et de sélection des unités

(4) Cache des piles

## Description des écrans de la balance

Vous pouvez choisir le nombre d'écrans qui s'affichent sur votre Nokia Body :

- Poids : Affichage du poids. Cet écran ne peut pas être désactivé.
- IMC : Affichage de l'indice de masse corporelle.
- Météo<sup>1</sup> : Affichage des prévisions météo de la journée.
- Pas <sup>1, 2, 3</sup> : Affichage du nombre de pas effectués le jour précédent.

Vous pouvez désactiver ces écrans ou modifier l'ordre dans lequel ils s'affichent après avoir installé votre Nokia Body. Sans quoi, ils apparaîtront dans l'ordre d'affichage par défaut. Reportez-vous à la section [«Modification de l'ordre d'affichage des écrans»](#) page 25

pour plus d'informations.

<sup>1</sup> Cet écran est uniquement disponible après installation de votre Nokia Body en mode Wi-Fi.



<sup>2</sup> Vous devez disposer d'un tracker d'activité Nokia® ou utiliser la fonction de suivi intégrée à l'app Health Mate® pour que le nombre de pas que vous avez effectués s'affiche sur cet écran. Si vous ne possédez pas de tracker Nokia®, touchez la section Activité en haut du Tableau de bord de l'app Health Mate® puis touchez **Activer maintenant**. Votre appareil mobile commencera alors à compter vos pas.

<sup>3</sup> Vous devez disposer d'un compte Nike+ pour afficher votre nombre de NikeFuels sur cet écran.

# Configuration de votre Nokia Body

---

## Installer l'app Health Mate®

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

1. Tapez [healthapp.nokia.com](http://healthapp.nokia.com) dans le navigateur Web de votre appareil.
2. Appuyez sur **Télécharger sur l'App Store**.
3. Appuyez sur **OBTENIR**.  
Le processus d'installation commence.

## Installation de votre Nokia Body

### Vue d'ensemble

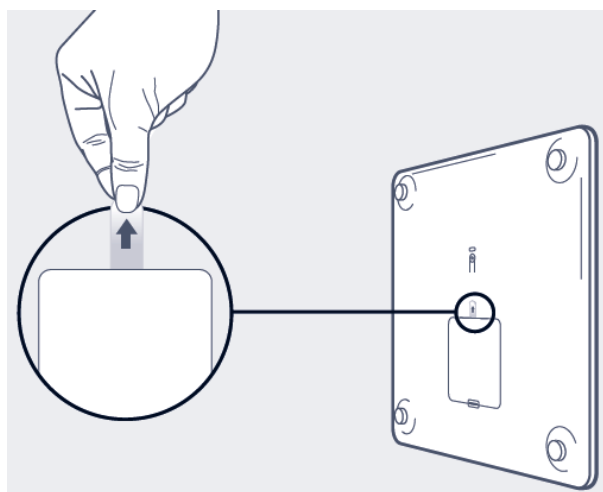
Installer votre Nokia Body en mode Wi-Fi vous permet d'accéder à la totalité des fonctionnalités et des écrans disponibles. Installer votre Nokia Body en mode Bluetooth limite les fonctionnalités et les écrans disponibles. Par exemple, vous ne pouvez pas utiliser les écrans Météo et Pas, car ils nécessitent une connexion Internet.

Vous pouvez modifier la configuration de votre Nokia Body à tout moment. Reportez-vous à la section «[Modification de la configuration de votre Nokia Body](#)» page 22 pour plus d'informations.

Sachez qu'une fois votre Nokia Body connecté à votre compte, tous les utilisateurs du compte pourront l'utiliser. Vous pouvez également le connecter à différents comptes. Toutefois, le nombre d'utilisateurs est actuellement limité à huit par balance.

### J'utilise Health Mate® pour la première fois

1. Tirez la languette située dans le compartiment à piles si vous installez votre Nokia Body pour la première fois.



2. Ouvrez l'app Health Mate®.

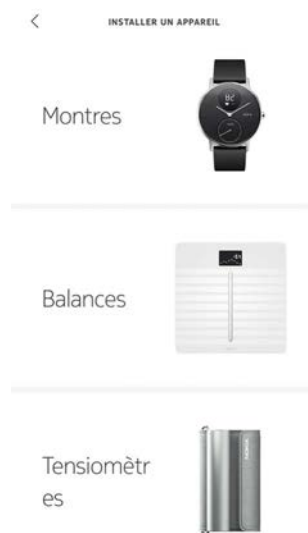
3. Appuyez sur **Rejoindre**.



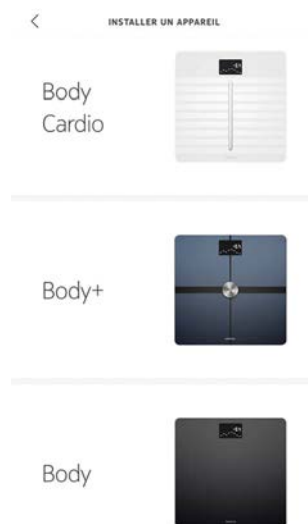
4. Appuyez sur **Installer mon produit**.



5. Appuyez sur **Balances**.



6. Appuyez sur **Nokia Body**.



7. Appuyez sur **Installer**.

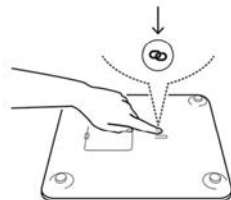


8. Appuyez pendant trois secondes sur le bouton situé à l'arrière de la balance, puis appuyez sur **Suivant**.

ANNULER

Allumez votre balance

Appuyez sur le bouton pendant 3 secondes

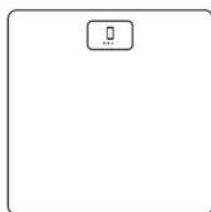


SUIVANT

9. Appuyez sur **Suivant**.

ANNULER

Balance Body détectée



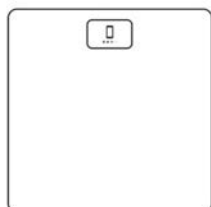
SUIVANT

10. Appuyez sur **Appairer**.

ANNULER

Connectez votre balance  
à votre téléphone

Appuyez sur connecter pour continuer



ANNULER

11. Appuyez sur **Appairer**.



12. Appuyez sur **Suivant**.



13. Indiquez votre adresse e-mail et votre mot de passe. Appuyez sur **Créer**.



14. Appuyez sur **Changer d'avatar** si vous souhaitez le modifier.

15. Appuyez sur **Suivant**.

Vous avez la possibilité d'ajouter un membre de la famille si vous le souhaitez.

16. Pour installer votre balance en mode Wi-Fi, suivez les étapes suivantes :
- Appuyez sur **Configuration rapide** pour utiliser le même réseau Wi-Fi que votre appareil mobile ou sur **Choisir un autre réseau Wi-Fi** pour en utiliser un autre.



- Appuyez sur **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 22](#) pour plus d'informations.

17. Pour installer votre balance en mode Bluetooth, appuyez sur **Je n'ai pas de réseau Wi-Fi**.

18. Appuyez sur **OK**.

19. Appuyez sur **Fermer**.

Votre Health Mate® vous demande alors de sélectionner le poids que vous souhaitez atteindre. Appuyez sur **Annuler** si vous ne désirez pas saisir un objectif de poids. Vous pouvez en déterminer un plus tard si vous changez d'avis. Reportez-vous à la section [«Modification du poids souhaité» page 31](#) pour plus d'informations.

Votre Nokia Body se met à jour et redémarre.

20. Appuyez sur **Terminé**.

Vous avez terminé !

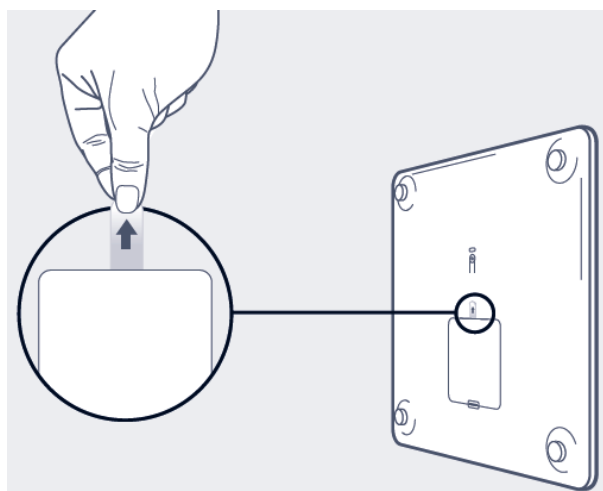
Profitez de votre nouvelle Balance Connectée



TERMINÉ

### J'ai déjà un compte Health Mate®

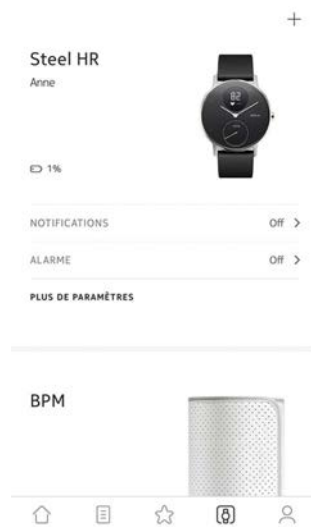
1. Tirez la languette située dans le compartiment à piles si vous installez votre Nokia Body pour la première fois.



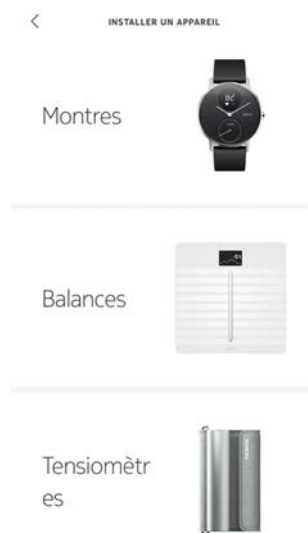
2. Ouvrez l'app Health Mate®.
3. Allez dans **Mes appareils**.



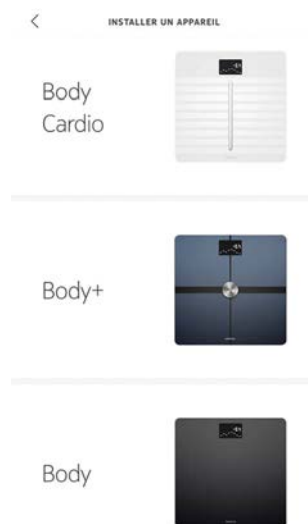
4. Appuyez sur +.



5. Appuyez sur **Balances**.



6. Appuyez sur **Nokia Body**.



7. Appuyez sur **Installer**.

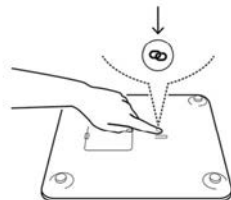


8. Appuyez pendant deux secondes sur le bouton de connexion situé à l'arrière de la balance, puis appuyez sur **Suivant**.

ANNULER

Allumez votre balance

Appuyez sur le bouton pendant 3 secondes

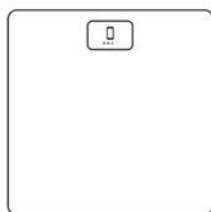


SUIVANT

9. Appuyez sur **Suivant**.

ANNULER

Balance Body détectée



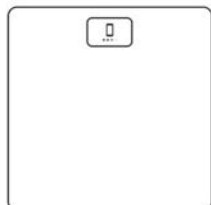
SUIVANT

10. Appuyez sur **Appairer**.

ANNULER

Connectez votre balance  
à votre téléphone

Appuyez sur connecter pour continuer



APPAIRER

11. Appuyez sur **Appairer**.



12. Appuyez sur **Suivant**.



13. Pour installer votre balance en mode Wi-Fi, suivez les étapes suivantes :

- Appuyez sur **Configuration rapide** pour utiliser le même réseau Wi-Fi que votre appareil mobile ou sur **Choisir un autre réseau Wi-Fi** pour en utiliser un autre.



b. Appuyez sur **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 22 pour plus d'informations.

14. Pour installer votre balance en mode Bluetooth, appuyez sur **Je n'ai pas de réseau Wi-Fi**.

15. Appuyez sur **OK**.

16. Appuyez sur **Fermer**.

Votre Nokia Body se met à jour et redémarre.

17. Appuyez sur **Terminé**.



L'app Health Mate® vous demande alors de sélectionner le poids que vous souhaitez atteindre.

## Définir un objectif de poids

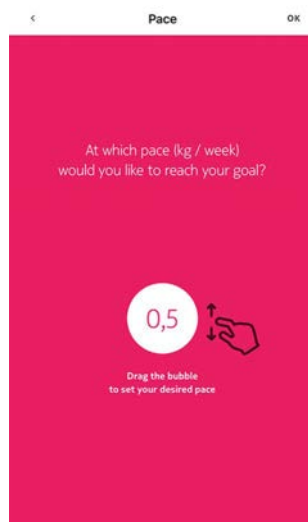
Pour indiquer le poids que vous souhaitez atteindre, suivez les étapes suivantes :

1. Touchez puis faites glisser vers le haut ou vers le bas pour choisir votre poids cible.



2. Appuyez sur **Suivant**.

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



4. Appuyez sur **OK**.

## Modification de la configuration de votre Nokia Body

Il se peut que vous deviez modifier la configuration de votre Nokia Body :

- si vous souhaitez utiliser un autre réseau Wi-Fi,
- si vous souhaitez passer en configuration Wi-Fi,
- si vous souhaitez passer en configuration Bluetooth.

Pour modifier votre configuration, suivez les étapes suivantes :

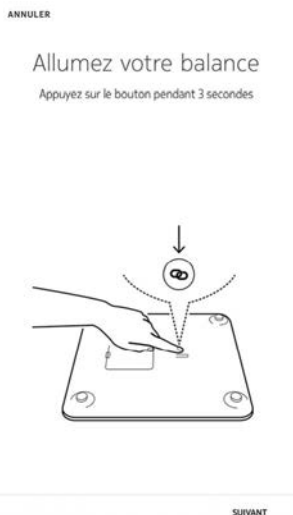
1. Ouvrez l'app Health Mate®.
2. Allez dans **Mes appareils**.
3. Appuyez sur **Nokia Body**.



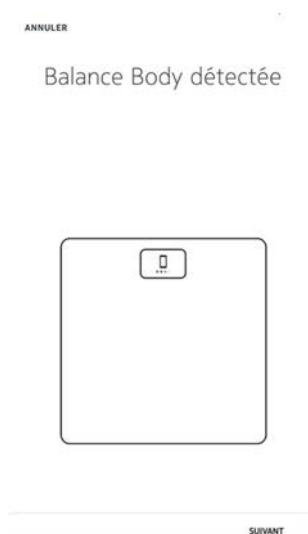
4. Appuyez sur **Mettre à jour la configuration Wi-Fi**.



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



6. Appuyez sur **Suivant**.



7. Pour installer votre balance en mode Wi-Fi, suivez les étapes suivantes :  
a. Appuyez sur **Configuration rapide** pour utiliser le même réseau Wi-Fi que votre appareil mobile ou sur **Choisir un autre réseau Wi-Fi** pour en utiliser un autre.





- b. Appuyez sur **Autoriser**.
8. Pour installer votre balance en mode Bluetooth, appuyez sur **Je n'ai pas de réseau Wi-Fi**.
9. Appuyez sur **OK**.
10. Appuyez sur **Fermer**.

# 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 pendant quelques secondes sur le bouton situé à l'arrière de votre Nokia Body.
2. Appuyez à nouveau sur ce bouton pour modifier l'unité de mesure. Vérifiez sur l'écran que l'unité a bien été modifiée. Le changement d'unité sera confirmé quelques secondes après avoir relâché le bouton.

## 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 d'afficher l'écran Météo ou l'écran IMC en premier. Pour cela, suivez ces étapes :

1. Ouvrez l'app Health Mate®.
2. Allez dans **Mes appareils**.
3. Appuyez sur **Nokia Body**.



#### 4. Appuyez sur **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 :

- Appuyez sur les cercles noirs à gauche pour masquer un écran.
- Appuyez sur 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.

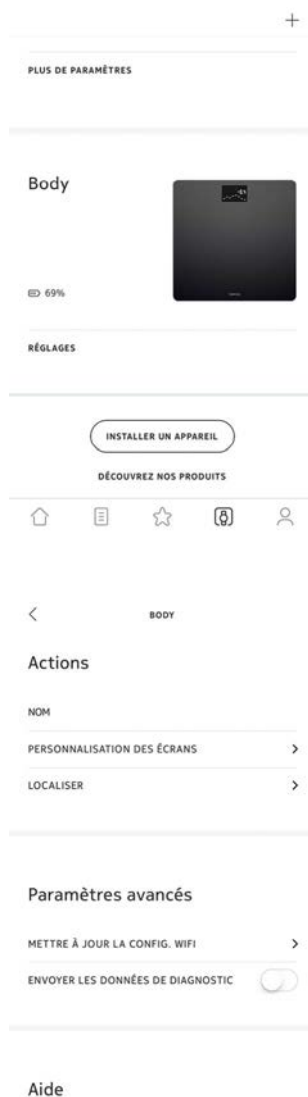


- Touchez le bouton Retour pour confirmer votre choix.
- Pesez-vous une fois pour synchroniser votre Nokia Body avec votre app et finaliser la modification.  
Le changement sera effectif dès la prochaine pesée.

## Modification de la localisation de votre balance

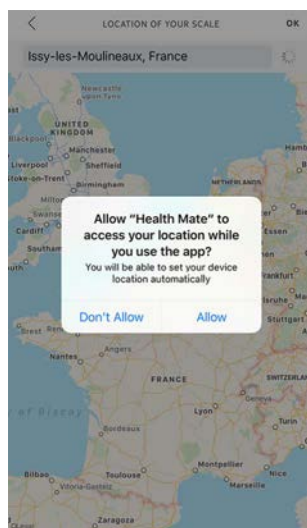
Les données de localisation de la balance permettent de vous fournir des prévisions météo adaptées si vous avez choisi d'activer l'écran Météo. Votre localisation est déterminée grâce à votre adresse IP, mais cette donnée n'est pas toujours exacte. Si la localisation prédéfinie de votre balance est erronée, vous pouvez la modifier à tout moment. Pour cela, suivez ces étapes :

1. Ouvrez l'app Health Mate®.
2. Allez dans **Mes appareils**.
3. Appuyez sur **Nokia Body**.



4. Appuyez sur **Localiser**.

5. Appuyez sur **Autoriser**.



6. Appuyez sur **OK**.



## Suivi du poids

### Vue d'ensemble

Votre Nokia Body vous permet de suivre l'évolution de votre poids et de votre indice de masse corporelle (IMC). Il vous permet également de suivre l'évolution de votre courbe de poids au fil du temps.

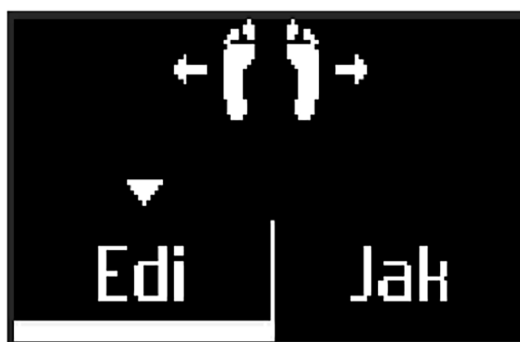
Suivez les conseils suivants pour obtenir des mesures de poids précises et représentatives de votre condition physique :

- 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 se trouve sur une moquette ou sur un tapis, utilisez les patins fournis. Reportez-vous à la section [«Installation des pieds moquette» page 48](#) pour plus d'informations.

### Comment vous peser

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 :



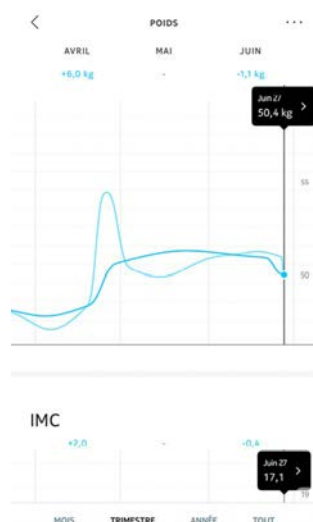
Il vous suffira alors de vous pencher à droite ou à gauche pour sélectionner le bon nom.

### Récupération de vos données de poids

Une fois que vous êtes sur la balance, votre poids s'affiche sur son écran.

Si vous avez activé l'écran Suivi de poids, vous verrez également un graphique représentant vos huit dernières pesées ainsi que la courbe illustrant l'évolution de votre poids entre la toute dernière pesée et la précédente.

Si vous souhaitez voir un graphique détaillé représentant l'évolution de votre poids et accéder à votre historique complet, consultez vos données sur l'app 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 que vous aurez consulté votre graphique de poids, vous pourrez passer d'un onglet à un autre pour voir les différents graphiques illustrant l'évolution de votre poids et de votre IMC.

### Modification du poids souhaité

Pour modifier votre poids cible, suivez les étapes suivantes :

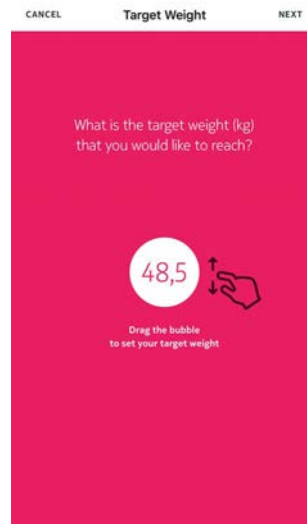
1. Ouvrez l'app Health Mate®.
2. Sélectionnez l'affichage sous forme de **Tableau de bord**.



3. Appuyez sur **Poids**.

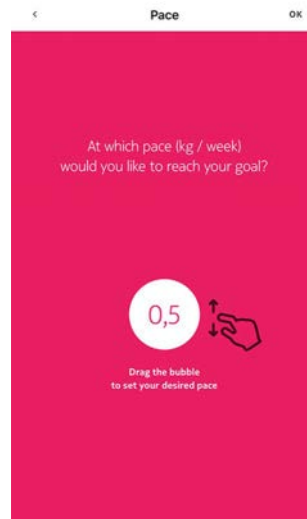


4. Touchez puis faites glisser vers le haut ou vers le bas pour choisir votre poids cible.



5. Appuyez sur **Suivant**.

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



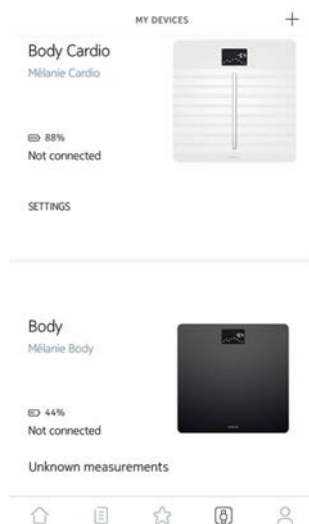
7. Appuyez sur **OK**.

### Récupération des mesures non attribuées

Si votre Nokia Body ne vous reconnaît pas lorsque vous montez sur la balance, vos mesures s'afficheront en tant que mesures non attribuées. Pour les attribuer à un utilisateur, suivez les étapes suivantes :

1. Ouvrez l'app Health Mate®.
2. Allez dans **Mes appareils**.

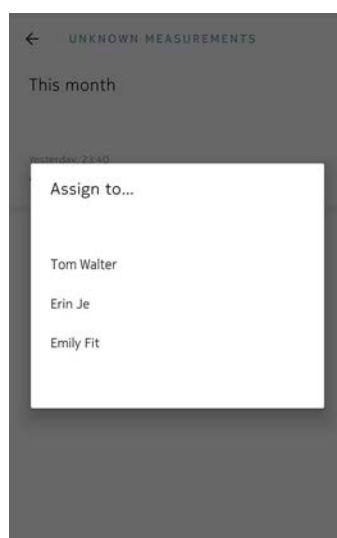
3. Appuyez sur **Mesure non attribuée**.



4. Sélectionnez la **Mesure non attribuée**.



5. Appuyez sur le profil utilisateur auquel vous souhaitez attribuer la mesure.



# Consultation des prévisions météo

## Vue d'ensemble

Pour consulter les prévisions météo locales pour la journée directement sur votre Nokia Body, suivez les consignes suivantes :

- Configurez votre Nokia Body en mode Wi-Fi. Reportez-vous à la section «[Modification de la configuration de votre Nokia Body](#)» page 22 pour plus d'informations sur la façon de passer en configuration Wi-Fi.
- L'écran Météo est activé. Reportez-vous à la section «[Modification de l'ordre d'affichage des écrans](#)» page 25 pour plus d'informations.

## Récupération des prévisions météo

Pour afficher 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 6 h 00 et 12 h 00) et l'après-midi (entre 12 h 00 et 21 h 00).



Si vous vous pesez le matin, les prévisions météo de la journée s'affichent. Si vous vous pesez après 19 h 00, les prévisions météo du lendemain s'affichent.

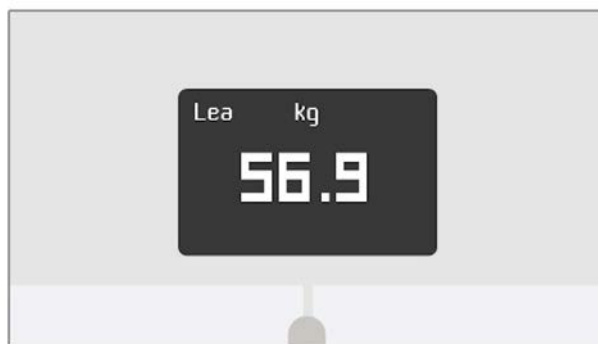
## Utilisation du mode Bébé

Le mode Bébé vous permet de connaître le poids de votre bébé en vous pesant avec votre bébé dans les bras. Pour utiliser ce mode, vous devez créer un profil pour votre bébé dans l'app 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.

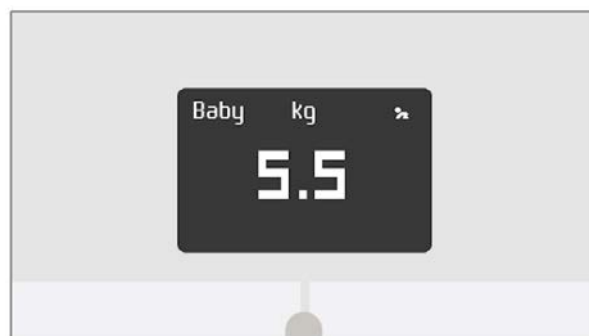
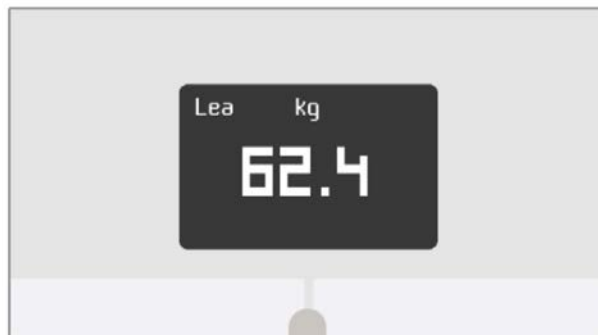
**Important** : votre bébé doit peser entre 3 et 15 kg pour être détecté par la balance. Comme le mode Bébé est activé par défaut sur votre Nokia Body, il est inutile de l'activer sur l'app Health Mate®.

Suivez les étapes ci-dessous pour utiliser le mode Bébé :

1. Créez un profil pour votre bébé dans l'app 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 mode Grossesse

Grâce au mode Grossesse, les femmes enceintes bénéficient d'une expérience Health Mate améliorée, qui leur fournit des conseils et astuces, tout en assurant le suivi de leur prise de poids tout au long de la grossesse.

Les femmes enceintes reçoivent chaque semaine les informations suivantes dans leur Timeline Health Mate :

- une vue d'ensemble de la semaine, portant notamment sur l'état actuel de la grossesse et l'évolution de la prise de poids, ainsi qu'un point de comparaison avec les recommandations personnalisées qui ont été dispensées.
- des informations relatives à la santé, contrôlées par un obstétricien, correspondant à la semaine en cours de votre grossesse.

### 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 Health Mate®.
2. Allez dans **Programmes bien-être**.
3. Appuyez sur **En savoir plus**.



4. Appuyez sur **S'inscrire**.



# Connexion de votre compte aux applications partenaires

## Connexion 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 provenant de MyFitnessPal. Il vous suffira ensuite d'appuyer sur le widget MyFitnessPal sur votre tableau de bord pour connaître votre équilibre énergétique.

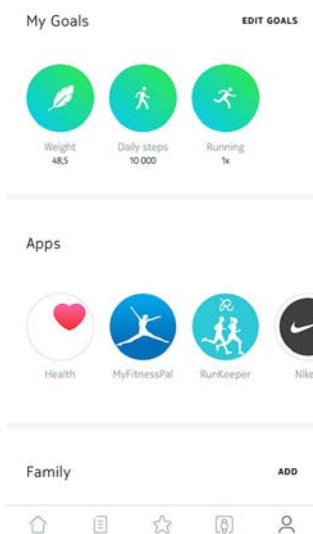
MyFitnessPal peut également récupérer les données de votre compte Nokia® concernant votre poids et vos dépenses énergétiques.

Le calcul de vos dépenses énergétiques se fait grâce aux données d'activité fournies par votre tracker d'activité Nokia® ou grâce à la fonctionnalité de suivi intégrée à l'app 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 Health Mate®.
2. Appuyez sur **Profil**.
3. Appuyez sur **MyFitnessPal**.



4. Appuyez sur **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 NikeFuels de la journée précédente sur votre Nokia Body et dans l'app Health Mate® grâce à l'intégration de Nike+.

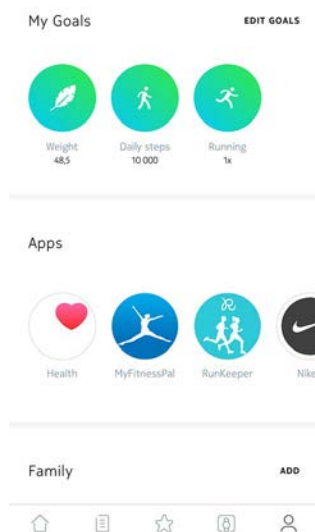
Seuls vos NikeFuels sont visibles sur votre compte Nokia®. Vous devrez consulter l'app Nike+ pour accéder à vos autres données Nike+.

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 visualiser sur votre compte Nokia®.

### Connexion à Nike+

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

1. Ouvrez l'app Health Mate®.
2. Appuyez sur **Profil**.



3. Appuyez sur **Nike+**.

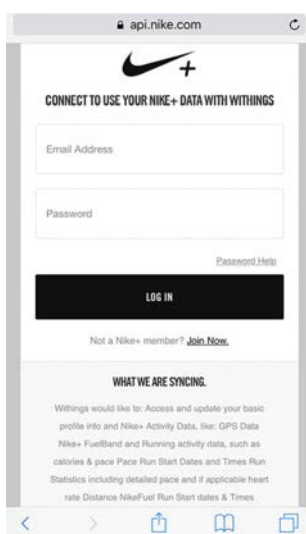
4. Appuyez sur **Connecter**.



5. Appuyez sur **Se lier avec Nike+ FuelBand**.



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



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 ayez à faire quoi que ce soit. Vos données de poids sont synchronisées avec l'app Health Mate® quelques minutes après votre montée sur la balance.

- 14 heures après la dernière pesée, puis toutes les 14 heures (paramètre par défaut)
- Une fois par nuit (si l'écran Pas est activé)

Si vous avez installé votre Nokia Body en mode Bluetooth, nous vous conseillons de vous peser régulièrement.

# 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 le supprimer de votre compte.



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

Pour dissocier votre Nokia Body, suivez les étapes suivantes :

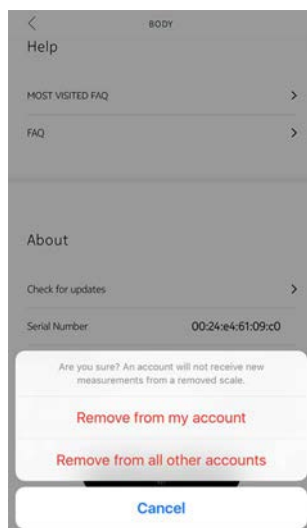
1. Ouvrez l'app Health Mate®.
2. Allez dans **Mes appareils**.
3. Appuyez sur **Nokia Body**.



4. Appuyez sur **Dissocier ce produit**.



5. Appuyez sur **Supprimer de mon compte**.



6. Restaurez les paramètres d'usine de votre Nokia Body. Reportez-vous à la section «[Restauration des paramètres d'usine de votre Nokia Body](#)» page 46 pour plus d'informations.

# Restauration des paramètres d'usine de votre Nokia Body

---



**Toutes les données non synchronisées avant la restauration de votre Nokia Body aux paramètres d'usine 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 Health Mate®.**

1. Allez dans les paramètres Bluetooth de votre appareil et cliquez sur « oublier » votre Nokia Body dans la liste des appareils Bluetooth.
2. Enlevez l'une des piles pendant dix secondes.
3. Remplacez la pile.
4. Lorsque vous voyez « Bonjour » s'afficher sur l'écran de votre balance, appuyez pendant 20 secondes sur le bouton des unités situé à l'arrière de la balance jusqu'à ce que le mot « Usine » apparaisse.

Vous pouvez alors lancer le processus d'installation de votre Nokia Body. Reportez-vous à la section [«Configuration de votre Nokia Body» page 9](#) pour plus d'informations.

## Nettoyage de votre Nokia Body

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



N'utilisez jamais de détergent pour nettoyer votre Nokia Body.

## Changement des piles

Votre Nokia Body fonctionne avec quatre piles AAA standard et a une autonomie de 12 mois. Pour connaître le niveau de charge des piles de votre Nokia Body, suivez les étapes suivantes :

1. Ouvrez l'app Health Mate®.
2. Allez dans **Mes appareils**.
3. Vérifiez le niveau de charge des piles qui s'affiche sur la gauche.



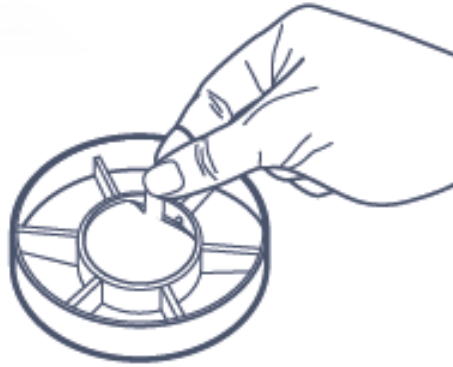
Si le niveau de batterie est inférieur à 20 % et que la synchronisation engendre des problèmes, nous vous conseillons de changer les piles.



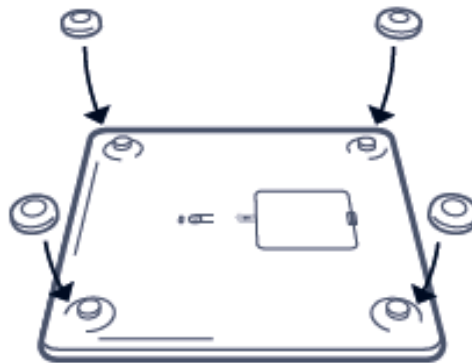
## Installation des pieds moquette

Si vous choisissez de placer votre Nokia Body sur de la moquette ou un tapis, nous vous conseillons d'utiliser les pieds moquette fournis à cet effet. Pour cela, suivez ces étapes :

1. Retirez la languette située sous chaque pieds moquette.



2. Collez chaque pieds moquette sur les emplacements situés sous votre Nokia Body.



## Mise à jour de votre Nokia Body

Nous proposons régulièrement de nouveaux firmwares pour vous permettre de bénéficier des dernières fonctionnalités que nous ajoutons à nos produits. Lorsqu'un nouveau firmware est disponible, il est automatiquement installé sur l'app Health Mate®, sans qu'aucune confirmation ne soit nécessaire de votre part.

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 Health Mate®.
2. Allez dans **Mes appareils**.

3. Appuyez sur **Nokia Body**.



4. Appuyez sur **Consulter les mises à jour**.



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



6. Appuyez sur **Mettre à jour**.

7. Appuyez sur **Fermer** lorsque la mise à jour est terminée.

**Remarque :** Vous pouvez vérifier la version du firmware de votre Nokia Body en allant sur **Mes 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.

## Indice de masse corporelle

L'indice de masse corporelle (IMC) est calculé en fonction du poids et de la taille. Il s'agit d'une norme internationale adoptée par l'Organisation mondiale de la santé afin de déterminer les risques de santé liés à un poids anormal.

Généralement, un IMC compris entre 18 et 25 est considéré comme normal, ce qui signifie que votre santé n'est pas mise en danger par votre poids. Sachez toutefois que l'IMC n'est qu'un indicateur qui ne tient pas compte de la morphologie de chaque individu.

# 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 sur : <http://nokia.ly/HealthSupport>.

## Mentions légales

---



En utilisant votre Nokia Body, vous acceptez expressément les conditions générales d'utilisation de Nokia® disponibles sur le [site Web de la marque](#).

	<b>Les Données d'état civil</b> correspondent aux informations qui peuvent permettre de vous identifier directement.
	<b>Les Données anthropométriques</b> sont les informations correspondant à une mesure précise de vos caractéristiques physiques et de votre activité physique.
	<b>Les Données d'activité</b> sont les informations correspondant à la mesure de vos activités physiques et sportives.
	<b>Les Cookies - caractéristiques techniques</b> sont des données qui ne permettent pas de vous identifier directement mais vous permettent d'utiliser nos produits et services et de rendre leur utilisation plus agréable.

## 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.

## 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.

## Lieu

- N'utilisez pas votre Nokia Body dans un environnement trop humide, car cela pourrait endommager les piles.
- Si vous choisissez de placer votre Nokia Body sur de la moquette ou un tapis, utilisez les patins fournis.

## 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 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 à la partie **Paramètres** et en activant l'option **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 Health Mate® l'[interface Web](#) en cliquant sur **Image du profil** puis **Paramètres, Préférences utilisateur** et **Télécharger mes données**.

## 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>.

# Caractéristiques techniques

---

## Nokia Body

- Longueur : 325 mm (12,8") 300 mm (11,9")
- Largeur : 325 mm (12,8") 300 mm (11,9")
- Profondeur : 23 mm (0,90") 33 mm (1,3")
- Poids : 2,1 kg (4,6 lb) 2 kg (4,4 lb)
- Fourchette de poids : 5 kg - 180 kg (9 lb - 396 lb)
- Unités de poids : kg, lb et st lb
- Précision : 100 g (3,5 onces)

## Affichage

- 6,1 cm x 4,1 cm (2,4" x 1,6")
- 128 x 64 pixels
- Éclairage à contraste élevé

## Connectivité

- Wi-Fi 802.11 b/g/n (2,4 GHz uniquement), compatible avec les réseaux Internet personnels de type WEP, WPA ou WPA2
- Bluetooth/Bluetooth Low Energy (Bluetooth Smart Ready)

## Capteurs

- 4 capteurs de poids
- Détecteur de positionnement du corps breveté utilisant la technologie Position Control™

## Unités de mesure

- Poids
- Indice de masse corporelle (IMC)

## Piles

- Autonomie de 12 mois
- 4 piles LR03

## Caractéristiques

- Reconnaissance automatique de l'utilisateur
- Prévisions météo
- Mode Bébé
- Mode Grossesse

## Appareils compatibles

- iPhone 4S (et versions ultérieures)

- iPod Touch 5e génération (ou versions ultérieures)
- iPad (2e génération ou versions ultérieures) et iPad Mini toutes versions
- Appareil Android compatible avec la technologie Bluetooth Low Energy

## Systemes d'exploitation compatibles

- iOS 8.0 (et versions ultérieures)
- Android 5.0 (ou versions ultérieures)



# Présentation de la version du document

---

Juin 2017	v1.0	Première version



**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 Digital Health® Garantie limitée à deux (2) ans - Nokia Body

En vertu de la présente garantie, Nokia Digital Health® 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 Digital Health® n'est pas responsable d'éventuels dommages résultant du non-respect des instructions d'utilisation du 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 : XNA-WBS06

Cet appareil est conforme à la partie 15 des Règles de la FCC. Cet appareil répond aux limites de la FCC sur l'exposition aux rayonnements établies pour un environnement non-contrôlé. Les utilisateurs doivent suivre les instructions d'utilisation fournies afin de respecter les normes d'exposition aux rayonnements électromagnétiques. Cet émetteur ne doit pas être entreposé ou fonctionner à proximité d'une autre antenne ou d'un autre émetteur.

Leur fonctionnement est soumis aux deux conditions suivantes :

- (1) Cet appareil ne cause aucune interférence nuisible, mais
- (2) peut être soumis à des interférences externes pouvant entraîner son dysfonctionnement.

Cet appareil est conforme à la directive R&TTE 1999/5/CE.

Un exemplaire de la déclaration de conformité de l'UE est disponible en ligne sur le site [nokia.com/compliance](http://nokia.com/compliance)

# Nokia Body

## Balance Wi-Fi IMC

Instructions d'installation et d'utilisation (utilisateurs Android)



# Sommaire

---

Configuration minimale requise .....	5
Connexion Internet.....	5
Smartphone ou autre appareil .....	5
Version de l'OS.....	5
Health Mate® Version de l'app .....	5
Nokia Body Description .....	6
Vue d'ensemble .....	6
Contenu de la boîte .....	6
Description du produit .....	7
Description des écrans de la balance .....	7
Configuration de votre Nokia Body .....	9
Installer l'app Health Mate® .....	9
Installation de votre Nokia Body .....	9
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 .....	28
Suivi du poids.....	28
Consultation des prévisions météo .....	31
Utilisation du mode Bébé .....	33
Utilisation du mode Grossesse .....	35
Connexion de votre compte aux applications partenaires .....	37
Connexion à MyFitnessPal .....	37
Connexion de votre compte à Nike+ .....	38
Synchronisation de vos données .....	40
Dissociation de votre Nokia Body .....	41
Restauration des paramètres d'usine de votre Nokia Body .....	43
Nettoyage et entretien .....	44
Nettoyage de votre Nokia Body .....	44

Changement des piles .....	44
Installation des pieds moquette .....	45
Mise à jour de votre Nokia Body .....	45
Description de la technologie utilisée .....	48
Poids.....	48
Indice de masse corporelle .....	48
Droits d'auteur du guide utilisateur.....	49
Mentions légales .....	49
Consignes de sécurité .....	50
Utilisation et rangement .....	50
Lieu.....	50
Données personnelles.....	50
Entretien et réparation.....	50
Caractéristiques techniques .....	51
Présentation de la version du document .....	53
Garantie .....	54
Déclarations réglementaires.....	55

## Remarque importante



En utilisant votre Nokia Body, vous acceptez expressément les conditions générales d'utilisation de Nokia® disponibles sur le [site Web de la marque](#).

# Configuration minimale requise

---

## Connexion Internet

Une connexion à Internet est nécessaire pour :

- Télécharger l'app Health Mate®,
- Configurer votre Nokia Body,
- et mettre à niveau le firmware.

Pour plus de détails, reportez-vous à la section «[Caractéristiques techniques](#)» page 51

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 Android (doté d'une connexion Bluetooth, Wi-Fi ou 3G/4G en état de fonctionnement) est requis pour :

- Configurer votre Nokia Body,
- Récupérer des données depuis votre Nokia Body,
- Accéder à certaines fonctions spécifiques de votre Nokia Body.

La compatibilité avec la technologie Bluetooth Low Energy (BLE) est conseillée pour l'installation de votre Nokia Body.

Pour plus de détails, reportez-vous à la section «[Caractéristiques techniques](#)» page 51

## Version de l'OS

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

## Health Mate® Version de l'app

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



# Nokia Body Description

---

## Vue d'ensemble

Votre Nokia Body vous permet de suivre l'évolution de votre poids et de vos progrès. Non seulement, il affiche votre poids, mais il calcule également votre indice de masse corporelle (IMC), ce qui vous permet de savoir si votre poids actuel vous fait courir un quelconque risque de santé.

Mais votre Nokia Body peut aussi faire bien d'autres choses. Si vous choisissez d'activer l'écran Météo, vous pouvez également consulter le bulletin météo pour la journée à chaque fois que vous vous pesez.

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

Grâce à la fonctionnalité de suivi de l'activité intégrée et aux nombreuses applications partenaires auxquelles vous pouvez la connecter, l'app Health Mate® vous encourage à atteindre plus rapidement le poids que vous vous êtes fixé en vous permettant de suivre votre activité et de trouver le bon équilibre entre apports caloriques et dépenses d'énergie.

## Contenu de la boîte

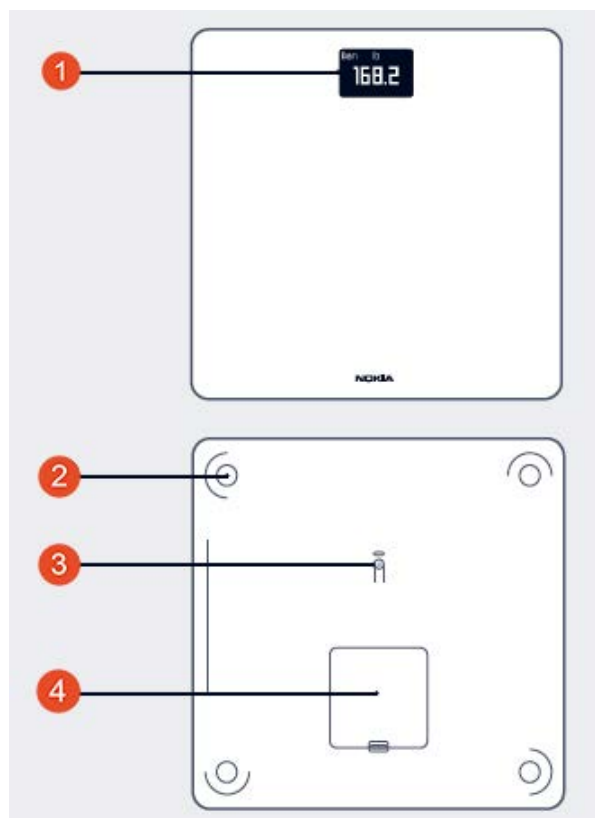


(1) Nokia Body

(2) Patins

(3) Piles (déjà installées)

## Description du produit



(1) Écran

(2) Patins

(3) Bouton de connexion et de sélection des unités

(4) Cache des piles

## Description des écrans de la balance

Vous pouvez choisir le nombre d'écrans qui s'affichent sur votre Nokia Body :

- Poids : Affichage du poids. Cet écran ne peut pas être désactivé.
- IMC : Affichage de l'indice de masse corporelle.
- Météo<sup>1</sup> : Affichage des prévisions météo de la journée.
- Pas <sup>1, 2, 3</sup> : Affichage du nombre de pas effectués le jour précédent.

Vous pouvez désactiver ces écrans ou modifier l'ordre dans lequel ils s'affichent après avoir installé votre Nokia Body. Sans quoi, ils apparaîtront dans l'ordre d'affichage par défaut. Reportez-vous à la section «[Modification de l'ordre d'affichage des écrans](#)» [page 23](#)

pour plus d'informations.

<sup>1</sup> Cet écran est uniquement disponible après installation de votre Nokia Body en mode Wi-Fi.

<sup>2</sup> Vous devez disposer d'un tracker d'activité Nokia® ou utiliser la fonction de suivi intégrée à l'app Health Mate® pour que le nombre de pas que vous avez effectués s'affiche sur cet écran. Si vous ne possédez pas de tracker Nokia®, touchez la section Activité en haut du Tableau de bord de l'app Health Mate® puis touchez **Activer maintenant**. Votre appareil mobile commencera alors à compter vos pas.

<sup>3</sup> Vous devez disposer d'un compte Nike+ pour afficher votre nombre de NikeFuels sur cet écran.

# Configuration de votre Nokia Body

---

## Installer l'app Health Mate®

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

1. Tapez [healthapp.nokia.com](http://healthapp.nokia.com) dans le navigateur Web de votre appareil.
2. Appuyez sur **Application Android sur Google Play**.
3. Appuyez sur **INSTALLER**.  
Le processus d'installation commence.

## Installation de votre Nokia Body

### Vue d'ensemble

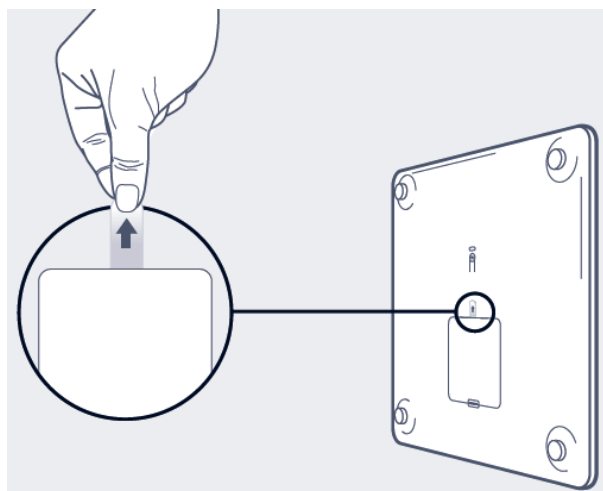
Installer votre Nokia Body en mode Wi-Fi vous permet d'accéder à la totalité des fonctionnalités et des écrans disponibles. Installer votre Nokia Body en mode Bluetooth limite les fonctionnalités et les écrans disponibles. Par exemple, vous ne pouvez pas utiliser les écrans Météo et Pas, car ils nécessitent une connexion Internet.

Vous pouvez modifier la configuration de votre Nokia Body à tout moment. 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 connecté à votre compte, tous les utilisateurs du compte pourront l'utiliser. Vous pouvez également le connecter à différents comptes. Toutefois, le nombre d'utilisateurs est actuellement limité à huit par balance.

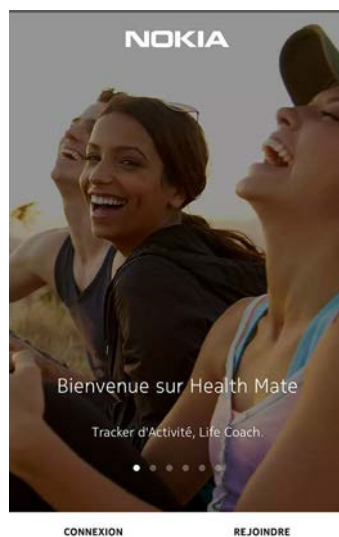
### J'utilise Health Mate® pour la première fois

1. Tirez la languette située dans le compartiment à piles si vous installez votre Nokia Body pour la première fois.



2. Ouvrez l'app Health Mate®.

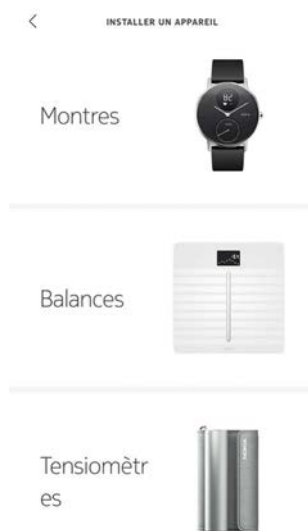
3. Appuyez sur **Rejoindre**.



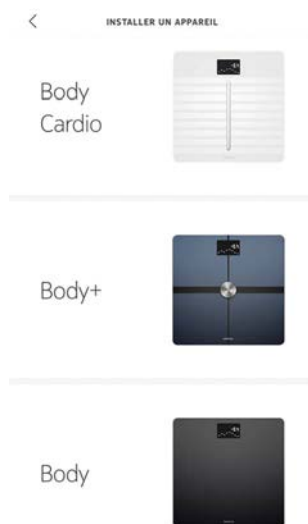
4. Appuyez sur **Installer mon produit**.



5. Appuyez sur **Balances**.



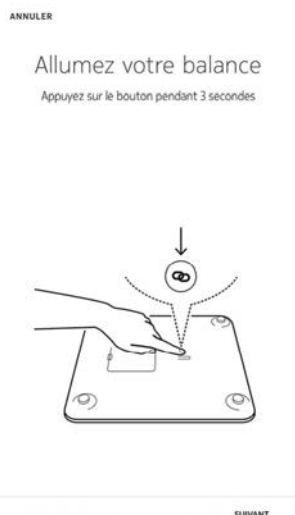
6. Appuyez sur **Nokia Body**.



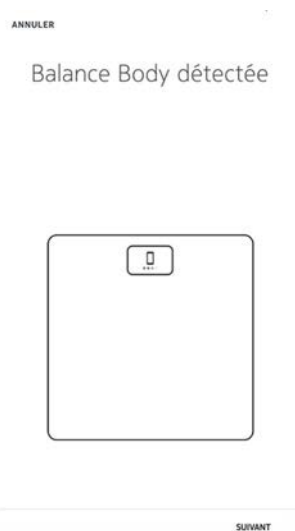
7. Appuyez sur **Installer**.



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



9. Appuyez sur **Suivant**.



10. Indiquez votre adresse e-mail et votre mot de passe. Appuyez sur **Suivant**.

←

Créez un compte

Email  
thomas.smith@gmail.com

Mot de passe  
.....

J'accepte les [Conditions Générales](#) de Nokia ainsi que la [Politique de Confidentialité](#).

J'autorise Nokia à traiter mes données, conformément à la [Politique de Confidentialité](#).

SUIVANT

11. Indiquez votre prénom, votre nom de famille et votre date de naissance.

12. Indiquez votre sexe ainsi que votre taille et votre poids. Appuyez sur **Suivant**.  
Votre balance est en phase d'activation.
13. Appuyez sur **Suivant**.
14. Pour installer votre balance en mode Wi-Fi, suivez les étapes suivantes :
- Appuyez sur **Configurer un réseau Wi-Fi**.



- Appuyez sur le réseau Wi-Fi que vous souhaitez utiliser ou appuyez sur **Configuration manuelle**.
  - Indiquez le mot de passe du réseau Wi-Fi utilisé.
  - Appuyez sur **Suivant**.  
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.
15. Pour installer votre balance en mode Bluetooth, appuyez sur **Je n'ai pas de réseau Wi-Fi**.
16. Appuyez sur **Terminé**.  
Votre Health Mate® vous demande alors de sélectionner le poids que vous souhaitez atteindre. Appuyez sur **Annuler** si vous ne désirez pas saisir un objectif de poids. Vous pouvez en déterminer un plus tard si vous changez d'avis. Reportez-vous à la section [«Modification du poids souhaité» page 29](#) pour plus d'informations.  
Votre Nokia Body se met à jour et redémarre.

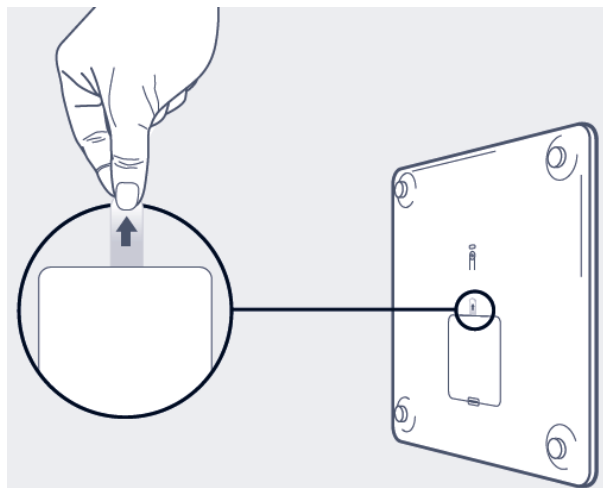


17. Appuyez sur **Terminé**.



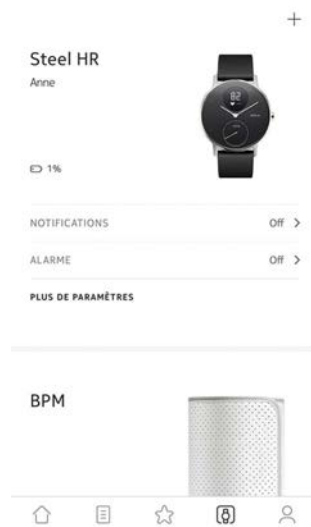
### J'ai déjà un compte Health Mate®

1. Tirez la languette située dans le compartiment à piles si vous installez votre Nokia Body pour la première fois.

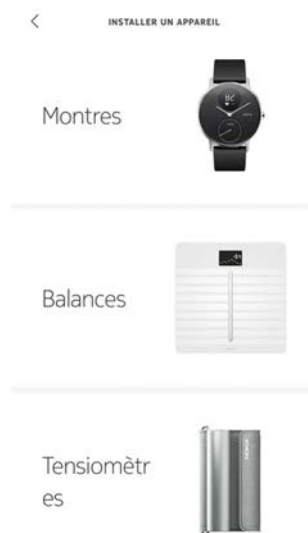


2. Ouvrez l'app Health Mate®.
3. Allez dans **Mes appareils**.

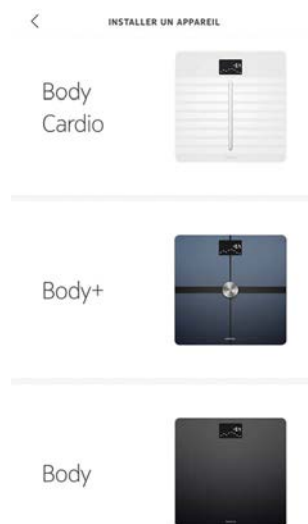
4. Appuyez sur +.



5. Appuyez sur **Balances**.



6. Appuyez sur **Nokia Body**.



7. Appuyez sur **Installer**.

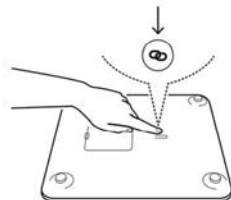


8. Appuyez pendant deux secondes sur le bouton de connexion situé à l'arrière de la balance, puis appuyez sur **Suivant**.

ANNULER

Allumez votre balance

Appuyez sur le bouton pendant 3 secondes

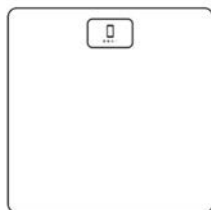


SUIVANT

9. Appuyez sur **Suivant**.

ANNULER

Balance Body détectée



SUIVANT

10. Pour installer votre balance en mode Wi-Fi, suivez les étapes suivantes :
- Appuyez sur **Configurer un réseau Wi-Fi**.

Configuration Wi-Fi

Configurer un réseau Wi-Fi

**Je n'ai pas de réseau Wi-Fi**

Si vous n'avez pas de réseau Wi-Fi, les données seront transférées à l'application via Bluetooth.

b. Appuyez sur le réseau Wi-Fi que vous souhaitez utiliser ou appuyez sur **Configuration manuelle**.

c. Indiquez le mot de passe du réseau Wi-Fi utilisé.

d. Appuyez sur **Suivant**.

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.

11. Pour installer votre balance en mode Bluetooth, appuyez sur **Je n'ai pas de réseau Wi-Fi**.

12. Appuyez sur **Terminé**.

Votre Nokia Body se met à jour et redémarre.

13. Appuyez sur **Terminé**.

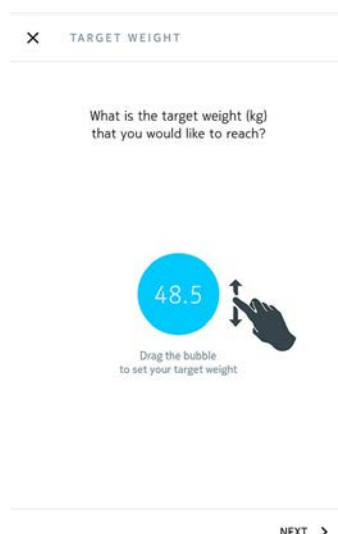


L'app Health Mate® vous demande alors de sélectionner le poids que vous souhaitez atteindre.

## Définir un objectif de poids

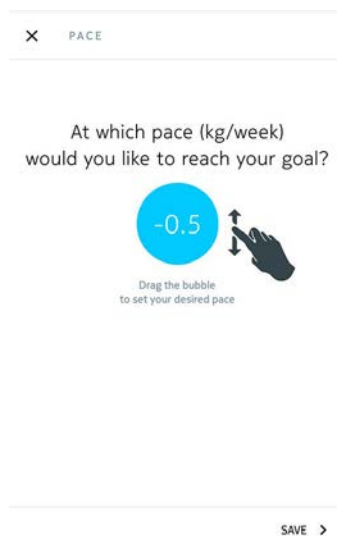
Pour indiquer le poids que vous souhaitez atteindre, suivez les étapes suivantes :

1. Touchez puis faites glisser vers le haut ou vers le bas pour choisir votre poids cible.



2. Appuyez sur **Suivant**.

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



4. Appuyez sur **Enregistrer**.

## Modification de la configuration de votre Nokia Body

Il se peut que vous deviez modifier la configuration de votre Nokia Body :

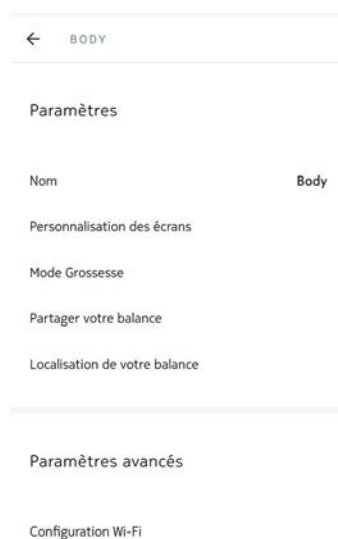
- si vous souhaitez utiliser un autre réseau Wi-Fi,
- si vous souhaitez passer en configuration Wi-Fi,
- si vous souhaitez passer en configuration Bluetooth.

Pour modifier votre configuration, suivez les étapes suivantes :

1. Ouvrez l'app Health Mate®.
2. Allez dans **Mes appareils**.
3. Appuyez sur **Nokia Body**.



4. Appuyez sur **Configuration Wi-Fi**.

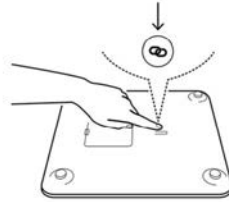


5. Appuyez sur le bouton situé à l'arrière de la balance, puis appuyez sur **Suivant**.

ANNULER

Allumez votre balance

Appuyez sur le bouton pendant 3 secondes

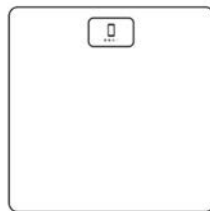


SUIVANT

6. Appuyez sur **Suivant**.

ANNULER

Balance Body détectée



SUIVANT

7. Pour installer votre balance en mode Wi-Fi, suivez les étapes suivantes :  
a. Appuyez sur **Configurer un réseau Wi-Fi**.

Configuration Wi-Fi

Configurer un réseau Wi-Fi

**Je n'ai pas de réseau Wi-Fi**

Si vous n'avez pas de réseau Wi-Fi, les données seront transférées à l'application via Bluetooth.



- b. Appuyez sur le réseau Wi-Fi que vous souhaitez utiliser ou appuyez sur **Configuration manuelle**.
  - c. Indiquez le mot de passe du réseau Wi-Fi utilisé.
  - d. Appuyez sur **Suivant**.
8. Pour installer votre balance en mode Bluetooth, appuyez sur **Je n'ai pas de réseau Wi-Fi**.
  9. Appuyez sur **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 pendant quelques secondes sur le bouton situé à l'arrière de votre Nokia Body.
2. Appuyez à nouveau sur ce bouton pour modifier l'unité de mesure. Vérifiez sur l'écran que l'unité a bien été modifiée. Le changement d'unité sera confirmé quelques secondes après avoir relâché le bouton.

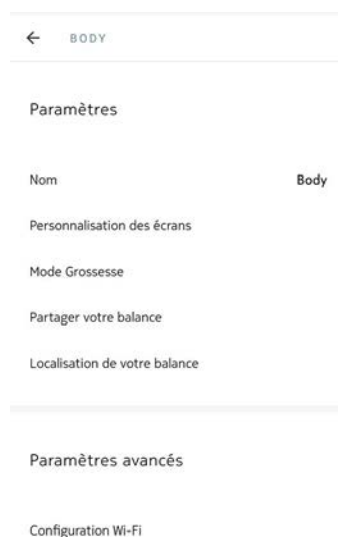
## Modification de l'ordre d'affichage des écrans

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

1. Ouvrez l'app Health Mate®.
2. Allez dans **Mes appareils**.
3. Appuyez sur **Nokia Body**.



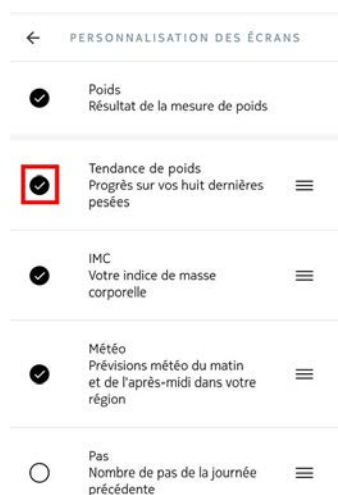
#### 4. Appuyez sur **Personnalisation des écrans**.



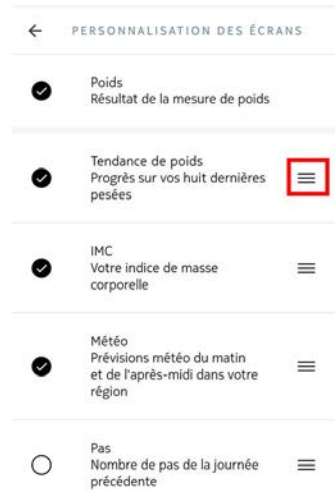
5. Touchez le profil utilisateur pour lequel vous souhaitez modifier l'ordre d'affichage des écrans.

6. Sélectionnez les écrans que vous souhaitez voir s'afficher :

- Appuyez sur les cercles noirs à gauche pour masquer un écran.
- Appuyez sur 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 l'encoche située dans le coin supérieur droit pour confirmer vos 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 :

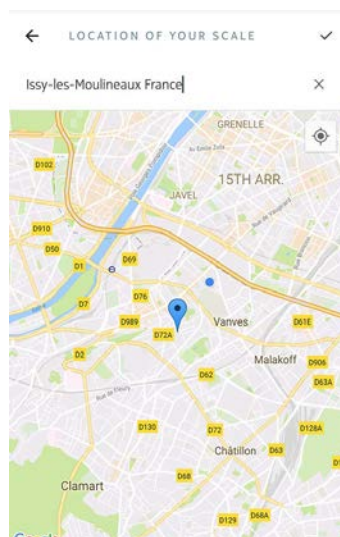
1. Ouvrez l'app Health Mate®.
2. Allez dans **Mes appareils**.
3. Appuyez sur **Nokia Body**.



4. Appuyez sur **Localisation de votre balance**.



5. Appuyez sur la flèche pour confirmer votre choix.



## Suivi du poids

### Vue d'ensemble

Votre Nokia Body vous permet de suivre l'évolution de votre poids et de votre indice de masse corporelle (IMC). Il vous permet également de suivre l'évolution de votre courbe de poids au fil du temps.

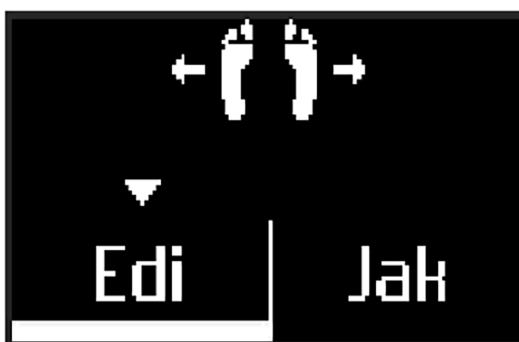
Suivez les conseils suivants pour obtenir des mesures de poids précises et représentatives de votre condition physique :

- 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 se trouve sur une moquette ou sur un tapis, utilisez les patins fournis. Reportez-vous à la section [«Installation des pieds moquette» page 45](#) pour plus d'informations.

### Comment vous peser

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.

### Récupération de vos données de poids

Une fois que vous êtes sur la balance, votre poids s'affiche sur son écran.

Si vous avez activé l'écran Suivi de poids, vous verrez également un graphique représentant vos huit dernières pesées ainsi que la courbe illustrant l'évolution de votre poids entre la toute dernière pesée et la précédente.

Si vous souhaitez voir un graphique détaillé représentant l'évolution de votre poids et accéder à votre historique complet, consultez vos données sur l'app 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 que vous aurez consulté votre graphique de poids, vous pourrez passer d'un onglet à un autre pour voir les différents graphiques illustrant l'évolution de votre poids et de votre IMC.

### Modification du poids souhaité

Pour modifier votre poids cible, suivez les étapes suivantes :

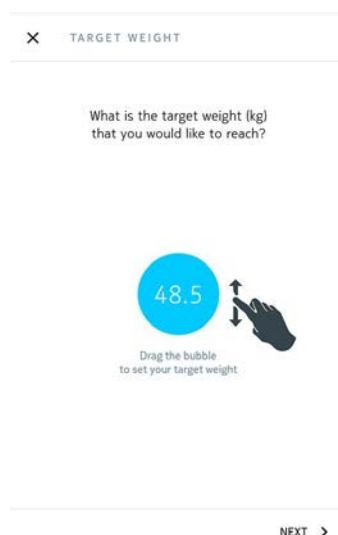
1. Ouvrez l'app Health Mate®.
2. Sélectionnez l'affichage sous forme de **Tableau de bord**.



3. Appuyez sur **Poids**.

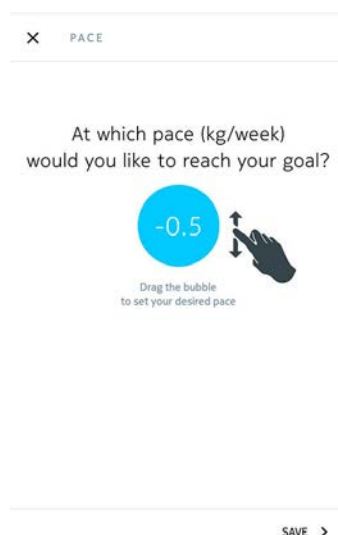


4. Touchez puis faites glisser vers le haut ou vers le bas pour choisir votre poids cible.



5. Appuyez sur **Suivant**.

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



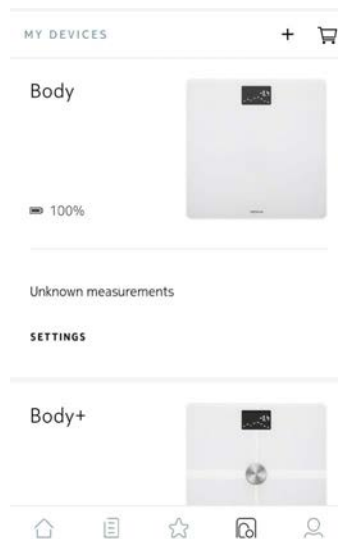
7. Appuyez sur **Enregistrer**.

### Récupération des mesures non attribuées

Si votre Nokia Body ne vous reconnaît pas lorsque vous montez sur la balance, vos mesures s'afficheront en tant que mesures non attribuées. Pour les attribuer à un utilisateur, suivez les étapes suivantes :

1. Ouvrez l'app Health Mate®.
2. Allez dans **Mes appareils**.

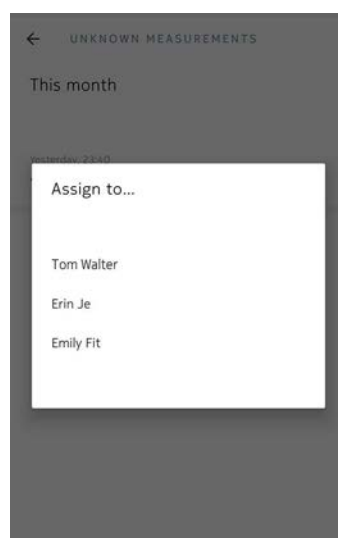
3. Appuyez sur **Mesure non attribuée**.



4. Sélectionnez la **Mesure non attribuée**.



5. Appuyez sur le profil utilisateur auquel vous souhaitez attribuer la mesure.



# Consultation des prévisions météo

## Vue d'ensemble

Pour consulter les prévisions météo locales pour la journée directement sur votre Nokia Body, suivez les consignes suivantes :

- Configurez votre Nokia Body en mode Wi-Fi. Reportez-vous à la section «[Modification de la configuration de votre Nokia Body](#)» page 20 pour plus d'informations sur la façon de passer en configuration Wi-Fi.
- L'écran Météo est activé. Reportez-vous à la section «[Modification de l'ordre d'affichage des écrans](#)» page 23 pour plus d'informations.

## Récupération des prévisions météo

Pour afficher 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 6 h 00 et 12 h 00) et l'après-midi (entre 12 h 00 et 21 h 00).



Si vous vous pesez le matin, les prévisions météo de la journée s'affichent. Si vous vous pesez après 19 h 00, les prévisions météo du lendemain s'affichent.

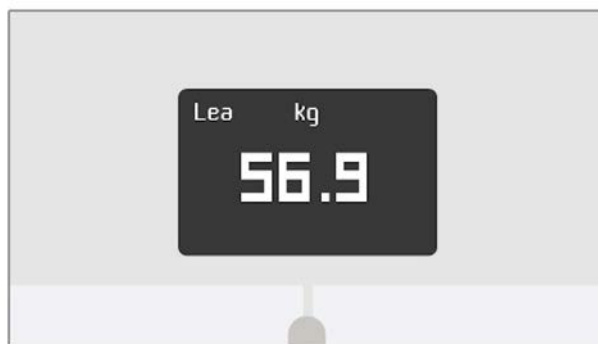
## Utilisation du mode Bébé

Le mode Bébé vous permet de connaître le poids de votre bébé en vous pesant avec votre bébé dans les bras. Pour utiliser ce mode, vous devez créer un profil pour votre bébé dans l'app 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.

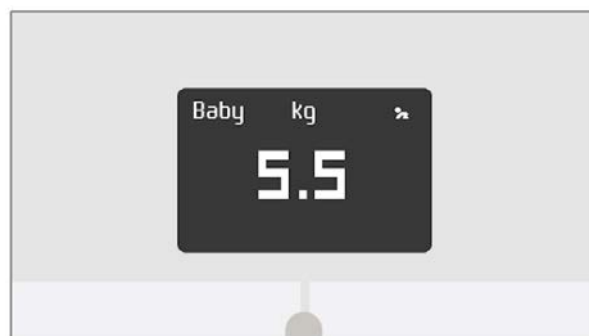
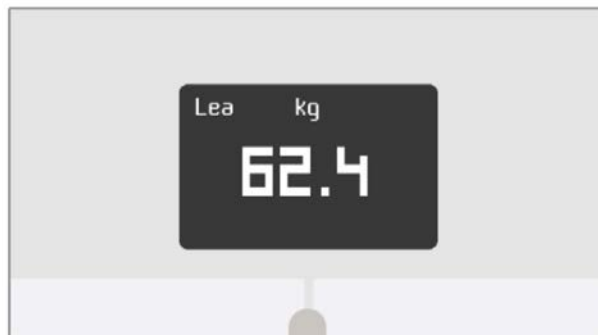
**Important** : votre bébé doit peser entre 3 et 15 kg pour être détecté par la balance. Comme le mode Bébé est activé par défaut sur votre Nokia Body, il est inutile de l'activer sur l'app Health Mate®.

Suivez les étapes ci-dessous pour utiliser le mode Bébé :

1. Créez un profil pour votre bébé dans l'app 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 mode Grossesse

Grâce au mode Grossesse, les femmes enceintes bénéficient d'une expérience Health Mate améliorée, qui leur fournit des conseils et astuces, tout en assurant le suivi de leur prise de poids tout au long de la grossesse.

Les femmes enceintes reçoivent chaque semaine les informations suivantes dans leur Timeline Health Mate :

- une vue d'ensemble de la semaine, portant notamment sur l'état actuel de la grossesse et l'évolution de la prise de poids, ainsi qu'un point de comparaison avec les recommandations personnalisées qui ont été dispensées.
- des informations relatives à la santé, contrôlées par un obstétricien, correspondant à la semaine en cours de votre grossesse.

### 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 Health Mate®.
2. Allez dans **Programmes bien-être**.
3. Appuyez sur **En savoir plus**.



4. Appuyez sur **S'inscrire**.



# Connexion de votre compte aux applications partenaires

## Connexion 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 provenant de MyFitnessPal. Il vous suffira ensuite d'appuyer sur le widget MyFitnessPal sur votre tableau de bord pour connaître votre équilibre énergétique.

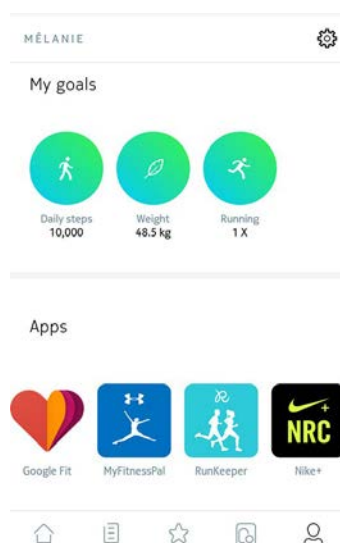
MyFitnessPal peut également récupérer les données de votre compte Nokia® concernant votre poids et vos dépenses énergétiques.

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

### Connexion à MyFitnessPal

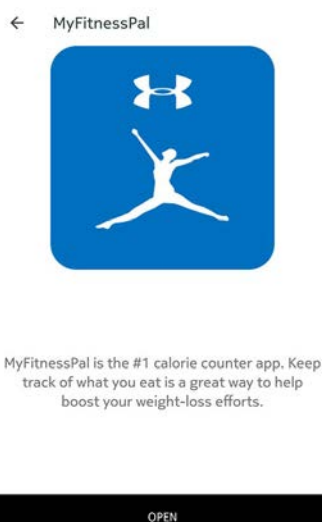
Pour connecter votre compte Nokia® à votre compte MyFitnessPal, suivez les étapes suivantes :

1. Ouvrez l'app Health Mate®.
2. Appuyez sur **Profil**.
3. Appuyez sur **MyFitnessPal**.

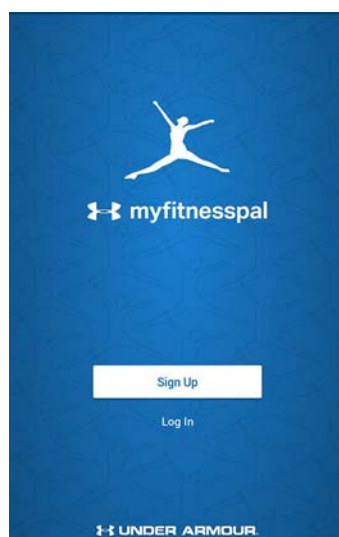




4. Appuyez sur **Ouvrir**.



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 NikeFuels de la journée précédente sur votre Nokia Body et dans l'app Health Mate® grâce à l'intégration de Nike+.

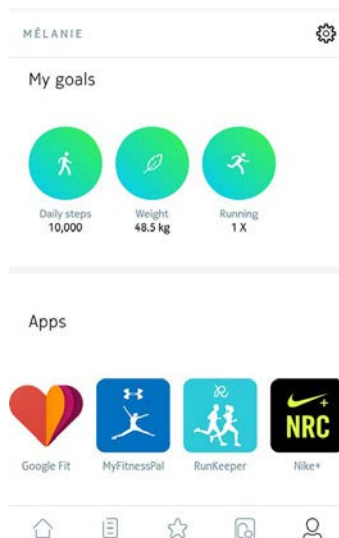
Seuls vos NikeFuels sont visibles sur votre compte Nokia®. Vous devrez consulter l'app Nike+ pour accéder à vos autres données Nike+.

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 visualiser sur votre compte Nokia®.

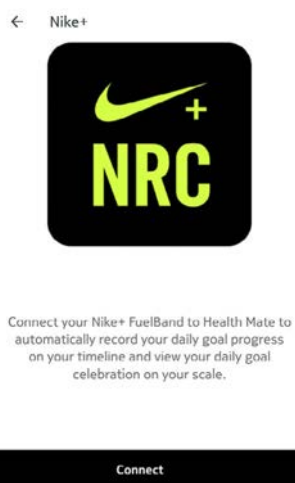
## Connexion à Nike+

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

1. Ouvrez l'app Health Mate®.
2. Appuyez sur **Profil**.



3. Appuyez sur **Nike+**.
4. Appuyez sur **Connecter**.



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 ayez à faire quoi que ce soit. Vos données de poids sont synchronisées avec l'app Health Mate® quelques minutes après votre montée sur la balance.

- 14 heures après la dernière pesée, puis toutes les 14 heures (paramètre par défaut)
- Une fois par nuit (si l'écran Pas est activé)

Si vous avez installé votre Nokia Body en mode Bluetooth, nous vous conseillons de vous peser régulièrement.

# Dissociation de votre Nokia Body



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

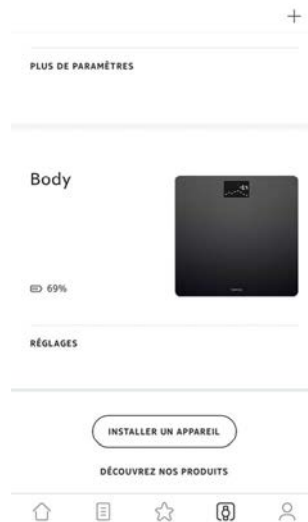
L'option de dissociation de votre Nokia Body vous permet de le supprimer de votre compte.



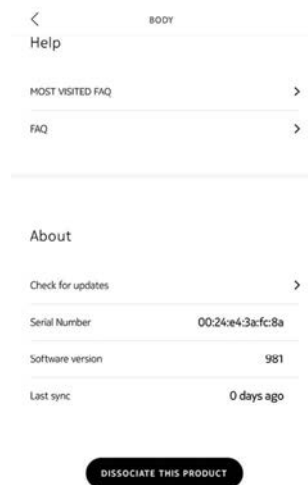
Dissocier votre Nokia Body ne supprime aucune donnée synchronisée depuis l'app Health Mate®.

Pour dissocier votre Nokia Body, suivez les étapes suivantes :

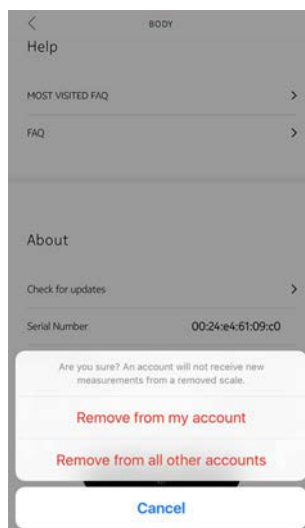
1. Ouvrez l'app Health Mate®.
2. Allez dans **Mes appareils**.
3. Appuyez sur **Nokia Body**.



4. Appuyez sur **Dissocier ce produit**.



5. Appuyez sur **Supprimer de mon compte**.



6. Restaurez les paramètres d'usine de votre Nokia Body. Reportez-vous à la section «[Restauration des paramètres d'usine de votre Nokia Body](#)» page 43 pour plus d'informations.

# Restauration des paramètres d'usine de votre Nokia Body

---



**Toutes les données non synchronisées avant la restauration de votre Nokia Body aux paramètres d'usine 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 Health Mate®.**

1. Allez dans les paramètres Bluetooth de votre appareil et cliquez sur « oublier » votre Nokia Body dans la liste des appareils Bluetooth.
2. Enlevez l'une des piles pendant dix secondes.
3. Remplacez la pile.
4. Lorsque vous voyez « Bonjour » s'afficher sur l'écran de votre balance, appuyez pendant 20 secondes sur le bouton des unités situé à l'arrière de la balance jusqu'à ce que le mot « Usine » apparaisse.

Vous pouvez alors lancer le processus d'installation de votre Nokia Body. Reportez-vous à la section [«Configuration de votre Nokia Body» page 9](#) pour plus d'informations.

## Nettoyage de votre Nokia Body

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



N'utilisez jamais de détergent pour nettoyer votre Nokia Body.

## Changement des piles

Votre Nokia Body fonctionne avec quatre piles AAA standard et a une autonomie de 12 mois. Pour connaître le niveau de charge des piles de votre Nokia Body, suivez les étapes suivantes :

1. Ouvrez l'app Health Mate®.
2. Allez dans **Mes appareils**.
3. Vérifiez le niveau de charge des piles qui s'affiche sur la gauche.

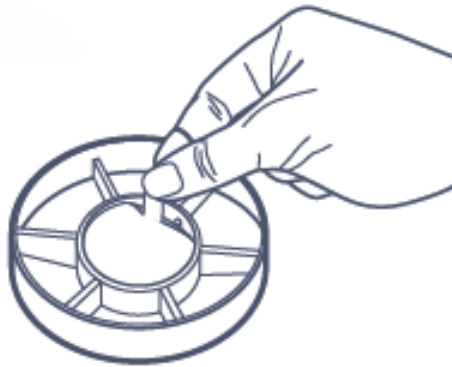


Si le niveau de batterie est inférieur à 20 % et que la synchronisation engendre des problèmes, nous vous conseillons de changer les piles.

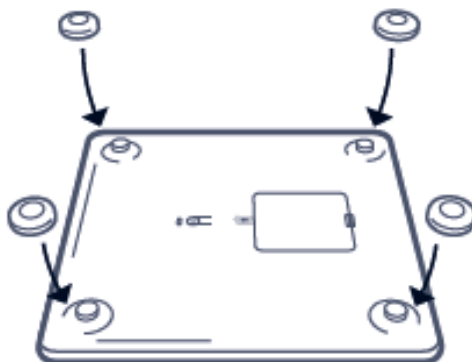
## Installation des pieds moquette

Si vous choisissez de placer votre Nokia Body sur de la moquette ou un tapis, nous vous conseillons d'utiliser les pieds moquette fournis à cet effet. Pour cela, suivez ces étapes :

1. Retirez la languette située sous chaque pieds moquette.



2. Collez chaque pieds moquette sur les emplacements situés sous votre Nokia Body.



## Mise à jour de votre Nokia Body

Nous proposons régulièrement de nouveaux firmwares pour vous permettre de bénéficier des dernières fonctionnalités que nous ajoutons à nos produits. Lorsqu'un nouveau firmware est disponible, il est automatiquement installé sur l'app Health Mate®, sans qu'aucune confirmation ne soit nécessaire de votre part.

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 Health Mate®.
2. Allez dans **Mes appareils**.



3. Appuyez sur **Nokia Body**.



4. Appuyez sur **Consulter les mises à jour**.



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



6. Appuyez sur **Mettre à jour**.

7. Appuyez sur **Fermer** lorsque la mise à jour est terminée.

**Remarque :** Vous pouvez vérifier la version du firmware de votre Nokia Body en allant sur **Mes 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.

## Indice de masse corporelle

L'indice de masse corporelle (IMC) est calculé en fonction du poids et de la taille. Il s'agit d'une norme internationale adoptée par l'Organisation mondiale de la santé afin de déterminer les risques de santé liés à un poids anormal.

Généralement, un IMC compris entre 18 et 25 est considéré comme normal, ce qui signifie que votre santé n'est pas mise en danger par votre poids. Sachez toutefois que l'IMC n'est qu'un indicateur qui ne tient pas compte de la morphologie de chaque individu.

# 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 sur : <http://nokia.ly/HealthSupport>.

## Mentions légales

---



En utilisant votre Nokia Body, vous acceptez expressément les conditions générales d'utilisation de Nokia® disponibles sur le [site Web de la marque](#).

	<b>Les Données d'état civil</b> correspondent aux informations qui peuvent permettre de vous identifier directement.
	<b>Les Données anthropométriques</b> sont les informations correspondant à une mesure précise de vos caractéristiques physiques et de votre activité physique.
	<b>Les Données d'activité</b> sont les informations correspondant à la mesure de vos activités physiques et sportives.
	<b>Les Cookies - caractéristiques techniques</b> sont des données qui ne permettent pas de vous identifier directement mais vous permettent d'utiliser nos produits et services et de rendre leur utilisation plus agréable.

## 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.

## 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.

## Lieu

- N'utilisez pas votre Nokia Body dans un environnement trop humide, car cela pourrait endommager les piles.
- Si vous choisissez de placer votre Nokia Body sur de la moquette ou un tapis, utilisez les patins fournis.

## 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 d'enregistrer régulièrement vos données sur un périphérique de stockage externe ou sur votre ordinateur personnel. Vous pouvez le faire depuis Health Mate® [l'interface Web](#) en cliquant sur **Image du profil** puis **Paramètres, Préférences utilisateur** et **Télécharger mes données**.

## 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>.

# Caractéristiques techniques

---

## Nokia Body

- Longueur : 325 mm (12,8") 300 mm (11,9")
- Largeur : 325 mm (12,8") 300 mm (11,9")
- Profondeur : 23 mm (0,90") 33 mm (1,3")
- Poids : 2,1 kg (4,6 lb) 2 kg (4,4 lb)
- Fourchette de poids : 5 kg - 180 kg (9 lb - 396 lb)
- Unités de poids : kg, lb et st lb
- Précision : 100 g (3,5 onces)

## Affichage

- 6,1 cm x 4,1 cm (2,4" x 1,6")
- 128 x 64 pixels
- Éclairage à contraste élevé

## Connectivité

- Wi-Fi 802.11 b/g/n (2,4 GHz uniquement), compatible avec les réseaux Internet personnels de type WEP, WPA ou WPA2
- Bluetooth/Bluetooth Low Energy (Bluetooth Smart Ready)

## Capteurs

- 4 capteurs de poids
- Détecteur de positionnement du corps breveté utilisant la technologie Position Control™

## Unités de mesure

- Poids
- Indice de masse corporelle (IMC)

## Piles

- Autonomie de 12 mois
- 4 piles LR03

## Caractéristiques

- Reconnaissance automatique de l'utilisateur
- Prévisions météo
- Mode Bébé
- Mode Grossesse

## Appareils compatibles

- iPhone 4S (et versions ultérieures)

- iPod Touch 5e génération (ou versions ultérieures)
- iPad (2e génération ou versions ultérieures) et iPad Mini toutes versions
- Appareil Android compatible avec la technologie Bluetooth Low Energy

## Systemes d'exploitation compatibles

- iOS 8.0 (et versions ultérieures)
- Android 5.0 (ou versions ultérieures)

# Présentation de la version du document

---

Juin 2017	v1.0	Première version



**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 Digital Health® Garantie limitée à deux (2) ans - Nokia Body

En vertu de la présente garantie, Nokia Digital Health® 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 Digital Health® n'est pas responsable d'éventuels dommages résultant du non-respect des instructions d'utilisation du 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 : XNA-WBS06

Cet appareil est conforme à la partie 15 des Règles de la FCC. Cet appareil répond aux limites de la FCC sur l'exposition aux rayonnements établies pour un environnement non-contrôlé. Les utilisateurs doivent suivre les instructions d'utilisation fournies afin de respecter les normes d'exposition aux rayonnements électromagnétiques. Cet émetteur ne doit pas être entreposé ou fonctionner à proximité d'une autre antenne ou d'un autre émetteur.

Leur fonctionnement est soumis aux deux conditions suivantes :

- (1) Cet appareil ne cause aucune interférence nuisible, mais
- (2) peut être soumis à des interférences externes pouvant entraîner son dysfonctionnement.

Cet appareil est conforme à la directive R&TTE 1999/5/CE.

Un exemplaire de la déclaration de conformité de l'UE est disponible en ligne sur le site [nokia.com/compliance](http://nokia.com/compliance)