



Weight Watchers lance un nouveau programme WW Flex : moins compter et plus de résultats

Le programme le plus flexible jamais proposé par Weight Watchers compte plus de 200 aliments qui valent 0 point, notamment les œufs, le poisson et le filet de poulet

Bruxelles, le 17 décembre 2017 – Aujourd'hui, Weight Watchers lance son nouveau programme WW Flex qui repose sur le système SmartPoints, populaire et efficace. Ce programme est une réaction aux connaissances alimentaires les plus récentes et aux nouvelles préférences des consommateurs. Le nombre d'aliments qui valent 0 point – jusqu'ici uniquement des fruits et des légumes – est complété par une liste de plus de 200 aliments que les membres ne doivent plus peser ni compter. Il ressort d'une étude clinique de six mois que WW Flex fournit de meilleurs résultats en matière de perte de poids que les programmes précédents.¹

Besoin de simplicité

La tendance générale vers plus de simplicité concerne également l'alimentation saine. La simplicité et la flexibilité sont essentielles pour vivre plus sainement et perdre définitivement du poids. Tel est par conséquent le point de départ du nouveau programme WW Flex. Il repose sur le système populaire et efficace SmartPoints que Weight Watchers a lancé fin 2015. L'augmentation du nombre d'aliments valant 0 unité SmartPoints est une nouveauté. Alors que le groupe des aliments à zéro Points se composait au départ uniquement de fruits et de légumes, la liste comprend désormais plus de 200 aliments variés, notamment les œufs, le maïs, toutes les sortes de poissons, tous les fruits de mer, les filets de poulet et de dinde sans peau, les yaourts nature maigres, les haricots, etc.

« Le nouveau programme requiert moins d'énergie au niveau du mental : les membres doivent moins compter, ils peuvent profiter davantage et perdre du poids malgré tout. En élargissant le nombre d'aliments à zéro Points, nous favorisons encore plus un style de vie sain », explique Sabine De Prest, porte-parole de Weight Watchers Benelux.

La flexibilité du nouveau programme WW Flex se traduit en outre dans la gestion du nombre de points. Désormais, les SmartPoints peuvent être plus facilement reportés à un autre jour au choix. Cela signifie que les membres peuvent reporter jusqu'à 4 unités SmartPoints non utilisés de leur capital journalier vers leur réserve hebdomadaire, par exemple pour une occasion spéciale ou une portion supplémentaire.

Graisses et protéines acceptées

« Le nouveau programme WW Flex donne la liberté et la flexibilité nécessaire aux participants d'apporter des changements importants dans leurs habitudes alimentaires mais également en dehors », déclare Gary Foster, Ph.D., Chief Scientific Officer Weight Watchers. « Nous remettons à l'honneur des aliments tels que les œufs, qui sont riches en cholestérol, et le poisson gras qui est riche en graisses. Les études récentes ont en effet démontré que consommer du cholestérol par l'alimentation ne se traduit pas nécessairement par une hausse du taux de cholestérol, tout comme une alimentation grasse ne signifie pas que cela vous rend 'gras'. Nombre de ces aliments sont de bonnes sources de protéines, un nutriment

¹ Étude avant-après de 6 mois auprès de 152 participants, réalisée par Deborah Tate, Ph.D. et des collègues de l'Université de Caroline du Nord (Chapel Hill, Weight Research Lab). L'étude a été financée par Weight Watchers.



important qui apporte de l'énergie à vos muscles et donne un sentiment de satiété. Le nouveau programme encourage les membres à consommer des protéines mais, en outre, les bonnes graisses et les glucides restent également importants. Nous essayons ainsi de les accompagner prudemment vers des choix plus sains. »

Outre l'alimentation, le programme holistique implique aussi l'activité physique et le bien-être mental dans un style de vie sain. Les participants sont encouragés à bouger pour le plaisir et non par obligation. WW Flex accorde par ailleurs plus d'attention à la pleine conscience, le mindfulness, et soutient l'idée qu'un changement de mentalité aide à renforcer la prise de conscience et à faire des choix plus sains.

Une étude clinique démontre l'efficacité du programme

Le nouveau programme obtient de meilleurs résultats en termes de perte de poids et offre aux membres plus de flexibilité dans leurs choix alimentaires que n'importe quel autre programme Weight Watchers précédents. L'efficacité de WW Flex a été démontrée par une étude clinique de six mois effectués au Weight Research Lab de l'Université de Caroline du Nord. Les participants ont découvert des avantages indéniables sur la balance, mais également pour d'autres aspects. Après six mois, ils ont perdu en moyenne 7,9 % de leur poids. Les participants ont en outre remarqué différents avantages en plus de la perte de poids¹ :

- 93,6 % des participants affirment que WW Flex les aide à se sentir en meilleure santé.
- Ils expliquent que leur sensation de faim et leur envie de manger ont fortement diminué.
- Parmi les participants qui avaient déjà essayé de perdre du poids, 82,2 % estiment que WW Flex est plus facile.
- 92,6 % des participants indiquent qu'en comparaison avec d'autres tentatives de perte de poids dans le passé, WW Flex leur offre plus de flexibilité dans leurs choix alimentaires.

L'innovation est d'ores et déjà accueillie avec enthousiasme par Oprah Winfrey. « Lorsque j'en ai entendu parler pour la première fois, j'ai pensé que c'était trop beau pour être vrai – le poisson, les haricots, le maïs dans mes tacos favoris comptent désormais pour zéro Points ! Je pensais que l'ancien système SmartPoints était faisable, mais WW Flex offre encore plus de confort », explique O. Winfrey.

###

À propos de Weight Watchers

Weight Watchers International, Inc. est le leader mondial dans la fourniture des services commerciaux de gestion du poids. Weight Watchers tient plus de 32.000 réunions hebdomadaires dans le monde entier. Le programme WW Flex est scientifiquement étayé: il suit les dernières connaissances en termes de nutrition et est soutenu par la recherche scientifique. Les résultats cliniques d'une étude publiée dans The Lancet (2017) montrent que le programme Weight Watchers produit une perte de poids cliniquement significative d'une manière rentable. Les membres de Weight Watchers reçoivent un soutien de leur groupe, et en apprennent davantage sur les modèles d'alimentation saine, le changement de comportement et l'activité physique. Cela peut se faire soit hors ligne, via des réunions organisées par les coaches qui sont eux-mêmes experts, soit en ligne via l'application et le site web. Par la présente, Weight Watchers est le leader mondial de produits de gestion de poids payants en ligne. De plus, Weight Watchers propose une large gamme de produits, publications et programmes pour toute personne intéressée par la perte de poids et la gestion du poids.

Pour plus d'infos: www.weightwatchers.be

Contact pour la presse

Charlotte Herelixka



FINN

ww@finnpr.com

02/893 98 83