

beurer
SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

Conseils en matière de santé et de bien-être



NOTRE
SANTÉ
NOTRE BEURER
Le bien-être de toute
la famille



Cher lecteur,

Depuis des générations, Beurer vous propose des produits de grande qualité dans les domaines de la santé et du bien-être. L'offre comprend une gamme complète, dont les produits de chaleur douce, pèse-personnes et balances de cuisine, tensiomètres et lecteurs de glycémie sanguine, thermomètres médicaux, inhalateurs, bains de pieds, produits de beauté, humidificateurs d'air, produits Babycare et cardiofréquencemètres.

Ce guide a pour but de vous donner les conseils utiles pour mener une vie saine. obtenez plus d'informations entre autres sur notre gestion de la santé avec Beurer HealthManager, la chaleur douce, votre tension artérielle et les mesures préventives, le fonctionnement et l'application des inhalateurs ainsi que le diabète et sa prévention. Vous bénéficierez aussi de nombreux conseils à propos de l'activité physique et de la beauté.

Votre équipe Beurer



Table des matières

Gestion de la santé	Page 6
Chaleur douce	Page 10
Poids et diagnostic	Page 14
Alimentation	Page 19
Climat sain	Page 21
Tension	Page 24
Glycémie	Page 29
Fièvre	Page 32
Inhalation	Page 34
Électrostimulation	Page 37
Lumière infrarouge	Page 41
Lumières du jour	Page 43
Shiatsu et massage	Page 45
Activité physique	Page 48
Beauté et soins	Page 52
Babycare	Page 58

Gestion de la santé Beurer

HealthManager de Beurer – la pièce maîtresse de Beurer Connect. Déterminez ici vos valeurs de mesure globales, comme la tension artérielle, le poids, l'activité et le sommeil.



Vous pouvez télécharger gratuitement l'innovant HealthManager sous forme de logiciel ou d'application. Le système de gestion de la santé peut être utilisé avec tous les produits portant le logo HealthManager.



Données accessibles via Internet et sur l'application. N'importe où, n'importe quand : consultable en mobilité.

Gestion de la santé de Beurer

La gestion de la santé telle qu'elle doit être aujourd'hui ! Tous les produits Beurer Connect se caractérisent par le fait que les données ne sont pas indiquées et enregistrées seulement sur les appareils, mais peuvent être transférées sur des ordinateurs ou mises à disposition sur des appareils mobiles comme les Smartphones.

Sécurité des données et protection des données testées

L'organisme de certification TÜV Rheinland i-sec GmbH certifie le « HealthManager » Beurer Cloud selon le catalogue d'exigences

« Protection des données et sécurité des données des applications en ligne ».

Contrôle optimal des valeurs de mesure avec l'application, le logiciel PC et sur le Web

Le HealthManager PC Software, l'application et la version Web sont à votre disposition pour tous les produits marqués du logo HealthManager. **La transmission diffère selon le type de produit** : via **NFC** (Near Field Communication) ou via la technologie **Bluetooth® Smart** directement sur votre Smartphone ou plus conventionnellement via **USB** sur votre PC. Vous pouvez, quand vous le voulez, enregistrer localement les données ou les synchroniser sur la version Web entre vos systèmes, qu'ils soient PC, iOS ou Android.



* Application en ligne testée Beurer HealthManager Cloud



L'application gratuite HealthManager permet de gérer les données de nombreux produits. Il suffit de passer d'une donnée à l'autre : poids, tension artérielle, glucose, activité physique et sommeil.

Les données de santé mobiles deviennent très amusantes

Le système HealthManager permet de synchroniser les données entre elles partout et à tout moment. Autrement dit, vous n'avez besoin que d'**UN SEUL système complet pour surveiller votre état de santé.**



HealthManager APP

L'application gratuite HealthManager permet de gérer les données de nombreux produits et valeurs de mesure. Ils passent facilement du **poids à la tension, à la glycémie, à l'activité et au sommeil.** Pour chaque classe de données, vos dernières valeurs mesurées sont affichées de façon claire et informative. Grâce à des graphiques d'évolution et des tableaux de mesures, vous obtenez facilement et rapidement une vue d'ensemble de vos données.



Liste des smartphones compatibles



Logiciel PC HealthManager

Grâce au logiciel PC HealthManager gratuit, examinez encore plus précisément vos données corporelles. Ses réglages et paramètres d'affichage étendus rendent possible une évaluation individuelle. Grâce à ses différentes fonctions d'exportation, d'autres personnes peuvent également avoir accès confortablement aux données.



HealthManager Web

Avec la version gratuite HealthManager Web, gardez toujours un œil sur vos données. L'échange de vos données de santé entre l'application HealthManager et le logiciel PC HealthManager se fait sur le portail en ligne HealthManager sur le site connect.beurer.com.



HealthManager de Beurer

- Sécurité des données certifiée TÜV pour vos données de santé personnelles avec l'application en ligne testée Beurer HealthManager Cloud. Gratuit pour tous les produits HealthManager, utilisation facile : utilisation rapide et confortable, en permanence et partout, et Ready for HealthVault.



Data Privacy/
Data Security

www.tuv.com
ID 000042517

* Application en ligne testée Beurer HealthManager Cloud



i

Beurer connect – la gamme de produits connectée

- La gestion de la santé de Beurer va plus loin ! Tous les produits de la gamme Beurer Connect se distinguent par leurs valeurs de mesure qui ne sont pas seulement affichées et enregistrées sur l'appareil, mais peuvent aussi être transférées sur smartphone, tablette ou PC.



Chaleur douce

La chaleur détend les muscles, stimule la circulation sanguine et active l'approvisionnement des cellules. Des générations de soigneurs depuis Hippocrate ont utilisé des traitements de chaleur pour une guérison douce. Avec un produit chauffant Beurer, vous êtes toujours en sécurité.



i L'avantage par rapport à une bouillotte : les coussins chauffants vous offrent une chaleur durable, constante et réglable. Les bouillottes refroidissent rapidement, la température n'est pas réglable : elles sont parfois trop chaudes, parfois trop froides.



Avec sa taille et sa forme adaptée, la cape chauffante HD 50 cosy apporte une chaleur agréable au niveau des épaules, du cou et du dos

Chaleur pour votre bien-être

La chaleur contribue à la détente de votre corps et à une sensation de bien-être générale. La chaleur peut donc stimuler la circulation sanguine et l'organisme ainsi qu'apaiser les douleurs. Dans l'Antiquité déjà, la chaleur était utilisée pour guérir certaines maladies.

Comment la chaleur agit-elle ?

La chaleur stimule différents processus de guérison et pénètre en profondeur dans les muscles ou les tissus. En cas de tensions musculaires, la perception de la douleur par le cerveau est réduite par l'apport de chaleur. La chaleur sert donc à détendre les muscles. L'apport de chaleur stimule le métabolisme, les vaisseaux s'élargissent et la circulation sanguine est facilitée. Les tissus peuvent ainsi être approvisionnés en nutriments et les substances toxiques sont éliminées du corps.



Quand et comment faut-il utiliser la chaleur ?

Les douleurs persistantes telles que les tensions musculaires, les tissus endommagés ou les bronchites prolongées peuvent être apaisées à travers la chaleur. Cependant, il est conseillé de consulter un médecin au préalable en cas de problèmes. En effet, en cas de tensions musculaires, la chaleur ne doit être utilisée que si l'articulation n'est ni enflammée, ni gonflée. Une utilisation directe sur l'articulation est déconseillée – il est préférable de limiter l'utilisation aux muscles environnants.

Chaleur douillette et confort inégalé

Nos produits Cosy, des coussins chauffants aux chauffe-pieds en passant par les couvertures chauffantes se distinguent de par une matière de grande qualité, super douce et moelleuse. Le protège-matelas en peluche molletonnée est indispensable pour les moments douillets. Les produits chauffants ainsi que les housses sont très agréables grâce à la super-fibre polaire et font de leur utilisation une réelle expérience de bien-être.

Hygiène et propreté

Grâce à l'alimentation amovible, l'entretien et le nettoyage des produits chauffants se font de manière très simple et hygiénique au lave-linge. Le produit chauffant peut être lavé à 30° après avoir débranché la fiche secteur et l'interrupteur.





Plus hygiénique grâce à la finition argent PURE sur le dessus du protège-matelas - antibactérien, réduit les odeurs, lavable

Hygiène et fraîcheur - avec PURE, c'est possible

Nous nous sommes approprié cette nouvelle innovation de l'industrie textile pour nos protège-matelas : PURE.

Une finition argent spéciale sur le dessus du protège-matelas chauffant assure un sommeil agréable, facile et sans soucis. L'équipement hygiénique innovant* du tissu atteint une toute nouvelle dimension de qualité et d'exigence !

Confiance garantie

Beurer a obtenu le très prisé certificat **Öko-Tex** pour toutes les couvertures chauffantes, chauffe-matelas et coussins chauffants lavables portant cette marque. Le certificat Öko-Tex offre une sécurité contrôlée des produits textiles.

De plus, nos produits se distinguent par le **système de sécurité Beurer (BSS)** spécial. Il repose sur la conduite de chauffage perfec-

tionnée ainsi que le réglage électronique précis de la température qui offre un maximum de sécurité. Protection supplémentaire grâce à l'arrêt automatique en cas de défaillance.

L'utilisation entraîne-t-elle la formation d'ondes EM ?

Des champs électriques et magnétiques sont produits par l'installation électrique domestique, comme lors de l'utilisation de tous les produits électriques. Lors de l'utilisation de coussins chauffants, chauffe-pieds, protège-matelas chauffants et couvertures chauffantes, les valeurs sont bien inférieures aux valeurs limites conseillées par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) et prescrites par la législation allemande :

- Puissance des champs électriques : max. 5000 V/m
- Puissance des champs magnétiques : max. 80 A/m
- Densité de flux magnétique : max. 100 microtesla



Pour les rêveries douillettes jour et nuit

S'endormir dans une chaleur agréable. Pour un environnement de sommeil sain, les scientifiques recommandent de l'air frais, une pièce fraîche (16 à 18 °C) et un lit tempéré (20 à 30 °C). Un lit préchauffé raccourcit le temps d'endormissement et augmente le facteur bien-être.



* réduction des bactéries de 99,9 % selon DIN EN ISO 20743



Quels sont les produits chauffants de Beurer ?

Pour une vie au chaud, vous pourrez réaliser tous vos souhaits chez Beurer. Des coussins chauffants de toutes les formes et pour diverses applications, des protège-matelas chauffants avec différentes fonctions, des couvertures chauffantes pour une soirée agréable sur le canapé et des chauffe-pieds douillettes assurent détente et bien-être.

- Nos **coussins chauffants classiques** conviennent à toutes les applications de chaleur.
- Les **coussins chauffants spéciaux** sont particulièrement adaptés à des applications de chaleur ciblées, par ex. dans la zone des épaules, du cou, du dos ou dans les champs magnétiques.
- Nos **protège-matelas chauffants classiques** assurent rapidement et simplement des températures agréables dans le lit. Pour que rien ne glisse et pour une


nuit réparatrice, nous proposons des **protège-matelas chauffants en forme de drap-housse**.

- Nos **couvertures chauffantes** assurent une chaleur agréable pour les jours froids et une détente bien-être.
- Nos **chauffe-pieds** assurent des pieds au chaud et des heures douillettes.



Poids et diagnostic

Un Allemand sur 3 n'a pas le poids qu'il souhaite. Un poids insuffisant ou excessif peut provoquer ou aggraver des maladies. Le surpoids et l'obésité sont l'un des facteurs de risque principaux de maladies telles que le syndrome métabolique ou le diabète. Un contrôle du poids régulier et la réduction à un poids normal, sain et agréable sont indispensables pour éviter les maladies.

A photograph of a young woman with blonde hair tied back, wearing a white long-sleeved shirt. She is smiling and leaning her head on her hand, which is resting on a white scale. The background is a blurred outdoor setting, possibly a beach or park.

i Important pour mesurer les valeurs corporelles : la détermination de la graisse corporelle doit toujours être faite pieds nus ; si nécessaire, elle peut s'effectuer la plante des pieds légèrement humide. Des plantes de pieds complètement sèches peuvent donner des résultats insatisfaisants ou des mesures erronées, car elles ne sont pas assez conductrices.

Contrôle du poids

Le poids est devenu un sujet important dans la société. En raison du changement des conditions de vie avec une faible activité physique et l'offre excessive d'aliments souvent hypercaloriques, de plus en plus de gens luttent contre le surpoids. Mais le poids insuffisant est aussi un facteur de risque, en particulier pour les personnes âgées. Pour maintenir son poids idéal, il est donc important de connaître ses valeurs corporelles et de les contrôler régulièrement.

Bien mesurer le poids

Afin d'obtenir des résultats de mesure comparables, essayez de vous peser au même moment de la journée. De préférence le matin sans vêtements et à jeun, env. 15 min. après le lever, afin que l'eau qui se trouve dans le corps puisse se diffuser.



Interprétation du poids corporel - Indice de masse corporelle (IMC)

L'Indice de Masse Corporelle (IMC) est une méthode courante d'interprétation du poids. Le poids de l'individu est rapporté à sa taille. Pour les adultes, la valeur calculée doit être comprise entre 18,5 et 24,9 kg/m². Pour une valeur supérieure à 30 kg/m², on parle d'adipose.

$$\text{Formule de l'IMC : } \frac{\text{Masse corporelle (kg)}}{\text{Taille}^2 \text{ (en m)}}$$

Classement du poids des adultes à l'aide de l'IMC (selon l'OMS*, version 2008)

Catégorie	IMC (kg/m ²)	Description
Poids très insuffisant	< 16,00	< 18,50 Insuffisance pondérale
Poids modérément insuffisant	16,00 - 16,99	
Poids légèrement insuffisant	17,00 - 18,49	
Poids normal	18,50 - 24,99	Poids normal
Préadipose	25,00 - 29,99	≥ 25 Surpoids
Adipose de degré I	30,00 - 34,99	≥ 30 Adiposité
Adipose de degré II	35,00 - 39,99	
Adipose de degré III	≥ 40,00	

Mais l'IMC n'est pas la seule référence, le tour de taille est aussi une aide utile. Des études ont montré que les risques pour la santé sont plus élevés dans le cas d'une répartition adipeuse importante au niveau abdominal. La valeur de référence est dans le cas présent le tour de taille mesuré entre le bord inférieur de l'arc costal et le bord supérieur du bassin. Le risque est élevé pour les hommes ayant un tour de taille supérieur à 94 cm et supérieur à 80 cm pour les femmes.

Pour mesurer votre tour de taille :

Le haut du corps sans habits et debout, placez un mètre ruban entre le bord inférieur de l'arc costal et le bord supérieur de la hanche et passez autour du corps. Lisez le tour de taille en expirant légèrement.

* OMS - Organisation Mondiale de la Santé



Interprétation détaillée des valeurs corporelles ?

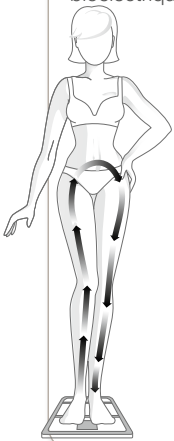
Il est important non seulement de connaître son poids corporel, mais aussi ses valeurs corporelles telles que la graisse corporelle, l'eau corporelle ou la masse musculaire. Ceci permet de constater rapidement les progrès et les régressions et de les compenser à l'aide d'un bon entraînement ou d'une alimentation saine. Le fait que l'augmentation de votre poids corporel soit dû à une accumulation de graisse corporelle ou la musculature constitue par exemple une information utile. Comme les valeurs corporelles ne changent pas immédiatement après chaque entraînement, une mesure mensuelle des valeurs corporelles suffit. Une mesure trop fréquente peut rapidement entraîner une perte de motivation.

Les pèse-personnes impédancemètres* calculent non seulement le poids, mais aussi la part d'eau, de masse musculaire et de graisse corporelle.

Principe de mesure : analyse d'impédance bioélectrique (mesure de la résistance électrique)

Lors de la mesure, un **courant entièrement inoffensif et imperceptible** est envoyé dans le corps. En tenant compte de l'**âge, du sexe, de la taille** et de divers **degrés d'activité** réglables, la part de graisse corporelle, d'eau et de masse musculaire est calculée.

Base : le **tissu musculaire** et l'**eau** ont une **bonne conductibilité électrique** et présentent donc une résistance moindre. Le **tissu grasseux est mauvais conducteur** et présente une résistance élevée.



Graisse corporelle

Un taux élevé de graisse corporelle entraîne un risque de maladie plus élevé et **n'est pas visible à l'œil nu**. Même les personnes d'apparence mince peuvent avoir un taux de graisse corporelle élevé !

Valeurs indicatives pour les femmes :

Âge	Excellent (en %)	Bon (en %)	Moyenne (en %)	Mauvais (en %)
10-14	<16	16-21	21,1-26	>26,1
15-19	<17	17-22	22,1-27	>27,1
20-29	<18	18-23	23,1-28	>28,1
30-39	<19	19-24	24,1-29	>29,1
40-49	<20	20-25	25,1-30	>30,1
50-59	<21	21-26	26,1-31	>31,1
60-69	<22	22-27	27,1-32	>32,1
70-100	<23	23-28	28,1-33	>33,1

Valeurs indicatives pour les hommes :

Âge	Excellent (en %)	Bon (en %)	Moyenne (en %)	Mauvais (en %)
10-14	<11	11-16	16,1-21	>21,1
15-19	<12	12-17	17,1-22	>22,1
20-29	<13	13-18	18,1-23	>23,1
30-39	<14	14-19	19,1-24	>24,1
40-49	<15	15-20	20,1-25	>25,1
50-59	<16	16-21	21,1-26	>26,1
60-69	<17	17-22	22,1-27	>27,1
70-100	<18	18-23	23,1-28	>28,1

Eau corporelle

Le corps humain contient jusqu'à 65 % d'eau. La **proportion d'eau** est un facteur important pour le bien-être personnel. Une proportion trop faible peut entraîner de la fatigue, des problèmes de concentration jusqu'à de graves problèmes de santé.

Valeurs de référence : Femmes 45-60 %
Hommes 50-65 %

*Notez que les valeurs déterminées par le pèse-personne impédancemètre ne représentent que des approximations par rapport aux analyses physiques effectives d'ordre médical. Seul un spécialiste équipé de matériel médical (par exemple un tomodensitomètre) est en mesure de déterminer précisément la graisse corporelle, l'eau corporelle, la masse musculaire et la masse osseuse.

Chez les personnes ayant un taux de graisse corporelle élevé, la proportion d'eau est généralement plus faible car le tissu graisseux contient très peu d'eau.

Lors de régimes, le taux de graisse corporelle ainsi que la proportion d'eau doivent être pris en compte. La perte de poids rapide au début de tout régime est le plus souvent provoquée par une perte d'eau, alors que les réservoirs de graisse du corps ne sont pas encore touchés. C'est pourquoi il faut toujours surveiller les deux valeurs. La détermination du taux d'eau corporelle avec ce pèse-personne impédancemètre ne permet pas de tirer des conclusions médicales concernant par exemple les rétentions d'eau dues à l'âge. Le cas échéant, demandez conseil à votre médecin. En principe, il faut chercher à avoir une part d'eau élevée.

Taux de masse musculaire

La **musculature** est la force motrice de votre corps. Une musculature bien formée **soutient les os** et soulage la colonne vertébrale. Avec une légère activité physique, vous pouvez déjà apporter une contribution importante à la formation de votre masse musculaire. **Le mouvement** est aussi **très important** pour une réduction de poids ciblée, car davantage de mouvement entraîne **l'augmentation du besoin d'énergie**, ce qui **brûle les graisses**. Le besoin d'énergie est tiré du système métabolique et la graisse

corporelle est éliminée peu à peu. La masse musculaire peut donc être désignée comme « l'ennemi » de la graisse corporelle.

Masse osseuse

La **masse osseuse** de notre corps est unique, il n'existe pas de valeurs de référence générales. Comme le reste de notre corps, nos os sont soumis aux processus naturels de développement, de réduction et de vieillissement. Pendant l'enfance, la masse osseuse augmente rapidement et atteint son maximum vers 30 à 40 ans chez les hommes et les femmes. Avec l'âge, la masse osseuse rediminue légèrement. Avec une **alimentation saine** (par ex. minéraux comme le calcium) et une **activité physique régulière**, vous pouvez ralentir cette réduction.

ATTENTION : veillez cependant à ne pas confondre la masse osseuse avec la densité osseuse. La densité osseuse ne peut être calculée que par un examen médical (par ex. tomographie par ordinateur, ultrason). C'est pourquoi des conclusions à propos de modifications des os (par ex. ostéoporose) ne sont pas possibles avec une balance.





Un pèse-personne impédancemètre permet de contrôler facilement si une personne est normale, trop grosse ou trop mince.

De quelle quantité d'énergie le corps a-t-il besoin ?

Ceux qui maintiennent leur poids ont un bilan énergétique équilibré. L'énergie apportée est consommée dans la même mesure. Pour réduire le poids, nous avons besoin d'un bilan énergétique négatif. L'apport énergétique doit être réduit et la consommation d'énergie augmentée. Ceci est possible en changeant d'alimentation, en mangeant moins et en bougeant plus.

Basic Metabolic Rate (BMR)

Le BMR est le taux métabolique de base que le corps consomme au repos pour maintenir les fonctions corporelles normales telles que la respiration, les battements du cœur, la circulation sanguine ou la digestion. Le BMR dépend de l'âge, du sexe, de la taille et du poids.

Les taux corporels tels que la masse musculaire ont également une influence. Par exemple, le tissu graisseux consomme beaucoup moins d'énergie que la musculature. Cela signifie que plus la masse musculaire est importante, plus le taux métabolique de base est élevé.

Active Metabolic Rate (AMR)

L'AMR désigne les calories que nous consommons quotidiennement en fonction de notre sexe, notre âge, notre poids et le degré d'activité indiqué en conservant le poids actuel. L'AMR peut être augmenté à travers plus de mouvement et d'activité physique. Un autre élément utile lorsque nous souhaitons maintenir ou réduire notre poids.

Contrôle du poids :

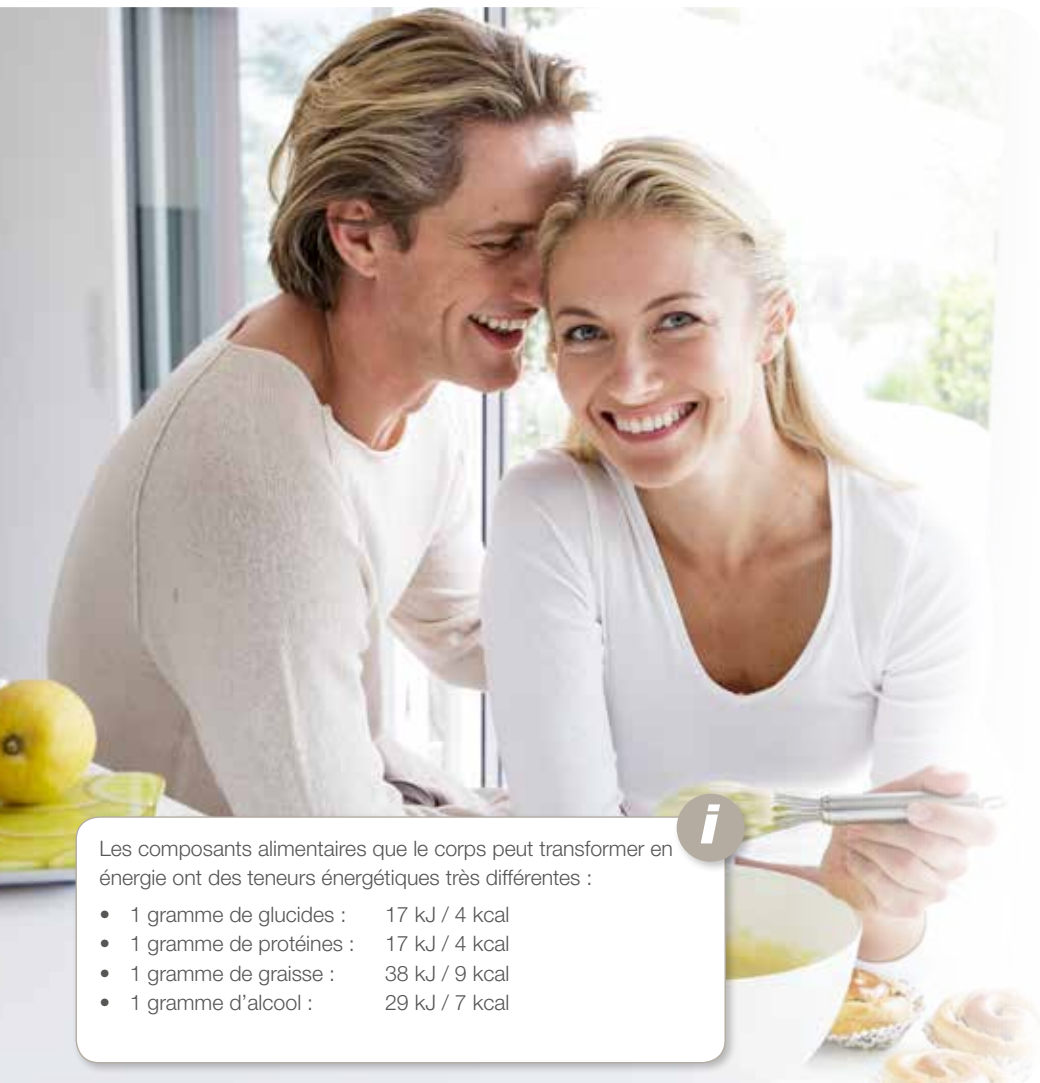
Un pèse-personne impédancemètre convient à un contrôle du poids régulier. En plus de la mesure du poids, il affiche aussi des éléments tels que la graisse corporelle, la masse musculaire ou l'eau corporelle. De plus, vous bénéficiez d'une interprétation de vos valeurs ainsi que d'un affichage des tendances de l'évolution de vos valeurs, et vous pouvez tout enregistrer sur votre PC avec un transfert par USB (contrôle à long terme).

Pèse-personne impédancemètre BF 100 Body Complete



Alimentation équilibrée

Une alimentation équilibrée et saine vous aide énormément à contrôler votre poids à long terme, à améliorer votre **bien-être** et votre **santé**. Les **balances de cuisine de Beurer** vous aident à y parvenir.



Les composants alimentaires que le corps peut transformer en énergie ont des teneurs énergétiques très différentes :

- 1 gramme de glucides : 17 kJ / 4 kcal
- 1 gramme de protéines : 17 kJ / 4 kcal
- 1 gramme de graisse : 38 kJ / 9 kcal
- 1 gramme d'alcool : 29 kJ / 7 kcal



La cuisine et la pâtisserie faciles

Que vous cuisiniez un plat particulièrement complexe ou un délicieux gâteau - la bonne quantité des ingrédients est essentielle ! Les balances de cuisine sont donc des aides pratiques dans la cuisine - pas seulement pour peser une quantité donnée, mais aussi pour calculer les valeurs nutritives.

Kilocalories / kilojoules

La valeur énergétique des aliments pouvant être utilisée par le corps est comptée en kilocalories (kcal) ou kilojoules (kj). Afin de couvrir le besoin en énergie quotidien, il faudrait prendre chaque jour environ 55 % de l'apport énergétique quotidien en glucides et 10 à 15 % en protéines. La part de lipides dans l'alimentation ne doit pas dépasser 30 %.

Glucides

Les glucides constituent la source d'énergie la plus efficace pour le corps. Ils fournissent l'énergie pour la contraction musculaire et toutes les autres fonctions du corps. Il existe deux types de glucides : simples - le glucose dans les sucreries, le fructose dans les fruits, ou complexes - l'amidon dans les pommes de terre, les pâtes, le riz.

Protéines

Les protéines sont l'un des nutriments les plus importants. Elles ont de nombreuses fonctions, notamment la croissance et le développement des tissus du corps.

Lipides

Les lipides sont une source d'énergie importante pour l'homme et portent le goût et les arômes. Le corps ne peut absorber les vitamines A, D, E et K liposolubles qu'avec l'aide des lipides. Le corps ne peut pas produire lui-même les graisses polyinsaturées. Consommés raisonnablement, les lipides ne sont donc pas du tout mauvais pour la santé, ils sont essentiels.

Aperçu de toutes les valeurs nutritives i

Une alimentation équilibrée est la clé de la santé et du bien-être, c'est pourquoi il est essentiel de bien gérer les aliments.

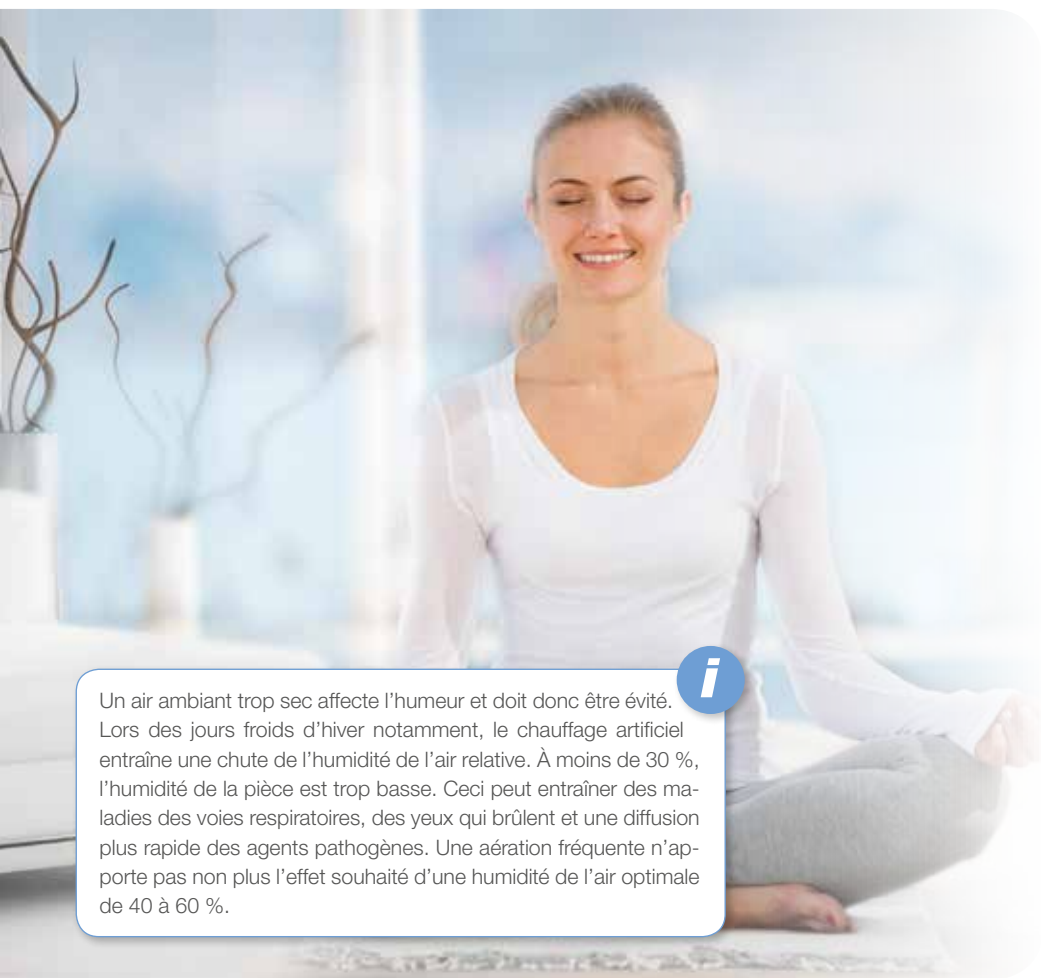
La balance de cuisine DS 61 contient les valeurs nutritives et énergétiques de 950 aliments. Lors de la pesée, les kcal, kj, lipides, unités de pain, protéines, glucides et le cholestérol sont calculés directement. L'addition et l'enregistrement des valeurs nutritives calculées permettent d'analyser des repas complets. De plus, 50 emplacements de sauvegarde supplémentaires permettent d'enregistrer les valeurs de vos propres aliments.



Balance d'analyse des valeurs nutritionnelles DS 61

Climat sain

Inspirez profondément. La plupart d'entre nous passent jusqu'à 90 % de leur temps dans des espaces fermés. Un air sain et humide facilite la respiration, réduit la concentration de poussière, stimule le système immunitaire, accroît la capacité de concentration et empêche les yeux et la peau de se dessécher.



Un air ambiant trop sec affecte l'humeur et doit donc être évité. Lors des jours froids d'hiver notamment, le chauffage artificiel entraîne une chute de l'humidité de l'air relative. À moins de 30 %, l'humidité de la pièce est trop basse. Ceci peut entraîner des maladies des voies respiratoires, des yeux qui brûlent et une diffusion plus rapide des agents pathogènes. Une aération fréquente n'apporte pas non plus l'effet souhaité d'une humidité de l'air optimale de 40 à 60 %.



Air ambiant sain

Pour alimenter notre corps en oxygène, nous inspirons et expirons environ 20 000 fois par jour. Souvent, nous nous trouvons dans des pièces fermées où l'air est le plus mauvais, l'humidité de l'air trop basse, la température pas optimale et l'air pollué par du pollen, de la poussière domestique ou des odeurs.

Un air sain peut :

- réduire la charge de poussière, surtout en cas d'allergies
- renforcer les défenses contre les maladies dues au refroidissement
- protéger la peau et les yeux des dessèchements

Tous les foyers devraient disposer d'un hygromètre.

Un hygromètre permet de contrôler en permanence l'humidité de l'air afin de pouvoir agir à temps si les valeurs mesurées sont trop élevées.

Thermo-hygromètre HM 16



Pourquoi avons-nous besoin d'une humidification de l'air active ?

L'humidité de l'air optimale dans les pièces doit être de 40 à 60 %. Pendant la période de chauffage notamment, l'humidité de l'air est souvent bien en dessous de cette valeur recommandée. Ceci est dû au fait que l'air froid de l'hiver prend moins d'humidité que l'air chaud. Si de l'air extérieur froid entre dans les pièces en hiver, il est plus rapidement chauffé. Mais comme l'air « recherche » toujours une valeur d'humidité élevée, il est préférable de mettre en service l'humidificateur d'air dès le début de la période de chauffage. Ceci permet d'éviter que l'air ne puise l'humidité nécessaire d'autres sources telles que les plantes, les meubles, mais aussi la peau et les muqueuses humaines.

Exemple :

- température ambiante = 10 °C et humidité de l'air = 50 %
- en réchauffant l'air de 10 °C à 23 °C, l'humidité de l'air chute à 20 %

Améliorer le climat intérieur : humidificateurs ou laveurs d'air ?

Un humidificateur d'air augmente l'humidité de l'air ambiant. Si l'air doit aussi être purifié de la poussière domestique, du pollen et des odeurs, un laveur d'air peut s'avérer utile. Vous pouvez déterminer la zone d'utilisation sur la base des questions suivantes :

- Voulez-vous humidifier l'air ? (humidificateurs et laveurs d'air)
- Voulez-vous humidifier l'air et avoir moins de poussière, de pollen, de poils d'animaux et d'odeurs dans l'air ? (laveur d'air)

- Avez-vous la gorge irritée ou les yeux qui piquent en hiver ? (humidificateurs et laveurs d'air)
- Souffrez-vous d'allergies ou de rhume des foins ? (laveur d'air)

Humidificateur d'air

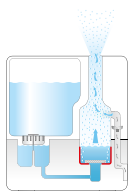
Un air ambiant trop sec affecte le bien-être et doit donc être évité. Lors des jours froids d'hiver notamment, le chauffage artificiel entraîne une chute de l'humidité de l'air relative. Grâce à l'humidificateur d'air, pour pouvez apporter davantage d'humidité à l'air ambiant. Les humidificateurs d'air peuvent contenir deux technologies différentes : vaporisation et nébulisation ultrasonique.

Les humidificateurs d'air peuvent contenir deux technologies différentes :

01. Évaporation

L'humidificateur d'air assure une humidification de l'air avec de la vapeur d'eau. La vapeur pure est hygiénique, sans odeurs et sans bactéries.

Fonctionnement : l'eau est chauffée à 100 °C, le courant d'air créé par le ventilateur diffuse la vapeur chaude vers l'extérieur



01. Évaporation



02. Nébuliseur à ultrason

02. Nébuliseur à ultrason

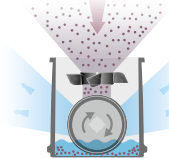
L'humidificateur d'air assure une pulvérisation microfine par ultrasons.

Fonctionnement : les vibrations à haute fréquence provoquent la formation de gouttelettes à la surface de l'eau. Le courant d'air créé par le ventilateur diffuse l'air humidifié vers l'extérieur.

Laveur d'air

Humidification et nettoyage de l'air en un seul appareil. Le laveur d'air associe deux technologies et assure un air pur : le laveur d'air humidifie l'air trop sec et élimine en même temps la poussière domestique, le pollen, les poils d'animaux et les odeurs présents dans l'air ambiant. L'air est nettoyé tout comme la pluie nettoie naturellement l'air.

Fonctionnement : l'air passe le long des disques d'humidification tournants et absorbe les molécules d'eau. Les particules aériennes comme la poussière domestique, le pollen ou les poils d'animaux s'accrochent aux disques et sont rincés dans le bain d'eau.



Grâce au laveur d'air, l'air couvre le besoin en humidité de l'ensemble de la surface des disques d'humidification. L'humidification de l'air s'effectue selon le principe de la condensation à froid autorégulée. Aucun appareil supplémentaire n'est nécessaire.



Humidificateur d'air LB 44
Pulvérisation microfine par ultrasons

Vivre sainement avec de l'air sain
Laveur d'air LW 110



La tension artérielle en un seul coup d'œil

Beaucoup de gens sont concernés par l'hypertension. Il n'y a pas de signes précoces avertissant de l'hypercentonie, l'hypertension n'est donc souvent détectée que par hasard chez le médecin. Cependant, il est important d'effectuer des contrôles précoces et réguliers.



i

La mesure régulière de la tension artérielle est importante pour reconnaître assez tôt une hypertension artérielle et contrôler en continu les valeurs mesurées. Avec les tensiomètres de bras et de poignets, vous bénéficiez de la sécurité et la fiabilité à la maison.

Qu'est-ce que la tension artérielle ?

La tension artérielle est la pression qu'exerce le sang sur les parois des artères mesurée en mmHg (millimètres de mercure).

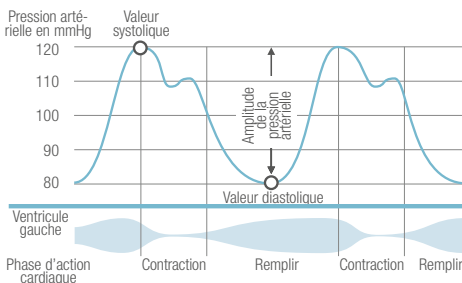
La valeur de la tension artérielle dépend entre autres de :

- la force des battements du cœur
- la quantité de sang
- le diamètre des vaisseaux
- l'élasticité des vaisseaux

Valeur systolique et diastolique

La valeur « **systolique** » supérieure indique la pression dans le système vasculaire lorsque le muscle cardiaque se contracte et propulse le sang de toutes ses forces dans le corps.

La valeur « **diastolique** » inférieure représente la pression au moment où le cœur se détend.



Hypertension et prévention

L'hypertension, également nommé hyper-tonie artérielle, fait partie des risques les plus fréquents pour notre santé à l'époque actuelle. Les personnes de plus de 40 ans ayant un risque accru d'hypertension en rai-

son d'un mode de vie déséquilibré sont particulièrement concernées. La fréquence augmente considérablement avec l'âge. À partir de 50 ans, environ une personne sur deux est concernée par l'hypertension.

Causes de l'hypertension.

Les causes principales de la hausse de la tension sont le surpoids, une alimentation mauvaise et déséquilibrée ainsi qu'un manque d'activité physique. Pour baisser la tension, il est nécessaire de modifier les habitudes déterminantes. Ceci inclut entre autres la baisse du poids, un changement d'alimentation, une limitation de la consommation d'alcool, une hausse de l'activité physique.

Conséquences dangereuses de l'hypertension

Faiblesse cardiaque. Plus la pression artérielle est élevée, plus le cœur a du mal à pomper contre la résistance accrue. Au fil des années, sa performance diminue donc fortement, entraînant une faiblesse cardiaque.

Durcissement et rétrécissement des vaisseaux. Mais les vaisseaux sanguins sont aussi touchés. L'augmentation de la pression entraîne le durcissement et le rétrécissement des vaisseaux artériels avec le temps. Les artères cérébrales, coronaires, rénales et oculaires sont particulièrement affectées.

Un processus lourd de conséquences débute : le rétrécissement des vaisseaux réduit



le fonctionnement et l'irrigation des organes. Le cœur doit alors créer une pression encore plus élevée pour conserver son fonctionnement : la pression artérielle continue d'augmenter.

Il faut briser ce cycle avant que des dommages irréparables ne se produisent. Une hypertension légère peut déjà réduire l'espérance de vie !

Un contrôle régulier est important

Malgré la pression artérielle élevée, de nombreuses personnes se sentent parfaitement bien pendant des années. Dans la plupart des cas, la pression artérielle élevée est découverte par hasard ! La seule manière sûre de reconnaître assez tôt une pression artérielle élevée est de mesurer régulièrement la tension. Pour pouvoir contrôler quotidiennement la pression artérielle, il est judicieux de la mesurer soi-même à la maison avec son propre tensiomètre.

Pour cela, il est important de respecter minutieusement le mode d'emploi. Ce qui implique également de prendre les mesures à heures régulières, respecter les conditions de repos, consigner les valeurs de mesure dans

votre passeport de pression sanguine ou utiliser le système de surveillance de la santé HealthManager de Beurer. Il est important de consulter votre médecin de manière régulière.

Valeurs de tension







Selon la définition de l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé), une pression systolique supérieure à 140 mmHg ou une pression diastolique supérieure à 90 mmHg est considérée comme une hypertension, nommée hypertonie. Une valeur au repos de 120 à 80 mmHg est optimale pour l'adulte. Nos tensiomètres sont capables de fournir des interprétations graphiques des valeurs de tension artérielle selon les directives de l'OMS*. En d'autres termes : ils effectuent immédiatement le classement de vos valeurs de tension artérielle, ce qui vous permet facilement de détecter en un coup d'œil les valeurs critiques.

Tensiomètre de bras ou de poignet ?

Avec l'âge, les vaisseaux sanguins peuvent rétrécir en raison de dépôts ou durcir suite à



Bon à savoir : classement des valeurs de mesure de la tension artérielle selon l'OMS**

Plage	SYS	DIA	Mesures
Niveau 3 : forte hypertonie	≥ 180	≥ 110	 consulter un médecin
Niveau 2 : hypertonie moyenne	160-179	100-109	 consulter un médecin
Niveau 1 : hypertonie légère	140-159	90-99	 examen régulier par un médecin
Normale haute	130-139	85-89	 examen régulier par un médecin
Normale	120-129	80-84	 auto-contrôle
Optimale	< 120	< 80	 auto-contrôle



* OMS Organisation Mondiale de la Santé

**Source : OMS Organisation Mondiale de la Santé, 1999.



Sécurité reconnaissable avec le classement de l'OMS*. Surveillez vos valeurs à tout moment et partout.

une artériosclérose. Ceci affecte particulièrement les artères du poignet plus éloignées du cœur, rendant plus difficile une mesure précise. Les personnes âgées et les fumeurs devraient effectuer la mesure au niveau du bras. Les tensiomètres au poignet ne conviennent pas aux patients diabétiques, car les artères peuvent être entartrées ou poreuses.

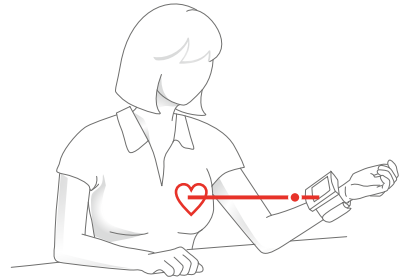
Comment bien mesurer la tension ,

Tout le monde connaît la mesure de la tension chez le médecin. Beaucoup de personnes ayant une hypertension ou du diabète doivent mesurer régulièrement leur tension. Mais que faire pour obtenir des résultats précis et à quoi le patient doit-il faire attention ? Mesurez régulièrement, toujours à la même heure. Avant la mesure, reposez-vous pendant 5 minutes. Pour ne pas fausser le résultat, il est important de rester calme durant la mesure et de ne pas parler. Dans le cas des mesures au bras droit, des écarts jusqu'à 10 mmHg sont possibles. Comme votre bras

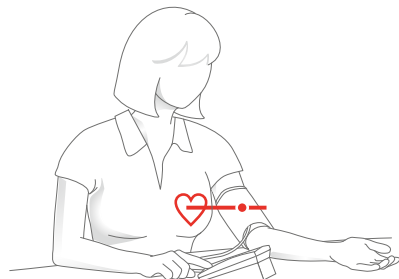
gauche est plus proche du cœur, la pression partant du cœur peut être différente de la pression du côté droit. C'est pourquoi il est recommandé de toujours effectuer les mesures sur le même bras. Si les différences de mesure sont supérieures à 10 mmHg, il est recommandé de consulter un médecin.

i

Il est préférable de mesurer la tension à gauche. Avant la mesure, reposez-vous pendant 5 minutes. Pour ne pas fausser le résultat, il est important de rester calme durant la mesure et de ne pas parler.



Pour la **mesure au poignet**, il est important de maintenir le tensiomètre à hauteur du cœur. Reposez le coude sur la table.



Pour la **mesure au bras**, il est important que vous ne portiez pas de pull épais ou de vêtement semblable afin de ne pas garotter le bras lors de la mesure.

Un voyant de repos pour une sécurité et une fiabilité maximales

La mesure de la tension artérielle doit avoir lieu au repos, tant physique que mental. Il arrive souvent qu'au moment de la mesure, le repos circulatoire ne soit pas suffisant et que les résultats de mesure soient faussés comme ils ne correspondent pas à la tension de repos.

Pour garantir une grande précision lors de la mesure de la tension artérielle, Beurer a développé une innovation mondiale brevetée : le voyant de repos. Après la mesure, un symbole indique si vous étiez dans un état de repos mental et physique suffisant. Si la mesure n'a pas eu lieu dans un état de repos circulatoire suffisant, les résultats peuvent diverger de la valeur de la tension artérielle au repos. Il convient de procéder à une nouvelle mesure après un temps de repos et de détente d'au moins 5 minutes.

Affichage du voyant de repos :



Repos circulaire suffisant disponible pour la mesure



Repos circulaire non suffisant



En principe, vous devez toujours mesurer votre tension au repos. L'activité physique telle que monter les escaliers augmente la tension.

i

Système de surveillance de la santé

Contrôle de la tension optimal avec application et logiciel ! Grâce à leurs fonctionnalités de transfert de données, les tensio-mètres marqués s'intègrent dans le système HealthManager de Beurer et permettent à l'utilisateur d'avoir accès aux valeurs de sa tension artérielle partout et à tout moment. Des graphiques d'évolution et des tableaux de valeurs mesurées vous permettent de toujours garder un œil sur vos valeurs de pression artérielle et de les contrôler. Pour un aperçu précis : synchronisez simplement les données avec la version en ligne de HealthManager et utilisez les nombreuses options d'affichage, de filtre et de paramètres supplémentaires sur l'ordinateur.

Vous trouverez des informations détaillées aux pages 5-7.



Contrôle de la glycémie

Avec plus de 382 malades dans le monde, le diabète fait partie des maux du siècle les plus fréquents au monde (d'après une enquête de la fédération internationale du diabète FID). En Allemagne, plus de 6 millions de personnes sont concernées, près de 1000 nouveaux malades apparaissent chaque jour. Plus de 90 % des diabétiques souffrent de diabète de type 2, ce qui fait de cette maladie une « maladie d'abondance » en raison de ses causes. En Allemagne, environ 400 000 personnes souffrent de la maladie auto-immune, le diabète de type 1, dont 30 000 enfants et adolescents.



i

L'origine et les causes du diabète de type 1 et 2 sont différentes. Alors que les causes de la maladie auto-immune, le diabète de type 1, ont encore été peu étudiées, les raisons sont claires pour le type 2 : les facteurs environnementaux et comportementaux ainsi que l'hérédité jouent un rôle majeur.



Avant de débiter la mesure, vous devez préparer tous les outils dont vous avez besoin.

Qu'est-ce que le diabète ?

Le diabète mellitus - ou diabète sucré - fait partie des formes de maladies chroniques les plus fréquentes. Les chiffres actuels indiquent env. 6 millions de malades en Allemagne, avec une tendance croissante.

Notre corps a besoin d'énergie pour fonctionner. Celle-ci est tirée de l'alimentation, elle est divisée en composés transportés dans les cellules du corps et transformés en énergie. Le glucose, le plus petit composant du sucre, qui passe par le sang pour atteindre les cellules du corps, a un rôle très important.

Lorsque le glucose parvient aux cellules du corps, l'insuline produite dans le pancréas entre en action. L'insuline a une fonction clé

car elle ouvre les cellules du corps pour le glucose, qui peut alors être utilisé dans les cellules.

Que se passe-t-il dans le corps ?

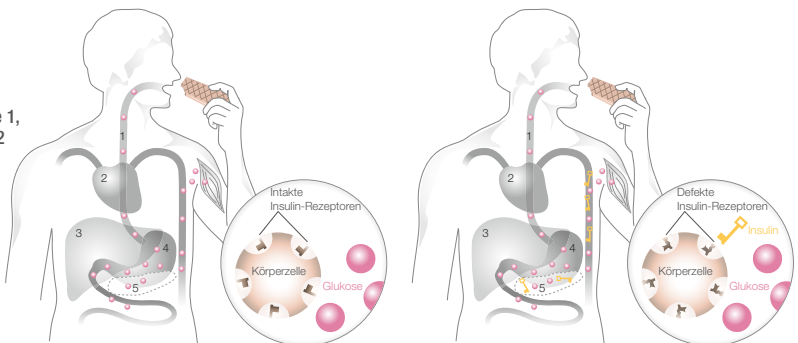
Chez les personnes souffrant de diabète, ce cycle d'insuline est perturbé car elles ne produisent pas ou pas assez d'insuline ou certaines cellules deviennent insensibles à l'insuline. En conséquence, le glucose circule de nouveau dans le sang et le taux de glycémie augmente au-dessus de la valeur normale. On parle de diabète quand le glucose dépasse la valeur de 110 mg/dL (directives pratiques DDG, sang capillaire complet). La mesure du niveau de glycémie se fait aujourd'hui facilement avec un lecteur de glycémie dans le sang capillaire complet à partir de la pulpe digitale.

Formes de diabète

Il existe différentes formes de diabète : le diabète de type 1, principalement diagnostiqué à un âge jeune (<40 ans) et le diabète de type 2, autrefois désigné comme le diabète de l'âge, mais qui touche aujourd'hui 90 à 95 % de tous les patients atteints de diabète.

Gauche : diabète de type 1,
Droite : diabète de type 2

1. Œsophage
2. Cœur
3. Foie
4. Estomac
5. Pancréas



Diabète de type 1

Dans le diabète de type 1, le corps ne produit plus d'insuline, une insulinothérapie est requise d'urgence. Les experts supposent des facteurs héréditaires ou viraux ainsi qu'environnementaux.

Diabète de type 2

Dans le diabète de type 2, soit la production d'insuline est insuffisante, soit la distribution d'insuline est perturbée. Le surpoids, une alimentation malsaine et excessive ainsi qu'un manque de mouvement sont des facteurs importants de l'apparition du diabète de type 2. Avec le temps, les cellules du corps deviennent insensibles à l'insuline et peuvent absorber encore moins de glucose.

Traitement du diabète de type 2

On essaie tout d'abord de réduire la glycémie en modifiant des habitudes de vie normatives ciblées. Ceci concerne principalement :

- un changement d'alimentation pour des repas sains avec un apport en glucides calculé
- une thérapie de mouvement adaptée
- la réduction à un poids corporel sain normal

Si ceci ne suffit pas à réduire la glycémie, des traitements médicamenteux supplémentaires (comprimés ou insuline) deviennent nécessaires. Pour de plus amples informations, veuillez consulter notre conseiller en matière de diabète.

Valeur de glycémie

La glycémie désigne la concentration de glucose dans le sang. La valeur glycémique

est généralement mesurée dans le sang capillaire* au niveau de la pulpe du doigt dans le cadre du contrôle personnel. La valeur glycémique est indiquée en milligrammes par décilitre (mg/dL) ou en millimoles par litre (mmol/L).

Contrôle de la glycémie

La mesure de la glycémie nécessite des produits dont la manipulation est précise et facile. Fiabilité, confort maximal et gestion parfaite du diabète : nos lecteurs de glycémie sanguine représentent la solution optimale pour tous les patients.

i

Gestion du diabète

Le contrôle du niveau de glycémie fait partie du quotidien de tout diabétique, c'est pourquoi ce dernier porte toujours son équipement sur soi. Avec le lecteur de glycémie sanguine 3 en 1 GL 50, le contrôle du niveau de glycémie devient encore plus simple. Par ailleurs, cet appareil constitue une véritable première mondiale, car en plus de sa fonction de mesure, le GL 50 comprend un autotiqueur intégré et une clé USB comportant un logiciel préinstallé. Cet appareil convainc également par son grand confort d'utilisation. Grâce à son système de marquage pratique des valeurs mesurées, il est possible de marquer les valeurs avant et après le repas ou générales.



Avant le repas

Après le repas

Marquage général

*Le sang capillaire est le sang prélevé dans les capillaires du corps

Fièvre

La fièvre est une réaction de soutien naturelle du corps pour se défendre contre les infections, qui peut devoir être traitée en cas de hausse trop rapide et excessive de la température du corps. L'objectif général de la mesure est d'obtenir la température corporelle. Différents points de mesures sont possibles. En fonction du site de mesure, les résultats de mesure peuvent varier jusqu'à 1 °C et leur durée de mesure est très variable.



Le matin, la température corporelle est plus basse et monte au cours de la journée jusqu'au soir. Les activités physiques et, dans une moindre mesure, les activités cérébrales augmentent aussi la température corporelle.

Qu'est-ce que la fièvre ?

La fièvre est le mécanisme de défense du corps face aux infections. La plage normale de la température corporelle se situe entre 36,3 °C et 37,8 °C (mesure rectale avec un thermomètre à contact).

Quels facteurs influencent la température corporelle ?

- La température corporelle diminue avec l'âge (les jeunes enfants ont une température plus élevée et variable)
- La température extérieure et les vêtements portés ont également une influence.
- L'activité physique : après une activité sportive, la température est plus élevée qu'avant. Le matin, la température est plus faible et elle augmente légèrement au cours de la journée.

Où dois-je mesurer ?

L'objectif général de la mesure est d'obtenir la température corporelle. Les points de mesures suivants sont possibles : front, oreille, rectum, aisselle et bouche. Les résultats de mesure peuvent varier jusqu'à 1 °C en fonction du point de mesure.

- La **mesure rectale** donne le résultat le plus exact, par ex. avec un thermomètre à tige numérique. Malheureusement, cette méthode est aussi la plus désagréable. Les points de mesure également adaptés à un thermomètre à tige sont : axillaire (sous l'aisselle), oral (sous la langue). La mesure sous l'aisselle est très imprécise et non recommandée. Un des inconvénients du thermomètre à tige est le temps de mesure de quelques minutes. Avec un thermomètre express, vous pouvez réduire ce

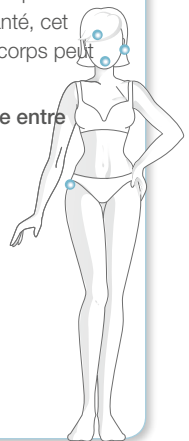
temps dans les mêmes points de mesure. Avec les thermomètres à contact, il est important de ne lire le résultat de mesure qu'après le signal sonore.

- Le **thermomètre auriculaire** permet aussi de mesurer la température interne, à savoir dans le tympan. Il faut cependant rectifier le conduit auditif pendant la mesure en tirant légèrement l'oreille vers le haut, sans quoi des résultats erronés peuvent se produire. Le fait de tirer sur l'oreille peut être désagréable pour les enfants ou en cas d'inflammation de l'oreille moyenne.
- **La mesure la plus agréable se fait sur le front.** Ici aussi, la température est mesurée, ceci à l'aide d'une artère qui sort directement du centre de température et irrigue le front en permanence. Cette mesure est particulièrement adaptée aux enfants. La mesure est néanmoins influencée par des facteurs tels que la formation de sueur sur le front, la propreté de la pointe du capteur ou la température ambiante.

La valeur de la température mesurée varie selon l'endroit du corps où elle est prise. Chez une personne en bonne santé, cet écart entre différentes zones du corps peut aller de 0,2 °C à 1 °C.

Plages de température normale entre différents thermomètres

- Température du front
35,8 °C – 37,6 °C
- Température des oreilles
36,0 °C – 37,8 °C
- Température orale
36,0 °C – 37,4 °C
- Température rectale
36,3 °C – 37,8 °C



Inhalation

Près de 235 millions de personnes à travers le monde souffrent d'asthme, une pathologie chronique des voies respiratoires. L'asthme se traduit notamment par des troubles tels que la toux ou des sensations de serrement dans les voies respiratoires. Diverses thérapies par inhalation vous aident à atténuer les troubles respiratoires ou sont même nécessaires comme mesure thérapeutique vitale.



Les inhalateurs pour le traitement de maladies respiratoires ne devraient être utilisés qu'après consultation de votre médecin. Ce dernier vous indiquera la sélection, le dosage et l'application des médicaments adaptés pour la thérapie d'inhalation.

Respirer profondément

Dans le cadre d'une activité en position assise, un humain inspire et expire près de 10 000 litres d'air ambiant en une seule journée. Cette énorme quantité d'air peut contenir des agents infectieux, des substances toxiques, allergènes et cancérigènes. Ceux-ci agissent tous sur les muqueuses qui recouvrent l'intérieur du système respiratoire.

Maladies des voies respiratoires

Les maladies des voies respiratoires font partie des maladies les plus fréquentes chez l'humain. Celles-ci vont des maladies liées au refroidissement de courte durée jusqu'aux très graves maladies chroniques du système respiratoire. Diverses thérapies par inhalation aident à atténuer les troubles respiratoires ou sont même nécessaires comme mesure thérapeutique vitale.

Environ 5 % des adultes et jusqu'à 10 % des enfants souffrent d'un rétrécissement sous forme de crise, l'asthme bronchique.

Inhalation classique

L'inhalation est un moyen connu de longue date et particulièrement efficace en cas de refroidissements. Des substances actives connues, par exemple des pommades aux

huiles essentielles sont dissoutes dans de l'eau chaude. Les principes actifs dissouts dans la vapeur d'eau sont absorbés de manière particulièrement durable par la muqueuse malade. Les vapeurs montantes sont inspirées par la bouche et le nez et agissent ainsi directement sur les voies respiratoires infectées.

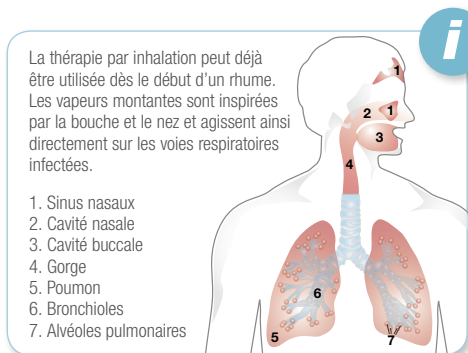
Avantage du traitement par inhalation

L'inhalation est l'inspiration ciblée de vapeurs, gaz ou aérosols synthétiques avec l'avantage que la substance active accède directement au lieu ciblé. Par rapport à un bain de vapeur classique, les inhalateurs modernes produisent un nombre constant de minuscules particules de substance active pendant la durée d'utilisation, qui pénètrent en profondeur dans les voies respiratoires. Dans les bains de vapeur, les particules produites sont nettement plus grandes et ne peuvent pas pénétrer aussi profondément dans les voies respiratoires. De plus, les bains de vapeur refroidissent rapidement, ce qui affecte l'administration de la substance active.

Traitement par inhalation

Le traitement par inhalation permet d'obtenir les effets suivants, indépendamment de la substance nébulisée :

- Les particules de substance active agissent directement sur le lieu de la maladie
- La teneur en humidité de la muqueuse touchée est améliorée
- L'auto-nettoyage des voies respiratoires est stimulé
- Les défenses de la muqueuse sont renforcées



- Les gonflements, inflammations et contractions de la muqueuse bronchique sont apaisés et évités.
- La sécrétion bronchique se relâche et se fluidifie, ce qui facilite son expulsion.

Aperçu des technologies d'inhalation

Le choix du bon inhalateur dépend des différents besoins des utilisateurs. La taille des particules et le taux de nébulisation (mesuré en mL/min) sont des facteurs importants pour le choix. Un diamètre de particules de 6 micromètres (μm) au maximum est nécessaire pour atteindre les alvéoles pulmonaires. La taille moyenne des particules de tous les inhalateurs Beurer est inférieure à 6 micromètres. Un temps d'inhalation bref est possible grâce à un taux de nébulisation élevé, qui dépend entre autres des différentes technologies.

Technologie à air comprimé

Dans les nébuliseurs à air comprimé, un compresseur crée de l'air comprimé (env. 0,8 bar). Cet air comprimé est envoyé à travers le tuyau d'air et les buses dans le nébuliseur sur l'inhalant à atomiser. Le jet d'air sépare des particules de l'inhalant et est mélangé à davantage d'air dans le nébuliseur.

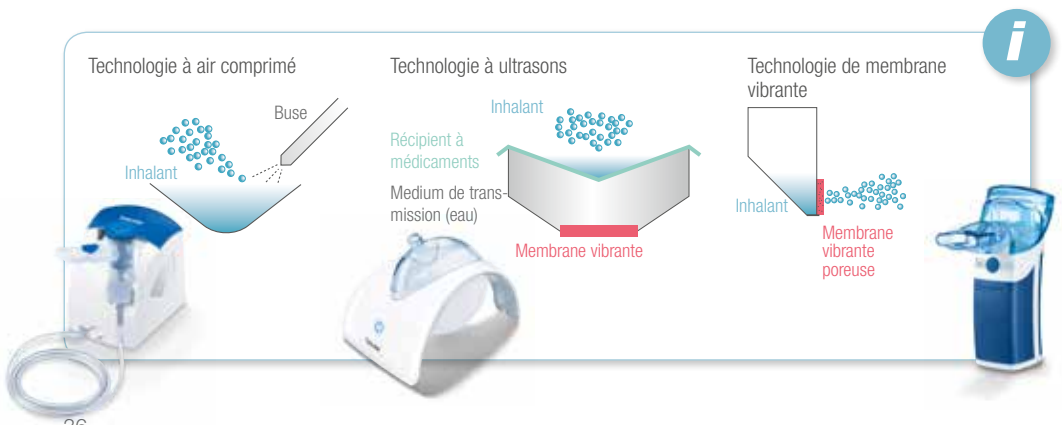
L'inhalant est envoyé au patient à l'aide d'un masque ou d'un embout buccal. Cette technique de nébulisation est la plus répandue malgré le poids et le bruit d'utilisation.

Technologie à ultrasons

Une source d'ultrasons fait osciller l'eau à haute fréquence, ce qui entraîne également l'oscillation de l'inhalant qui se trouve dans le récipient à médicament. Grâce à ces oscillations, des particules isolées se séparent de l'inhalant. Celles-ci se mélangent à l'air à travers le canal d'air et un ventilateur garantit l'acheminement de ce mélange air-inhalant vers le patient via un masque ou un embout buccal.

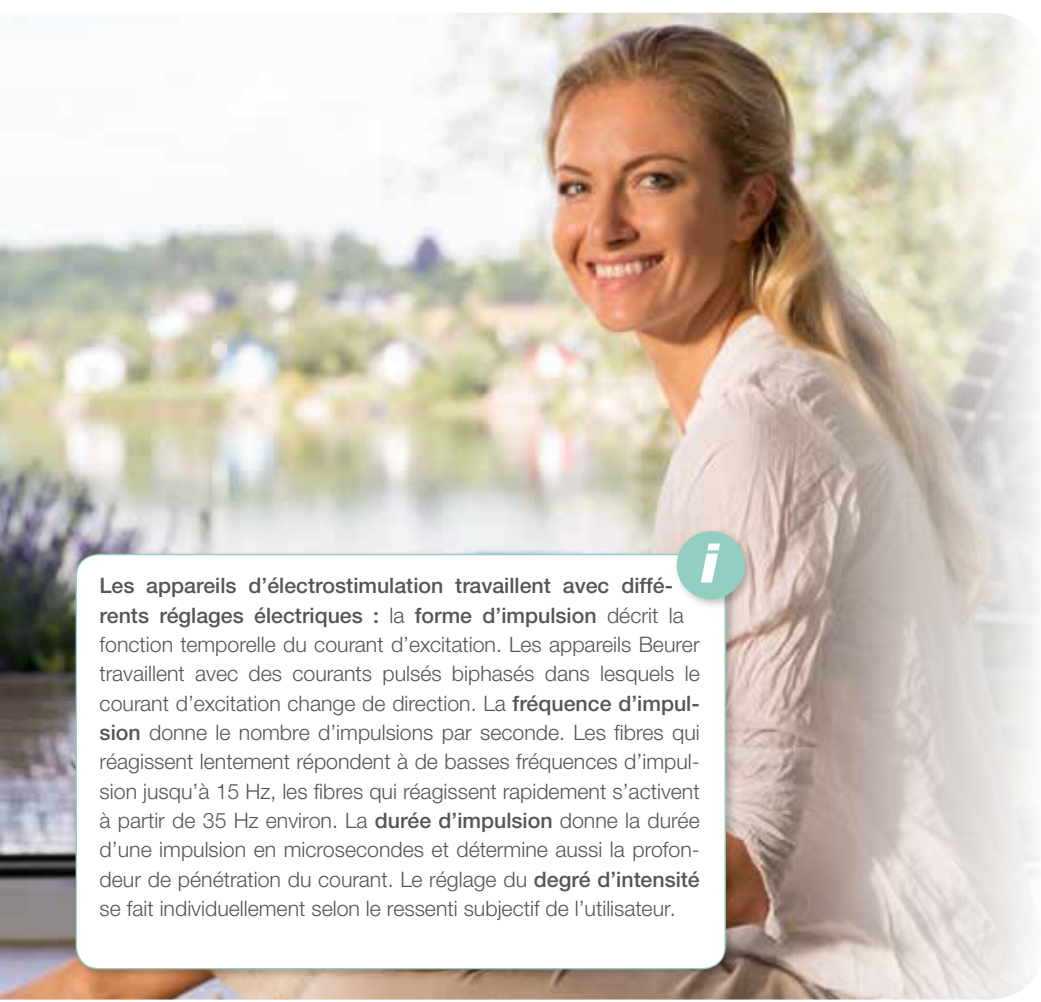
Technologie de membrane vibrante

Une membrane vibrante ultra moderne est utilisée pour la nébulisation des médicaments. Cette membrane vibrante est partiellement poreuse et laisse passer les plus petites particules du médicament dès qu'elle se met à vibrer. L'inhalant est envoyé au patient à travers l'embout buccal. Cette technique est très silencieuse, consomme relativement peu d'électricité et convient pour les voyages.



Électrostimulation

Dans le domaine des traitements thérapeutiques, la thérapie individuelle gagne en importance par rapport à la visite traditionnelle chez le médecin traitant. Le développement d'appareils modernes pour atténuer la douleur ou stimuler les muscles est au centre des mesures préventives à domicile.



i Les appareils d'électrostimulation travaillent avec différents réglages électriques : la **forme d'impulsion** décrit la fonction temporelle du courant d'excitation. Les appareils Beurer travaillent avec des courants pulsés biphasés dans lesquels le courant d'excitation change de direction. La **fréquence d'impulsion** donne le nombre d'impulsions par seconde. Les fibres qui réagissent lentement répondent à de basses fréquences d'impulsion jusqu'à 15 Hz, les fibres qui réagissent rapidement s'activent à partir de 35 Hz environ. La **durée d'impulsion** donne la durée d'une impulsion en microsecondes et détermine aussi la profondeur de pénétration du courant. Le réglage du **degré d'intensité** se fait individuellement selon le ressenti subjectif de l'utilisateur.



Prenez soin de vous - Avec les appareils TENS/EMS :
Thérapie anti-douleur, renforcement musculaire et massage

Principe de fonctionnement de l'électrostimulation

Le principe de fonctionnement des appareils d'électrostimulation est basé sur la reproduction d'impulsions corporelles transmises par des électrodes aux nerfs ou aux fibres musculaires à travers la peau. Les électrodes peuvent être posées sur de nombreuses parties du corps. Les stimulations électriques sont pratiquement indolores. Vous sentez parfois seulement un léger picotement ou une vibration.

Pour un résultat optimal, l'utilisation doit être régulière et complétée par une activité physique ainsi qu'une alimentation adaptée et un style de vie sain.

Choisir le produit approprié

Il existe différents produits pouvant être utilisés contre la douleur, pour le renforcement musculaire ou pour un massage et une détente agréables. Ainsi, en plus des appareils TENS/EMS numériques polyvalents, Beurer propose aussi des coussins EMS ou TENS

pour des zones précises ainsi qu'une ceinture dorsale avec fonction TENS. De plus, la gamme de produits inclut deux ceintures de musculation abdominale pour un entraînement accompagné des muscles abdominaux centraux.

Qu'est-ce que TENS ?

TENS est l'abréviation de **stimulation nerveuse électrique transcutanée**. Avec cette technique, les nerfs sont stimulés à travers la peau (par voie transcutanée) par des impulsions électriques. Les impulsions électriques envoyées dans les tissus inhibent la transmission de la douleur au cerveau et augmentent la production d'endorphine par le corps, qui diminue la sensation de douleur dans le système nerveux central. Cette méthode est étayée scientifiquement et autorisée médicalement. Chaque tableau clinique pour lequel l'utilisation de TENS

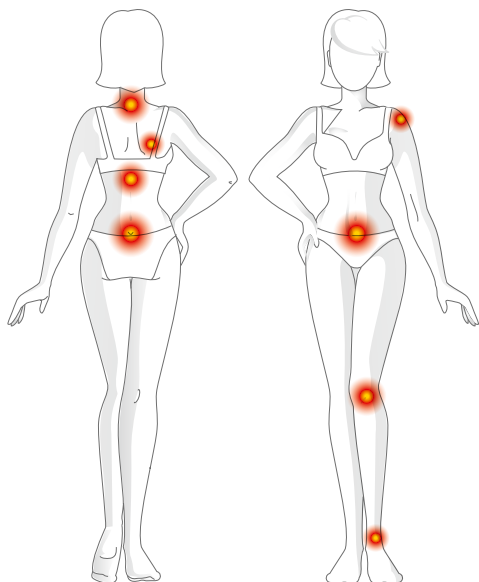
Appareil d'électrostimulation numérique EM 41

Trois fonctions de base combinables en un appareil. Vous pouvez choisir entre la stimulation électrique des voies nerveuses pour atténuer la douleur, la stimulation électrique des tissus musculaires pour stimuler les muscles ou un massage détente. Les impulsions électriques sont transmises à l'aide d'électro-

des par la peau aux fibres nerveuses ou musculaires.

Les électrodes peuvent être posées sur de nombreuses parties du corps.





Les domaines d'application sont différentes formes de douleurs, par ex. douleurs lombaires/dorsales, maux de tête, neuralgies

est judicieuse doit être déterminé par votre médecin traitant. Celui-ci vous donnera également des indications sur les avantages d'un traitement autonome TENS.

Atténuation de la douleur avec TENS

Crampes, douleurs liées à des blessures, douleurs aiguës ou chroniques : toutes ces douleurs sont un avertissement naturel du corps et chacun souhaite un soulagement immédiat. La stimulation nerveuse électrique transcutanée (TENS) est une méthode très simple pour traiter les douleurs



Domaines d'application de TENS

TENS est testé cliniquement et autorisé pour les applications suivantes :

- Douleurs dorsales, douleurs rénales et des vertèbres cervicales
- Douleurs articulaires (par ex. genou, hanche, épaule)
- Neuralgies (douleurs nerveuses)
- Douleurs menstruelles chez les femmes
- Douleurs après des blessures de l'appareil locomoteur
- Douleurs dues aux troubles de la circulation sanguine
- Douleurs chroniques ayant diverses causes

Avantages d'un traitement TENS

- Traitement de la douleur non médicamenteux
- Atténue la douleur
- Convient pour un traitement autonome
- Utilisation simple à tout moment

Pour obtenir l'effet escompté de la stimulation, il est important de placer les électrodes de manière judicieuse. Plus la distance choisie entre les électrodes est grande, plus le volume de tissu stimulé sera grand. Cela s'applique à la surface et à la profondeur du volume de tissu. De même, plus la distance entre les électrodes est grande, plus la force de stimulation des tissus diminue. Cela signifie que si vous optez pour une distance importante entre les électrodes, le volume sera plus grand mais la stimulation sera moins importante.



Qu'est-ce que l'EMS ?

L'**électrostimulation des muscles** (EMS) est une méthode très répandue et globalement reconnue, utilisée depuis des années dans la médecine sportive et la rééducation. Avec cette technique, certains muscles sont stimulés à travers la peau par des impulsions électriques. Lors de l'utilisation, les fibres musculaires se contractent puis se détendent comme au cours d'une activation naturelle par impulsions nerveuses. Si cela est effectué de manière assez fréquente et intense, le muscle devient plus épais et puissant. Cependant, le stimulus est moins précis que lors d'un entraînement musculaire actif. L'utilisation d'un appareil EMS peut donc compléter, mais pas remplacer complètement un entraînement effectif et actif.



Stimulation musculaire par EMS

En sport et en fitness, l'EMS est entre autres utilisée en complément d'une musculation classique pour augmenter la performance des groupes musculaires et adapter les proportions corporelles aux résultats esthétiques souhaités.

Domaines d'utilisation de l'EMS

L'utilisation de l'EMS se fait dans deux directions. Une des directions peut susciter un renforcement ciblé de la musculature (utilisation active) et l'autre direction peut produire un effet de détente et de récupération (utilisation relaxante).

L'utilisation active comprend :

- musculation pour augmenter l'endurance et/ou
- musculation pour un renforcement simplifié de muscles spécifiques ou de groupes musculaires, afin d'obtenir les changements corporels souhaités.

L'utilisation relaxante comprend :

- relaxation des muscles pour éliminer les tensions musculaires
- amélioration en cas d'apparition de fatigue musculaire
- accélération de la régénération des muscles après une performance musculaire importante (par ex. après un marathon).



Traitement par la chaleur

La lumière rouge est un composant naturel de la lumière du soleil qui agit sur le corps sous forme de chaleur. Elle a un effet relaxant sur le corps et assure votre bien-être. La lumière rouge bienfaisante peut être utilisée de manière ciblée pour le traitement des tensions, des troubles de la circulation sanguine, des refroidissements, des douleurs articulaires et d'une faible température corporelle. Ceci permet de détendre les muscles contractés, d'élargir les vaisseaux sanguins, d'apaiser les douleurs et d'augmenter la température du corps. De plus, la chaleur peut aider en cas de maladies de la gorge, du nez et des oreilles.



i Le lampes infrarouge sont utilisées depuis des décennies pour traiter les refroidissements. La lumière infrarouge permet de diffuser de la chaleur aux tissus exposés au rayonnement. Ceux-ci accentuent alors leur circulation sanguine et renforcent le rendement de leur métabolisme dans la plage de température.



Prévention et soulagement naturels grâce à la thérapie par la lumière infrarouge

Rayons infrarouges

La lumière du soleil est composée de toutes les couleurs de l'arc-en-ciel. Certaines couleurs sont visibles à l'œil humain, d'autres non. L'énergie du soleil aussi est constituée en grande partie des rayons infrarouges viraux et bons pour la santé.

Domaine d'application des rayons infrarouges

La lumière rouge bienfaisante peut être utilisée pour traiter et apaiser de nombreux problèmes.

Libère des impuretés de la peau

Apaise en cas de maladie de la gorge, du nez et des oreilles et des refroidissements

Stimule la circulation sanguine

Apaise en cas de douleurs dans le cou et le dos

Influence positive sur le système musculaire



Comment agissent les rayons infrarouges ?

Les rayons de chaleur infrarouges ne pénètrent que quelques millimètres sous l'épiderme et créent une « chaleur en profondeur ». Cette chaleur est perçue comme étant très agréable.

Effet des rayons infrarouges sur la santé

La peau rayonnée se réchauffe, est mieux irriguée et le métabolisme augmente dans le champ de température. La guérison du corps est stimulée par l'effet de la lumière infrarouge ; les processus de guérison peuvent être soutenus de manière ciblée. La lumière infrarouge est souvent utilisée comme traitement auxiliaire lors du traitement de maladies de la gorge, du nez et des oreilles ainsi qu'en cas de refroidissements et de tensions musculaires.

i Vous ressentez la chaleur immédiatement

- Placez-vous devant l'appareil de manière à pouvoir profiter en toute détente du traitement de la partie du corps concernée.
- En inclinant la lampe infrarouge, réglez la direction optimale de l'appareil vers la partie du corps à traiter.
- En principe, la distance au diffuseur de chaleur dépend de la sensibilité individuelle à la chaleur et du traitement.
- N'utilisez pas l'appareil plus de 15 minutes à la fois.

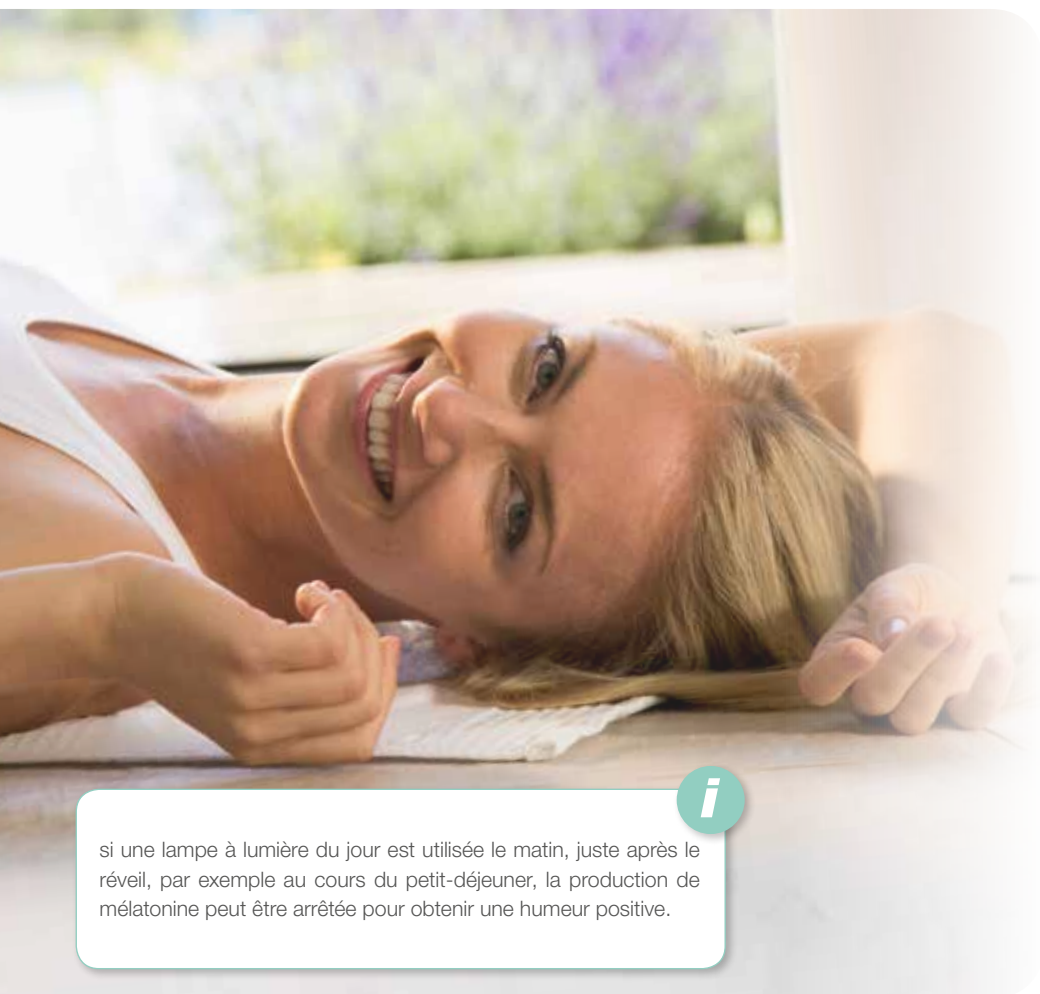
CONSEIL PRODUIT

L'IL 50 est équipé d'une vitre en verre céramique de qualité « CeramicInfrared ».



La lumière du jour : un élixir de bonheur

Et le soleil se lève - Qui n'aime pas cette sensation : les premiers rayons du soleil chaouillent le nez, l'ambiance monte et les idées sombres n'ont aucune chance ! Profitez de la puissance d'une portion de soleil supplémentaire avec nos lampes à lumière du jour. Avec une grande surface d'éclairage pour la maison ou petites et flexibles pour le bureau !



i

si une lampe à lumière du jour est utilisée le matin, juste après le réveil, par exemple au cours du petit-déjeuner, la production de mélatonine peut être arrêtée pour obtenir une humeur positive.



L'outil de bonne humeur pour le bureau. La lampe à lumière du jour TL 40 est particulièrement compacte et donc idéale pour votre bureau

Simulation de la lumière du soleil

Les lampes à lumière du jour constituent un substitut adapté à la lumière du soleil naturelle. Elles simulent la lumière du jour sur 10 000 lux (distance de 15-20 cm). Cette lumière peut agir sur le corps humain et être utilisée pour le soin ou à titre préventif. Quant à la lumière électrique, elle ne suffit pas pour agir sur le taux hormonal. En effet, la puissance lumineuse dans un bureau bien éclairé n'est que de 500 lux, par exemple.

Manque de lumière et ses conséquences

Quand la durée du jour diminue nettement en automne et que les gens restent davantage chez eux au cours des mois d'hiver, un manque de lumière est possible. Celui-ci est



souvent connu sous le nom de dépression hivernale. Les symptômes sont divers :

Les symptômes du manque de lumière peuvent être divers :

- Humeur dépressive, déséquilibre
- Besoin de sommeil accru
- Perte d'appétit, malaise général
- Absence d'énergie et d'entrain
- Troubles de la concentration

Des moments ensoleillés là où j'en ai envie

La lampe à lumière du jour peut être utilisée tous les jours. La douche lumineuse dure entre 30 min. et 2h. La durée d'utilisation dépend de la distance entre l'utilisateur et l'appareil.



Lumière du jour pour votre bien-être

La lumière du soleil stimule indirectement la production de mélatonine, qui n'est envoyée dans le sang que la nuit. Cette hormone indique au corps qu'il est temps de dormir. C'est pourquoi la production de mélatonine est plus importante pendant les mois sombres. Il est donc plus difficile de se lever, car les fonctions corporelles sont amoindries. Si la lampe à lumière du jour est utilisée immédiatement après le lever du matin, c'est-à-dire le plus tôt possible, la production de mélatonine peut être arrêtée afin de permettre un élan d'humeur positive. De plus, un manque de lumière inhibe la production de l'hormone du bonheur sérotonine, qui influence considérablement notre « bien-être ».

Shiatsu et massage

Souvent, un massage bien-être suffit pour prévenir ou traiter efficacement les tensions dans la nuque ou le dos. Le massage shiatsu puissant en particulier est souvent ressenti comme très efficace. En fonction de l'intensité et de la pression, ce type de massage peut aussi agir en profondeur dans les tissus ; il est idéal pour relâcher la musculature et les tensions.



i

Le massage est polyvalent - que ce soit pour les soins de santé ou en complément du fitness et de l'entraînement. En plus d'augmenter le bien-être général, il aide en cas de courbatures, de tensions, de troubles de la circulation et de symptômes de fatigue. La chaleur supplémentaire renforce l'effet du massage en chauffant la peau non seulement en surface, mais aussi en stimulant la circulation sanguine. Cela permet d'atteindre aussi les couches plus profondes des tissus et des muscles.

Comment agit le massage

Lorsque des tensions musculaires, des douleurs ou la fatigue rendent le quotidien plus difficile, un massage bien-être fait souvent des miracles. Les couches supérieures de la peau en particulier sont traitées par pression. Le massage stimule la circulation sanguine dans la peau et les muscles. De plus, le massage de la peau et des muscles les détend. Cela permet aussi d'éliminer les contractures musculaires. Le massage peut donc également apaiser la douleur.

Qu'est-ce que le massage Shiatsu ?



Le shiatsu associe les termes SHI = doigt et ATSU = pression. Conçu au Japon il y a près de 100 ans, l'art du massage est une forme de massage corporel basé sur les concepts de la médecine traditionnelle chinoise. Le principe fondamental est le système des voies d'énergie (système des méridiens) dans le corps humain. L'objectif d'un massage shiatsu est d'améliorer la sensation de bien-être physique, émotionnel et mental de la personne traitée. Les blocages énergétiques et les embouteillages des voies énergétiques doivent donc être éliminés et les forces d'auto-régulation du corps stimulées. Pour y parvenir, le thérapeute shiatsu exerce une pression le long des voies énergétiques (méridiens) par des mouvements fluides. Bien que la traduction littérale de shiatsu soit «



Une utilisation ciblée sur les points douloureux apporte un bien-être durable, une détente et un relâchement des muscles.

pression des doigts », le traitement se fait non seulement avec les doigts, mais aussi avec les poings, les coudes et les genoux. Pour exercer la pression requise, le thérapeute utilise en effet tout le poids de son corps.

Comment agissent les produits de massage Shiatsu ?

Les produits de massage Shiatsu imitent le massage par pression bienfaisant et relaxant. En fonction de l'intensité et de la pression, ce type de massage peut aussi agir en profondeur dans les tissus ; il est idéal pour relâcher la musculature et les tensions.

Lumière et chaleur sur pression d'un bouton

La pression agréable des têtes de massage peut éliminer les tensions et stimuler la circulation sanguine. La fonction de lumière et de chaleur activable renforce l'effet détente et bien-être du massage.



Aperçu des fonctions de massage

La gamme de massages Shiatsu Beurer propose le produit adapté à chaque zone de traitement avec des fonctions définies. La technologie de pointe, la précision et des mouvements perfectionnés assurent un massage naturel et bienfaisant. En fonction du produit, des formes de massage différentes sont utilisées :

01. Massage du dos shiatsu

Le massage asiatique par pression des doigts apporte une détente complète grâce à des mouvements circulaires fluides.

02. Massage de la nuque shiatsu

Le massage asiatique par pression des doigts apporte une détente complète grâce à des mouvements circulaires fluides dans la zone de la nuque.

03. Massage shiatsu 3D

Avec le mouvement de bascule tridimensionnel le long de la colonne vertébrale, ce massage apporte une détente en profondeur sur l'ensemble du dos.

04. Massage roulant

Le doux massage roulant le long de la colonne vertébrale permet de lutter contre les contractions musculaires et assure une détente bienfaisante tout le long du dos.

05. Massage par vibrations

Avec des ondulations douces, le massage par vibrations permet de détendre les muscles. Pour une sensation chaude et agréable de détente intégrale.

06. Massage ponctuel

Dans cette forme de massage, vous déterminez de manière ciblée la zone d'application en guidant simplement le massage sur pression d'un bouton. Une détente bienfaisante et ciblée, exactement là où vous en avez besoin.

07. Massage par tapotement

À travers des mouvements de tapotement rythmés et intenses, ce type de massage agit jusque dans les couches profondes des muscles et peut ainsi assurer une détente en profondeur.

08. Massage par friction

À travers des mouvements de friction ciblés et intenses, ce massage peut atténuer les tensions et stimuler la circulation sanguine dans les muscles et les couches de la peau.

09. Massage à pression d'air

Une pression d'air douce à forte dans les chambres prévues à cet effet assure un massage bien-être par compression pour la détente ciblée des jambes, des mollets et des pieds.

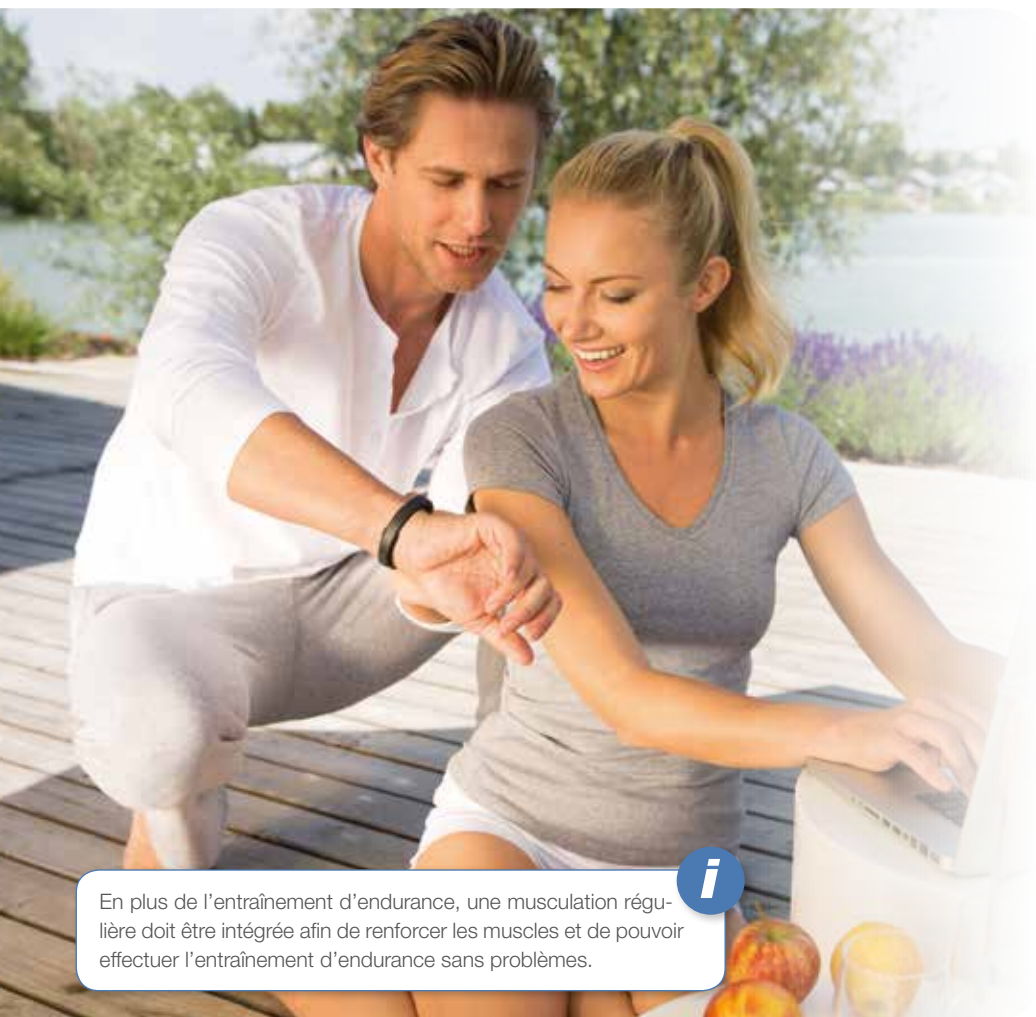
10. Massage swing

Les mouvements oscillants dynamiques le long de la colonne vertébrale stimulent la circulation sanguine et le métabolisme.



L'activité physique surveillée au quotidien

Que ce soit le jogging, la natation, le vélo ou la marche, l'activité physique fait du bien au corps, améliore la santé et augmente le bien-être personnel. Une activité physique quotidienne vous y aide déjà. Mais les objectifs sportifs peuvent aussi être atteints à travers une activité sportive contrôlée. Il existe aujourd'hui les appareils de mesure appropriés pour toutes les envies.



i En plus de l'entraînement d'endurance, une musculation régulière doit être intégrée afin de renforcer les muscles et de pouvoir effectuer l'entraînement d'endurance sans problèmes.



S'exercer régulièrement fait plaisir, améliore l'humeur, renforce le système immunitaire et réduit le risque de diverses maladies.

Faites du bien à votre corps

Personne n'attend de vous que vous deveniez un sportif de haut niveau. Un peu d'activité physique chaque jour vous maintient en forme et protège votre corps. L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS*) recommande une somme de 7 000 à 10 000 pas ou 30 minutes d'activité intense par jour.

Une activité physique régulière est bénéfique

Non seulement une activité physique régulière fait plaisir et renforce le système immunitaire, mais elle est aussi essentielle pour la santé et pour prévenir diverses maladies. En Allemagne, plus de la moitié des adultes et 20 pour cent des enfants sont en surpoids ; l'une des causes principales est le manque d'activité physique. Les conséquences d'une activité insuffisante sont lourdes : en plus des problèmes de l'appareil locomoteur, les organes et le système cardiovasculaire, le système immunitaire et le métabolisme peuvent être endommagés. Les maladies qui en résultent le plus souvent sont l'arthrose, les hernies discales ou le diabète et peuvent aller jusqu'à l'infarctus.

Les conséquences positives de l'activité physique :

- Réduction du risque d'infarctus
- Réduction du risque d'hypertension artérielle
- Réduction du risque d'ostéoporose et ralentissement de la maladie
- Prolongation du temps d'activité et de la mobilité chez les personnes âgées

Gardez un œil sur vos valeurs

Ceux qui souhaitent en faire plus pour leur corps et pour qui une simple activité physique ne suffit pas peuvent contrôler de manière optimale leurs valeurs à l'aide de différents cardiofréquencesmètres et intensifier leur entraînement. Ceci permet une amélioration ciblée de la forme et du bien-être. En fonction du niveau de performance, il existe des appareils de mesure différents pour les débutants, les sportifs occasionnels et les coureurs expérimentés qui soutiennent l'entraînement de manière optimale.

i

Pour la forme physique quotidienne, jour et nuit.

Se présentant sous la forme d'un bracelet trayant, le capteur d'activité AS 80 dispose de deux fonctions de suivi sophistiquées qui enregistrent vos activités jour et nuit. Définissez votre objectif d'activité quotidienne, observez vos habitudes de sommeil ou contrôlez votre consommation de calories. Avec l'AS 80, vous pouvez mieux prendre conscience de votre corps et augmenter votre bien-être personnel.



Vous pouvez synchroniser toutes les données avec l'application HealthManager gratuite



Un exercice suffisant et régulier est essentiel pour votre santé.

Pouls

Notre cœur est un muscle de la taille d'un poing serré qui accomplit la tâche centrale d'assurer la circulation sanguine dans le corps : d'une part, le cœur pompe du sang dans les poumons afin que le sang puisse y puiser de l'oxygène ; d'autre part, il pompe le sang rempli d'oxygène dans tous les organes du corps pour alimenter les cellules. En moyenne, le cœur bat 36 millions de fois par an ! Une fréquence cardiaque basse due à l'entraînement soulage le cœur !

Fréquence cardiaque / pouls

Quand on parle de « battements par minute » (= fréquence), on distingue la fréquence cardiaque et la fréquence du pouls. La fréquence cardiaque est le nombre de battements de cœur par minute et est mesurée par ECG. La fréquence du pouls est le nombre de pulsations du sang par minute dans une artère. La fréquence du pouls est souvent mesurée au poignet, au cou ou à l'aîne. La fréquence cardiaque et la fréquence du pouls ne doivent pas être identiques (troubles du rythme).

Pourquoi ai-je besoin d'un cardiofréquencemètre ?

Lors des activités sportives, la mesure de la fréquence cardiaque exécute deux tâches centrales : d'une part la gestion de l'entraînement, d'autre part la protection contre une charge inadaptée.

Les efforts physiques ont toujours un effet direct sur le cœur car le besoin en oxygène du corps monte avec l'augmentation de l'effort et le cœur doit donc battre plus souvent. Ici, la charge ressentie pendant l'entraînement n'est pas une indication fiable. Les signes indiquant que la limite de la performance a été atteinte, comme la fatigue et le malaise, apparaissent souvent bien trop tard et peuvent déjà indiquer un danger. Il est particulièrement important de ne pas solliciter le cœur au-delà de certaines valeurs maximales car une surcharge aiguë du cœur peut entre autres déclencher un trouble du rythme.

La fréquence cardiaque en chiffres

La fréquence cardiaque au repos (FC) dépend surtout du poids, du métabolisme individuel et de l'âge. Au repos, un nouveau-né a une fréquence cardiaque d'environ 110 à 130 battements par minute, alors qu'une personne de 70 ans a une fréquence de 50 à 70 battements par minute.

Dans un cas normal chez l'adulte au repos, la fréquence cardiaque est de 50 à 100 battements par minute. Une fréquence cardiaque supérieure ou inférieure à cette plage devrait être vérifiée par un médecin.

Chez un sportif de haut niveau pratiquant un sport d'endurance, la fréquence cardiaque au repos est de 40 à 55 battements par minute car l'entraînement sportif a nettement renforcé le muscle cardiaque. Ainsi,

Cardiofréquencemètre avec altimètre

Que ce soit pour marcher, courir, faire de vélo, du ski ou du snowboard, le cardiofréquencemètre PM 90 convient pour tous les types de sports, surtout en montagne, grâce à l'altimètre. En plus des indications d'altitude actuelle et maximale, vous avez un aperçu des mètres parcourus en hauteur ainsi que du nombre de descentes.



i

Calcul de la valeur maximale pour l'entraînement d'endurance :

$$220 - \text{âge} = \text{fréquence cardiaque maximale}^*$$

Un test de charge donne un résultat plus précis : une option est de s'échauffer d'abord, puis de sprinter 3 x 2 minutes en faisant à chaque fois 1 minute de pause. Mesurez à présent le pouls : ce résultat est votre fréquence cardiaque maximale. C'est encore plus facile avec le test de fitness de votre cardiofréquencemètre Beurer. Mais avant ce genre de test de charge, vous devez toujours faire effectuer un contrôle chez votre médecin traitant.

davantage de sang parvient à la circulation à chaque battement, de manière à ce que le nombre de battements puisse baisser pour un approvisionnement du corps identique. De même, le corps peut mieux s'adapter à une charge plus élevée, car une quantité de sang et donc d'oxygène considérablement plus élevée peut être acheminée vers la circulation dans un corps entraîné soumis à une charge supérieure que chez une personne non entraînée.

Zones d'entraînement

Avec le cardiofréquencemètre, vous pouvez surveiller sans problème les limites d'entraînement en fonction de l'objectif d'entraînement et éviter un surmenage. La fréquence cardiaque ne suffit pas à déterminer exactement la capacité du corps. Un test de lactate est un complément judicieux. Votre médecin vous conseillera sûrement volontiers.

Pour définir votre zone d'entraînement individuelle, vous devez, en partant de la fréquence cardiaque maximale, effectuer les calculs suivants (voir tableau) en fonction de l'orientation de l'entraînement :

Part de la FC max.	50-60 %	60-70 %	70-80 %	80-90 %	90-100 %
Zone	Zone de santé cardiaque	Zone de brûlage de graisses	Zone aérobie = zone de fitness	Zone d'endurance de force	Entraînement anaérobie
Effet	Renforcement du système cardiovasculaire	Ici, le corps brûle en pourcentage la plupart des calories à partir des graisses. Le système cardiovasculaire est entraîné et la forme améliorée	Amélioration de la respiration et de la circulation de manière optimale pour augmenter l'endurance de base	Amélioration de la résistance au rythme et augmentation de la vitesse de base	Surcharge ciblée de la musculature, risque élevé de blessure pour les sportifs amateurs, chez les personnes déjà malades : risque pour le cœur
Adapté à qui ?	Idéal pour les débutants	Pour le contrôle ou la réduction du poids	Sportifs de loisir	Sportifs amateurs ambitieux, sportifs de haut niveau	Uniquement sportifs de haut niveau
Entraînement	Entraînement régénérant	Entraînement pour brûlage de graisses	Entraînement de fitness	Entraînement d'endurance et musculation	Entraînement de la zone de développement
Part de l'entraînement d'endurance	15 %	60-70 %		15 %	5 %

*Ce résultat est une valeur de référence approximative, car chaque circulation est différente

Beauté et soins

La beauté et en particulier le bien-être dans son propre corps sont de plus en plus importants et ont pris une place très importante dans la société. Il est donc aussi important de se sentir bien dans son corps et de l'entretenir. De plus en plus de femmes, mais aussi des hommes utilisent donc des produits cosmétiques.



i

La peau est le reflet de votre âme. L'aspect d'un grain de peau régulier et lisse est plus net et soigné, et vous procure de surcroît une sensation d'assurance et de sécurité. Les soins jusqu'à présent proposés seulement institut sont disponibles chez vous, en toute simplicité, grâce à la gamme beauté de Beurer. Vous pourrez réaliser tous vos souhaits.



Se sentir bien, c'est se sentir belle. Avec la gamme Beauty de Beurer, tous vos souhaits de soins et de programmes bien-être à la maison se réalisent.

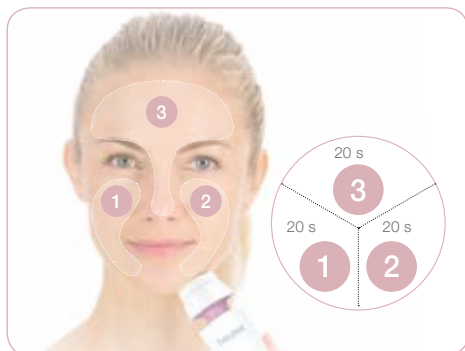
Belle de la tête aux pieds

Être belle, c'est se sentir bien - de la tête aux pieds ! Que ce soient des jambes lisses et soyeuses, des ongles soignés ou une peau du visage à l'apparence plus lisse et jeune. Il existe désormais le produit adapté à chaque

besoin. Ainsi, les produits de beauté assurent non seulement une apparence rayonnante, mais évitent aussi de perdre du temps à aller en institut de beauté !

Soin du visage pour une peau lisse et souple en trois étapes

Un nettoyage du visage efficace est la base essentielle pour une peau régulière et lisse. Avec ce programme de nettoyage et de soin en 3 étapes, la peau de votre visage est parfaitement préparée aux soins de beauté.



Brosse de nettoyage électronique pour le soin quotidien. Le temps d'utilisation optimal est de 20 s par zone de la peau.

Programme professionnel comme en institut



Étape 1 : nettoyage du visage professionnel. La brosse de nettoyage pour le visage **FC 95 Pureo Deep Cleansing** est 6 fois plus efficace que le nettoyage manuel



Étape 2 : autres traitements et soins du visage. Le **Pureo Derma Peel FC 100** vous offre un peeling du visage basé sur la technique de micro-dermabrasion



Étape 3 : soins professionnels du visage. L'utilisation du **sauna facial ionique FC 72** offre un point de départ idéal pour le soin de beauté



Étape 1 : nettoyage du visage

Un nettoyage du visage approfondi est nécessaire à la fin de la journée. Tout au long de la journée, un film de saletés composé de restes de maquillage et de poussière s'est accumulé sur la peau et bouche les pores. Avec la brosse pour le visage, vous pouvez nettoyer en douceur et en profondeur la peau de votre visage, tout en stimulant la circulation sanguine de la peau. En l'utilisant au quotidien, votre peau devient souple et douce et les impuretés sont enlevées en profondeur. La brosse électrique pour le visage est jusqu'à 6 fois plus efficace que le nettoyage manuel*.

* Étude scientifique réalisée sur 20 femmes, Institut proDERM Schenefeld/Hambourg, étude n° 14.0217-23

Étape 2 : traitement du visage : microdermabrasion

Le nettoyage des pores en profondeur effectué au début à l'aide d'une brosse pour le visage sert à préparer au soin et au traitement du visage consécutifs. La microdermabrasion assure un peeling particulièrement revitalisant ; des embouts saphir de qualité permettent d'éliminer les particules de peau superflues et d'appliquer un massage par pression à l'aide de la technique de vide dernier cri. La texture de la peau est nettement améliorée et la circulation stimulée. Le renouvellement cellulaire est stimulé, la peau apparaît plus fine et plus lisse.



Être beau, c'est se sentir bien - de la tête aux pieds !

Étape 3 : soin du visage - hydratation en profondur

Les crèmes simples ne suffisent pas toujours pour un soin intense de la peau du visage. Les saunas faciaux électriques assurent un soin intensif de la peau. La vapeur revigorante augmente la circulation sanguine de la peau, ouvre les pores et rend la peau souple et prête à absorber.

La vapeur ionique offre une hydratation encore plus profonde et de meilleurs résultats. Les particules d'eau sont divisées en ions (molécules encore plus petites), qui peuvent donc pénétrer plus profondément dans la peau et atteindre les couches que la vapeur d'eau normale ne peut pas atteindre en raison

i

Pureo Derma Peel FC 100 -
Votre secret pour un visage
à l'aspect plus jeune



Microdermabrasion - Technologie à double effet :

la technologie professionnelle des instituts de beauté pour un grain de peau affiné à l'aspect plus jeune :

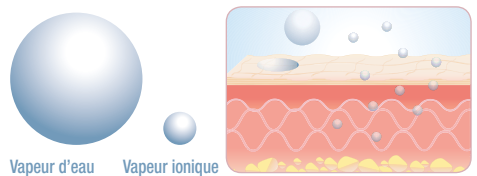
1. **Gommage revitalisant** : élimine en douceur les particules de peau mortes
2. **Massage par pression stimulant** : favorise la circulation sanguine et stimule le renouvellement cellulaire



Gommage revitalisant



Massage par pression activateur



Vapeur d'eau Vapeur ionique

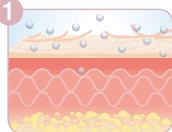
Comparaison des tailles : la vapeur d'eau avec des gouttes de 8 000 nm se dépose comme un film mouillé sur la peau, la vapeur ionique microfine de 2 000 nm pénètre profondément dans les couches de la peau

de la taille de ses molécules. Vous bénéficiez ainsi d'un bon point de départ pour la suite du traitement et des soins de beauté.

Hydratation en profondeur - Technologie en 3 phases :

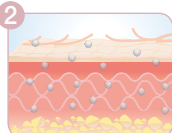
i

1



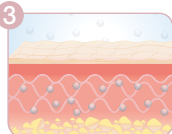
Phase 1 :
la vapeur ionique micro-fine ouvre doucement les pores de la peau

2



Phase 2 :
la vapeur ionique pénètre profondément dans la peau et l'hydrate

3



Phase 3 :
les pores se ferment, l'aspect de la peau est affiné et lissé. L'humidité est stockée dans les couches de la peau.

Soins professionnels des ongles et des pieds

Aujourd'hui, des mains et pieds bien soignés sont indispensables pour une apparence soignée ! Avec un appareil de manucure et de pédicure, vous pouvez effectuer un soin des ongles et des pieds professionnel facile à la maison. Chaque étape a son embout, qui permet d'obtenir le résultat voulu. Même les callosités, durillons et zones rêches peuvent être éliminés rapidement, simplement et efficacement.

Raffermisssement de la peau et circulation sanguine

Qui ne rêve pas d'une peau plus ferme. Les femmes en particulier souffrent de la cellulite et souhaitent s'en débarrasser. La cellulite est une formation de capitons cutanés pouvant

apparaître en particulier en haut des cuisses, en haut des bras et sur l'assise. La cellulite apparaît en particulier chez les femmes, car les fibres de collagène des femmes sont placées de manière parallèle dans le tissu conjonctif. Dans le cas d'une cellulite existante, les cellules adipeuses s'élargissent et appuient vers le haut, ce qui donne les capitons typiques à la surface de la peau. Il existe de nombreuses méthodes de traitement médicales et cosmétique pour la prévenir ou l'atténuer, mais aucune n'est parfaitement efficace. Mais en association avec un exercice régulier et une alimentation équilibrée, les massages stimulant la circulation sanguine peuvent améliorer l'aspect de la peau. À travers un massage par friction efficace, les appareils de massage contre la cellulite stimulent la circulation sanguine des couches de la peau, raffermissent les tissus conjonctifs et assurent ainsi une peau nettement plus ferme.



L'appareil anti-cellulite CM 50 offre un massage stimulant la circulation sanguine, en particulier pour la cellulite, la peau d'orange et les tissus conjonctifs relâchés sur les jambes, les bras et les fesses



Le traitement à la maison facilité - grâce à l'appareil compact IPL 7000

L'épilation pour une peau lisse et soyeuse

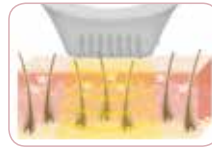
Une peau lisse et soyeuse fait partie des critères de beauté et de séduction. En fonction de vos préférences, vous avez le choix entre l'épilation au rasoir pour femme, l'épilation avec un épilateur ou l'épilation à la cire chaude. Même les poils les plus courts sont éliminés.

L'épilation longue durée est possible grâce à une nouvelle méthode de traitement déjà utilisée avec succès dans les instituts de beauté professionnels et par les médecins : la technologie de lumière innovante « IPL » (Intense Pulsed Light).

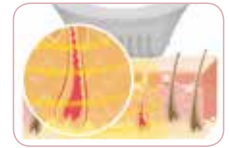
Technologie IPL - Comment la lumière peut-elle éliminer les poils ?

L'épilation à la lumière se base sur la théorie de la photothermolyse sélective, utilisant l'énergie optique pour empêcher la croissance des poils. Cet effet est atteint par l'absorption de l'énergie lumineuse et sa transformation en chaleur.

La mélanine est le pigment de la racine du poil qui est responsable de l'absorption de la lumière et produit la chaleur qui désactivera le follicule pileux en profondeur sous la peau et empêchera la croissance du poil. Plus le poil contient de mélanine (c.-à-d. plus le poil est foncé), mieux la lumière est absorbée et plus le poil est éliminé efficacement.



Avant l'utilisation



Pendant une impulsion lumineuse

Quelle influence le cycle de croissance des poils a-t-il sur l'épilation à la lumière ?

Chaque poil de notre corps traverse trois phases du cycle de croissance du poil : la **phase anagène** (phase de croissance), la **phase catagène** (phase transitoire) et la **phase télogène** (phase de repos). La durée du cycle de croissance complet du poil diffère d'une personne à l'autre et dépend de l'endroit du corps sur lequel se trouve le poil. En général, elle est de 18 à 24 mois.



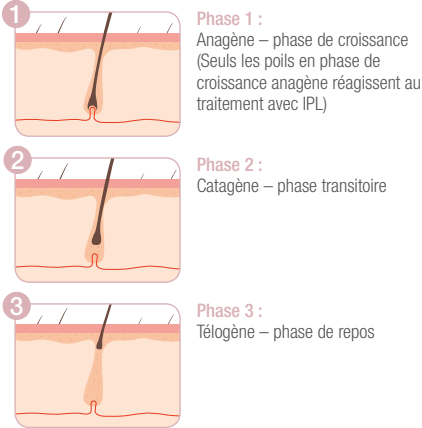
TOLÉRANCE CUTANÉE TESTÉE DERMATOLOGIQUEMENT
Pour une sécurité optimale à la maison





Seuls les poils en phase anagène réagissent au traitement avec la technologie IPL. Il faut donc impérativement noter que plusieurs traitements sont nécessaires pour traiter tous les poils. Un cycle de croissance complet est éventuellement nécessaire pour obtenir une épilation visible et durable.

Les trois phases du cycle de croissance du poil :



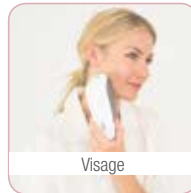
Appareils IPL – La sécurité dès la première utilisation

Les appareils IPL de Beurer disposent d'un système de sécurité professionnel avec protection UV intégrée et capteur 2 en 1 de type de peau et de contact. Avant chaque impulsion lumineuse, le capteur de type de peau mesure la pigmentation de la peau sur la surface à traiter et pour votre sécurité, il ne permet l'utilisation que sur une pigmentation cutanée adaptée. Épilation longue durée avec l'IPL n'est pas adaptée à une couleur de peau naturellement foncée ou une peau particulièrement bronzée. De plus, pour la protection de vos yeux, le capteur de contact assure que

l'impulsion lumineuse n'est émise qu'en cas de contact total du capteur de contact avec la surface de la peau. Le filtre UV intégré protège également votre peau des rayons nocifs. Les systèmes de Beurer peuvent être utilisés sur les poils (naturellement) blond foncé, marron et noirs ainsi que sur les peaux claire à bronzée. Il n'est pas efficace sur les poils très clairs ou gris et n'est pas adapté aux peaux très foncées.

Utilisations diverses – rapide et pratique

Grâce au système de sécurité intégré, l'utilisation à la maison est simple, rapide et sûre. Vous pouvez aussi traiter avec confiance à la maison les zones sensibles du corps telles que le visage ou le bikini - Tolérance cutanée avérée dermatologiquement*.



L'indispensable pour un style soigné - Appareil d'épilation IPL 10000+



* Étude dermatologique réalisée sur 36 femmes, Institut proDERM Hambourg, étude n° 14.0148-11 (IPL 9000+, IPL 10000+)
 * Étude dermatologique réalisée sur 20 femmes, Institut proDERM Hambourg, étude n° 14.0309-11 (IPL 7000)

La sécurité jour et nuit

Que ce soient des maux de ventre, des cauchemars ou une sensation de faim immense - il y a de nombreuses raisons pour que les bébés n'arrivent pas à dormir. Beurer propose des produits adaptés pour que les parents soient tranquilles et sachent que leur nouveau-né va bien.



Nos babyphones disposent en outre d'un mode **ECO***. Gage de sécurité et de qualité au plus haut niveau. Avec le Mode ECO*, vous pouvez fortement réduire l'émission de rayonnements entre les unités bébé et parents lorsque votre bébé est au calme. Cela sert de mesure de sécurité pour votre bébé, afin qu'il ne soit pas exposé à des rayonnements inutiles.



Babysitter électronique de première classe

Toujours un œil sur votre petit chéri

Les parents font tout pour le bien de leurs enfants. Mais souvent, avec les tâches ménagères quotidiennes, il est impossible de rester en permanence à côté du lit et de surveiller son enfant. Cependant, les nouveaux-nés en particulier ont besoin de la proximité et de l'attention de leurs parents. Pour assurer une surveillance permanente de votre bébé et pouvoir réagir immédiatement, les babyphones constituent l'aide idéale. De plus, ils aident les parents inexpérimentés à mener leur quotidien de manière aussi détendue que possible.

Quel est le bon appareil ?

Il existe de nombreux babyphones proposant des fonctions différentes selon le besoin. Avant d'acheter un babyphone, il faut déterminer l'utilisation prévue de l'appareil et les fonctions nécessaires. Ainsi, les babyphones classiques peuvent transmettre les bruits du bébé, les babyphones vidéo peuvent même transmettre une surveillance vidéo automatique.

Les **babyphones analogiques** peuvent uniquement transmettre les bruits non cryp-

tés. Quiconque pense que ce type de surveillance du bébé est obsolète se trompe. L'avantage net des appareils analogiques est la transmission qui émet moins de rayonnement et donc une pollution électromagnétique moindre. Au-delà des babyphones analogiques, les **babyphones numériques** peuvent être cryptés. Mais dans ce cas, la transmission implique un rayonnement supérieur. Cependant, il existe déjà des appareils équipés du mode ECO+, qui émettent beaucoup moins de rayonnement. Une autre forme est le **babyphone vidéo**, qui peut transmettre des images en plus des signaux sonores.

La sécurité en permanence et partout

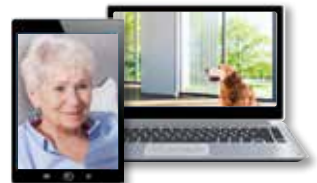
Avec la dernière génération de babyphone, les images et le son peuvent être transmis sur votre propre appareil. Qu'il s'agisse d'un smartphone, d'une tablette ou d'un PC : vous pouvez voir et entendre à tout moment ce qui se passe dans la maison !

Même si l'application n'est ouverte qu'en arrière-plan, vous avez l'assurance que le Baby Care Monitor BY 88 Smart a toujours votre enfant à l'œil et vous informe en cas d'alerte.



Babyphone Beurer pour le jour et la nuit

Ces babyphones sont très polyvalents, même si bébé a grandi, par ex. pour surveiller la pièce ou pour suivre vocalement ou visuellement des proches.





756.009 0115 Sous réserve d'erreurs ou de changements