



Guide de référence rapide pour l'achat d'un pèse-personne intelligent

Se peser sur une base hebdomadaire est l'un des aspects les plus importants d'un régime alimentaire et d'un programme d'exercice, mais lorsque vous ne portez attention qu'à votre poids, le portrait de votre santé globale est incomplet. Les pèse-personnes intelligents sont un appareil de santé connectée vous permettant d'avoir une meilleure idée de votre poids, de votre masse adipeuse, de votre indice de masse corporelle (IMC), de votre fréquence cardiaque, de votre masse osseuse et plus encore.

Table des matières

1. Qu'est-ce qu'un pèse-personne intelligent?
2. Technologies intégrées aux pèse-personnes intelligents
3. Source d'alimentation d'un pèse-personne intelligent
4. Que mesurent les pèse-personnes intelligents?
5. Poids maximal supporté par un pèse-personne intelligent

Qu'est-ce qu'un pèse-personne intelligent?

Un pèse-personne intelligent ressemble à un pèse-personne traditionnel, mais peut se connecter à d'autres appareils et partager vos données avec ces derniers. Certains pèse-personnes intelligents peuvent enregistrer des données comme la fréquence cardiaque, la densité osseuse ainsi que l'indice de masse corporelle, puis les transmettre à votre téléphone, à votre tablette ou à votre moniteur d'activité pour que vous puissiez voir un historique de vos progrès globaux.

Pourquoi devriez-vous opter pour un pèse-personne intelligent?

Un pèse-personne intelligent vous permet de garder un historique détaillé de votre poids, de votre masse corporelle, de votre masse musculaire et de votre santé cardiaque.

Puisque les pèse-personnes intelligents utilisent des applications pour faire le suivi de vos données de santé, vous pouvez accumuler plusieurs années de données simplement en utilisant le pèse-personne.

Technologies intégrées aux pèse-personnes intelligents

Un pèse-personne intelligent est doté de technologies intégrées conçues pour recueillir les données de ses utilisateurs.

1. Ce type de pèse-personne utilise l'analyse par impédance bioélectrique (AIB) pour obtenir vos mesures. L'AIB consiste à diffuser un courant électrique très faible et indétectable à partir de vos pieds.



2. Les pèse-personnes intelligents peuvent généralement communiquer avec d'autres appareils par Wi-Fi et Bluetooth. Une fois que vous avez connecté votre pèse-personne au Wi-Fi de votre maison, il utilisera votre réseau résidentiel pour transmettre des données à votre téléphone.

3. Toutes vos données seront enregistrées dans une application compatible, et vous pouvez les partager avec vos amis et votre famille, avec un professionnel de la santé, ou encore les synchroniser avec vos applications de mise en forme compatibles préférées.

Source d'alimentation d'un pèse-personne intelligent

La plupart des pèse-personnes intelligents utilisent des piles AAA, mais d'autres utilisent des piles au lithium-ion pour une alimentation prolongée.

Que mesurent les pèse-personnes intelligents?

Un pèse-personne intelligent peut vous indiquer votre poids, mais aussi aller au-delà de votre poids actuel et vous montrer un portrait plus complet de votre santé générale.

1. Graisse corporelle

Votre corps est composé de muscles et de graisse. Lorsque vous perdez du poids, ce n'est pas toujours votre graisse corporelle que vous perdez. Un pèse-personne intelligent vous permettra de connaître votre indice de graisse corporelle actuel et de suivre votre IMC au fil du temps.

2. Indice de masse corporelle (IMC)

Votre indice de masse corporelle est un bon indicateur de votre état de santé actuel. Il intègre la taille et le poids dans un chiffre récapitulatif qui classe les personnes en sous-poids ou en surpoids.

3. Masse musculaire

Avec un pèse-personne intelligent, vous pourrez voir si votre poids a augmenté en raison de la masse musculaire acquise lors de vos entraînements de musculation.

4. Masse osseuse

Les pèse-personnes intelligents peuvent mesurer votre masse osseuse. Une faible masse osseuse pourrait indiquer que vous êtes à risque d'ostéoporose.

5. Pourcentage d'eau



La quantité d'eau que vous conservez peut affecter le nombre que vous voyez sur le pèse-personne. Il est donc important de connaître votre niveau d'hydratation lorsque vous vous pesez.

6. Fréquence cardiaque et électrocardiogramme

Il est tout aussi important de savoir à quelle fréquence votre cœur bat au repos que lorsque vous faites de l'exercice. Un pèse-personne intelligent peut mesurer votre fréquence cardiaque lorsque vous montez dessus. Le suivi de votre fréquence cardiaque peut être un bon indicateur de votre santé cardiaque globale.

7. Suivi de grossesse et mode bébé

Les pèse-personnes intelligents suivent la croissance de votre famille et peuvent s'ajuster à différentes étapes de la vie. Certains pèse-personnes intelligents sont dotés d'un moniteur de grossesse qui vous permet de faire le suivi de prise de poids saine lors des visites chez le médecin.

8. Suivi de la nutrition

Lorsque vous voulez un coup de main pour gérer ce que vous mangez et votre apport calorique, vous pouvez utiliser votre pèse-personne intelligent pour faire le suivi de votre apport quotidien en nutrition.

Combien de personnes peuvent utiliser un pèse-personne intelligent?

Avoir un pèse-personne intelligent signifie que vous pouvez partager votre poids et d'autres données avec vos amis et votre famille, mais vous pouvez aussi partager le pèse-personne lui-même. Vous pouvez créer plusieurs profils à partir d'une application compatible.

Compatibilité avec les meilleures applications de santé et de mise en forme

Différents types de pèse-personnes intelligents peuvent être jumelés à des montres intelligentes et moniteurs d'activité de marques comme Apple, Garmin et Google. Selon le modèle que vous choisissez, il se peut que votre pèse-personne se synchronise en temps réel. Votre poids est donc automatiquement téléchargé dans les différentes applications de santé et de mise en forme que vous utilisez.

Poids maximal supporté par un pèse-personne intelligent

Un pèse-personne intelligent est semblable à un pèse-personne traditionnel dans le sens où chacun a une capacité de poids maximale. Pour la plupart des pèse-personnes intelligentes, cette capacité se situe entre 330 et 400 lb.