



## WEIGHT WATCHERS CHANGE RADICALEMENT ET OPTÉ POUR UNE APPROCHE TRIDIMENSIONNELLE

- Weight Watchers innove en proposant un programme tridimensionnel - Mangez, Bougez et Souriez - parfaitement en phase avec notre style de vie actuel
- Le système de points est complètement repensé afin de mieux prendre en compte des découvertes récentes dans le domaine de l'alimentation
- Ne plus brandir un index accusateur sur tout ce qui n'est pas permis, mais motiver les adhérents à adopter un style de vie sain

Bruxelles, 7 décembre 2015. - Au fil du temps, les habitudes alimentaires - et les connaissances dans le domaine de l'alimentation - évoluent, tout comme notre style de vie. Afin de s'adapter le mieux possible à notre mode de vie actuel, Weight Watchers a décidé de revoir son programme de A à Z dès 2016. Le nouveau programme Feel Good ne se concentre plus exclusivement sur l'alimentation (« Mangez »), mais aussi sur un mode de vie sain (« Bougez ») et le fait de se sentir bien dans sa peau (« Souriez »). Le système de points sera aussi revu.

### 62 % des Belges sont trop lourds

Nous vivons plus longtemps, devons travailler plus longtemps et nous voulons rester sains plus longtemps. Mais les chiffres sont alarmants : 62% des Belges ont un IMC trop élevé: 48% sont en surpoids et 14% sont obèses (Enquête de santé 2013). Les habitudes alimentaires changent, et les connaissances nutritionnelles aussi. C'est sur cette base que Weight Watchers a revu son programme, qui contient dorénavant trois dimensions : Mangez, Bougez et Souriez.

### Approche tridimensionnelle avec le programme Feel Good

« Weight Watchers évolue avec la société et les connaissances que nous acquérons sur les produits que nous consommons chaque jour », déclare Gary Foster, Chief Scientific Officer Weight Watchers et le cerveau derrière le programme Weight Watchers. « Nous n'interdisons pas certains aliments, mais nous voulons rendre nos membres conscients de la différence en termes de calories : 100 kcal de biscuits, ce n'est pas la même chose que 100 kcal de petits pois. »

Dans le nouveau programme, 'Mangez' est complété par 'Bougez' et 'Souriez' pour une approche totale. Olivier De Greve, CEO de Weight Watchers Benelux : « Le temps où l'on se focalisait uniquement sur ce qui était dans notre assiette est révolu. La réalité est plus large et doit devenir plus large. Bouger et se sentir bien dans sa peau sont des facteurs-clés et dans un sens c'est évident. Maintenant nous l'avons intégré dans notre programme de manière bien encadrée. »

### Mangez

La nourriture saine est centrale chez Weight Watchers. Basé sur des connaissances scientifiques, le système de points est complètement revisité. Désormais, les *ProPoints* sont nommés SmartPoints. Le

sucres et les graisses saturées augmentent la valeur des points, tandis que les protéines la diminuent. Un croissant va par exemple passer de 5 *ProPoints* à 8 *SmartPoints* ; un morceau de poulet de 3 *ProPoints* à 1 *SmartPoint*.

### **Bougez**

Bouger à son propre rythme contribue à un contrôle de son poids réussi et à une meilleure santé sur le long terme. La nouvelle approche propose un objectif personnalisé d'activité pour chaque membre : ceux qui veulent être plus actifs mais ne savent pas par où commencer ou ceux qui sont prêts à passer au niveau supérieur. Bouger vous donne plus d'énergie et permet de se sentir mieux de manière générale. Bouger n'est plus un moyen pour gagner de la 'nourriture' supplémentaire. Weight Watchers a mis au point le site web Get fit avec des bons tuyaux et des vidéos (de yoga, de la courses à pied, etc.). Le site sera régulièrement mis à jour avec du nouveau contenu en 2016.

### **Souriez**

Les scientifiques sont d'accord: des personnes heureuses font des choix plus sains.<sup>1</sup> Dans ce cadre-là, Weight Watchers implique aussi le sentiment de bien-être dans son programme. 'Nourrir' son esprit aide à atteindre ses objectifs et à faire des choix sains. Il s'agit d'oser prendre du temps pour soi, d'apprendre à dire 'non' aux autres et 'oui' à soi-même.

Le nouveau programme inclut :

- Une nouvelle application qui renforce le soutien de la communauté Weight Watchers qui est auprès de vous à tout moment ;
- Une nouvelle formule de réunions avec des objectifs personnalisés par rapport à son style de vie.

### **A propos de Weight Watchers International, Inc.**

Weight Watchers International, Inc. est le leader mondial dans la fourniture des services commerciaux de gestion du poids. Elle est active partout dans le monde via un réseau d'opérations détenues par l'entreprise ou des franchises. Weight Watchers organise plus de 36.000 réunions par semaine, pendant lesquels les membres reçoivent un soutien de leur groupe, et en apprennent davantage sur les modèles d'alimentation saine, le changement de comportement et l'activité physique. Weight Watchers propose des produits de gestion du poids innovateurs sous forme numérique via ses sites web, ses sites mobiles et ses applications. Weight Watchers est le leader mondial de produits de gestion de poids via inscription en ligne. De plus, Weight Watchers propose une large gamme de

---

<sup>1</sup> Boehm J.K. & Kubzansky, L.D. (2012). 'The Heart's Content: The Association Between Positive Psychological Well-Being and Cardiovascular Health.' *Psychological Bulletin* 138(4), p.655-691.;

Lyubomirsky, S. & Layous, K. (2013). 'How Do Simple Positive Activities Increase Well-Being?' *Current Directions in Psychological Science* 22(1), p.57-62.

produits, publications et programmes pour toute personne intéressée par la perte de poids et la gestion du poids.

Pour plus d'infos : [www.weightwatchers.com/be](http://www.weightwatchers.com/be).

**Contact FINN**

Anne-Gaëlle Solé

[annegaelle.sole@finn.be](mailto:annegaelle.sole@finn.be)

M +32 479 95 77 40

T +32 2 893 98 85