



VIDEO. Cinq balances connectées à moins de 90 euros pour tenir ses bonnes résolutions en 2020

BALANCE TON POIDS Avec une balance connectée, rien de plus simple de suivre avec l'aide d'une application l'évolution d'un petit ou d'un gros régime



Depuis 2009, les balances connectées nous invitent à un suivi régulier de notre poids à travers des applications pour smartphones et tablettes. — *WITHINGS*

Le début de l'année est généralement synonyme de bonnes résolutions. Parmi elle figurent la reprise d'une activité physique et... la perte de poids.

Apparues il y a dix ans, les balances connectées permettent de se fixer des objectifs et de suivre simplement sa courbe de poids, mais aussi d'autres mesures comme l'indice de masse corporelle.

20 Minutes en a testé plusieurs et en a sélectionné cinq vendues de 39 à 89 euros.

Préparer l'après-fêtes et gérer son (sur) poids. Les habitués excès durant la période de Noël et du Nouvel An risquent d'ajouter un cran à votre ceinture. Plus encore, vous avez peut-être envie d'anticiper la perte de quelques kilos superflus ? De vous plier à de bonnes résolutions pour bien commencer l'année 2020 ? Pour atteindre votre objectif, rien de tel qu'une balance connectée. Synchronisée à une application, elle vous permettra de suivre les résultats de vos efforts alimentaires et physiques et vous aidera à garder le cap fixé en devenant un partenaire minceur. Pour être prêt le 1er janvier, c'est maintenant qu'il faut vous équiper !



Vidéo: <https://www.20minutes.fr/high-tech/2678647-20191221-video-cinq-balances-connectees-moins-90-euros-tenir-bonnes-resolutions-2020>

La moins chère : Mi Body Composition Scale, de Xiaomi

La plus accessible des balances connectées de cette fin d'année est celle du fabricant chinois Xiaomi qui, outre sa présence très remarquée dans l'univers des smartphones, produit à peu près tout ce qu'il est possible de produire dans l'univers de l'électronique. Offrant un excellent rapport qualité/prix, la Mi Body Composition Scale est une balance Bluetooth au design tout en rondeurs, mais à la fabrication très plastique. Son plateau antidérapant reste cependant un vrai plus.



La balance toute en rondeurs Mi Body Composition Scale. - XIAOMI

L'appareil mesure le poids, l'IMC (Indice de masse corporelle), la masse osseuse, la masse grasseuse, ainsi que le taux de graisse viscérale. Malgré son nom peu ragoûtant, la graisse viscérale est importante puisque entourant les organes vitaux. Il est important d'en maintenir un niveau normal dans sa composition physique. Surprenant : là où ne l'attendait pas forcément, Xiaomi épaule sa balance d'une application claire et complète.

[Visualiser l'article](#)

Elle pourra en outre être utilisée pour peser un bébé (ou un chat, ou un chien) en se pesant d'abord seul, puis avec son enfant (ou animal) dans les bras. 39 euros.

La plus complète : Minimi de Noerden

Surprenante par sa petite taille (26 x 26 cm sur 2,7 cm d'épaisseur), la première balance connectée de la marque Noerden (une start-up française installée en Chine) est Bluetooth. Lors de chaque pesée, la Minimi fait le maxi et évalue le poids, la masse grasseuse, la masse musculaire, la masse hydrique, la masse viscérale, la masse osseuse, l'IMC, mais aussi le TMB.



La Minimi: petite par la taille, mais grande par le nombre de ses mesures. - NOERDEN

TMB, kékako ? Le taux métabolique de base correspond à la quantité de calories nécessaires à la journée selon son métabolisme de base et son niveau d'activité. Beaucoup n'auront pas forcément besoin de l'ensemble de ces données réunies au cœur d'une application qui permet de se fixer un objectif de perte ou de prise de poids. A chaque pesée, le verdict tombe et l'application indique le nombre de kilos restant à prendre ou à perdre pour l'atteindre. 49 euros.

La sportive : Aria Air de Fitbit

Fraîchement débarquée dans l'univers des impédancemètres, cette nouvelle balance connectée est Bluetooth (30 x 30 x 2,7 cm). Il est donc nécessaire d'ouvrir son application pour synchroniser les données

[Visualiser l'article](#)

mesurées et y accéder depuis l'application Fitbit. La marque (rachetée en novembre 2019 par Google moyennant 2,1 milliards de dollars) livre des mesures essentielles : poids, IMC et pourcentage de masse grasse.



L'Aria Air est l'une des balances connectées plus simples qui soit. - FITBIT

Cette dernière donnée est importante dans le cas d'un régime soutenu par des efforts sportifs afin de savoir si l'on perd ou gagne de la graisse ou du muscle. Comme pour les différents acteurs du secteur, l'application Fitbit agrège les produits de la marque et associe à celles de cette balance, d'autres provenant d'un tracker (références : Inspire ou Charge) ou d'une montre connectée (Versa ou Ionic). 59 euros.

La référence : Body de Withings

Le constructeur français a été le grand pionnier des balances connectées... il y a 10 ans. Avec son pèse-personne Body, la marque capitalise sur son savoir-faire avec une balance Wifi (32,7 x 32,7 x 1,8 cm) qui peut reconnaître jusqu'à 8 utilisateurs. Sont mesurés le poids et l'indice de masse corporelle, ce dont on peut se satisfaire dans la plupart des cas.



La balance Body est Wifi et d'un usage extrêmement pratique. - WITHINGS

Petits plus : à chaque pesée s'affiche une petite courbe d'évolution du poids sur les huit dernières pesées. De quoi savoir immédiatement s'il est temps de se reprendre en main ou si l'on pourra replonger dans la boîte de chocolats. Bon point enfin pour l'application *Health Mate* de la marque qui agrège les différents produits Withings (tensiomètre, tapis de sommeil, tracker...) sous forme de tableau de bord simple mais très informatif. 59 euros.

L'accompagnatrice : Master Coach de Terraillon

Cette balance est la première qui soit Wifi dans la gamme du constructeur d'origine française. Avec ses rondeurs généreuses (34,2 x 32,4 x 2,3 cm), la Master Coach offre un panel de mesures assez large : poids, écart de poids avec la précédente pesée, IMC, masse grasseuse, masse musculaire, masse hydrique et masse osseuse. Son usage est rendu assez pratique par une application commune aux appareils connectés Terraillon (tensiomètre, thermomètre…).



La Master Coach offre un programme minceur de 3 mois avec une diététicienne. - [TERRAILLON](#)

Pour mieux accompagner ses clients, le constructeur offre avec sa [balance](#) un « coaching minceur ». L'idée est de proposer un accompagnement gratuit durant 3 mois (par mail ou téléphone), avec les conseils d'une diététicienne qualifiée et diplômée d'Etat. Soit jusqu'à sept rendez-vous téléphoniques de 15 à 20 minutes, et toujours avec la même personne. Au-delà, le service, si vous le prolongez, sera facturé 50 euros par mois. *89 euros.*

Au moment du choix

Il n'y a pas que le prix qui compte. Une balance connectée répond à différents critères techniques, n'offre pas la même commodité d'emploi, ni le même nombre de mesures. Ces dernières d'ailleurs ne sont pas toutes pertinentes pour l'usage que vous aurez de l'appareil et tout le monde n'a pas forcément besoin de connaître sa masse musculaire ou sa masse osseuse. Bluetooth ou Wifi ? Dans le premier cas, il est nécessaire d'ouvrir l'application de la balance au moment de la pesée pour que les mesures soient synchronisées, alors que dans le second cas, c'est automatique. Pour un usage familial, veillez à vérifier le nombre d'utilisateurs « reconnus » possibles. Enfin gare aux balances avec plateau de couleur noire : elles sont extrêmement salissantes !