

---

## **RAPPORT 2018 SUR LES MEILLEURS RÉGIMES : WEIGHT WATCHERS CONSERVE LA PREMIÈRE PLACE EN TANT QU'« MEILLEUR RÉGIME POUR UNE PERTE DE POIDS RAPIDE » ET GRIMPE DE HUIT PLACES EN DEVENANT N°3 AU CLASSEMENT DU « MEILLEUR RÉGIME POUR LE DIABÈTE »**

*Les classements annuels publiés aujourd'hui par l'U.S. News & World Report indiquent que Weight Watchers est l'un des meilleurs programmes disponibles*

**BRUXELLES (3 janvier 2018) – Weight Watchers a été retenu une fois de plus par des experts de la santé dans le classement 2018 des meilleurs régimes, publié aujourd'hui par l'U.S. News & World Report, le rapport annuel sur les régimes réalisé par U.S. News, le deuxième plus grand magazine d'information des États-Unis. Weight Watchers progresse à la troisième place dans la catégorie « Meilleur régime pour le diabète » (un bond depuis le 11<sup>e</sup> rang en 2017). Le classement du « Meilleur régime pour le diabète » évalue les programmes tant sur base de leur capacité à prévenir qu'à gérer la maladie. Une étude récente a montré les bénéfices des programmes Weight Watchers à la fois pour le prédiabète et le diabète. Les participants aux études cliniques ont notamment présenté des pertes significatives tant en termes de poids que de glycémie<sup>1,2,3</sup>.**

Weight Watchers a également été reconnu dans six autres catégories :

- 1<sup>e</sup> place dans la catégorie « Meilleur régime pour une perte de poids rapide » pour la seconde année consécutive depuis l'ajout de la catégorie en 2016
- 1<sup>e</sup> place pour le « Meilleur régime de perte de poids » pour la huitième année consécutive
- 1<sup>e</sup> place pour le « Meilleur programme de régime commercial » pour la huitième année consécutive
- 2<sup>e</sup> place pour le « Plus facile à suivre »
- 4<sup>e</sup> place pour le « Meilleur régime en général »
- 5<sup>e</sup> place pour le « Meilleur régime bon pour la santé »

« Weight Watchers est connu depuis près de 55 ans pour prendre en compte les dernières connaissances scientifiques et les rendre applicables et tenables pour ses membres. Nous sommes des leaders parce que notre programme, scientifiquement fondé et avéré, inspire systématiquement des habitudes saines dans la vie de tous les jours », a déclaré Gary Foster, Ph.D. et directeur scientifique de Weight Watchers International. « Il est gratifiant de constater que l'efficacité du programme Weight

---

<sup>1</sup> Marrero DG, Palmer KNB, Phillips, EO, et al. Comparison of Commercial and Self-Initiated Weight Loss Programs in People with Prediabetes: A Randomized Controlled Trial. *American Journal of Public Health*. May 2016. 106(5):949-956.

<sup>2</sup> Piper C, Marossy A, Griffiths Z, Adegboye A. Evaluation of a type 2 diabetes prevention program using a commercial weight management provider for non-diabetic hyperglycemic patients referred by primary care in the UK. *BMJ Open Diabetes Research & Care*. 2017;(5):e000418. doi:10.1136/bmjdr-2017-000418.

<sup>3</sup> O'Neill P, Miller-Kovach K, Tuerk P, et al. Randomized controlled trial of a nationally available weight control program tailored for adults with type 2 diabetes. *Obesity*. November 2016. 24 (11): 2269-2277.

Watchers continue d'être reconnue par les éminents experts de la santé affiliés à l'*U.S. News & World Report Best Diets*. »

Les excellents classements du programme Weight Watchers au fil des années sont la conséquence de décennies de preuves cliniques de l'efficacité de ce programme. Une étude dans 'The American Journal of Medicine' (2013) montre qu'avec le soutien de Weight Watchers, vous pouvez perdre jusqu'à huit fois plus de poids qu'en essayant de maigrir seule. Depuis la création des classements *Best Diets* en 2010, Weight Watchers a continué de développer et d'affiner le programme, en y incorporant les dernières connaissances nutritionnelles et comportementales tout en tenant compte de la manière dont les personnes souhaitent vivre leur vie. Ceci afin d'aider les membres à adopter des changements durables et positifs de style de vie dans leur quotidien, où qu'ils en soient dans leur parcours.

« Les gens veulent vivre la meilleure vie possible. Weight Watchers propose une puissante communauté, des outils et des stratégies qui contribuent à rendre de saines habitudes durables et efficaces au quotidien », a déclaré Mindy Grossman, présidente et CEO de Weight Watchers International. « Nous nous engageons sans relâche à proposer un programme fondé sur les progrès de la science qui produit des résultats, et nous sommes ravis de constater que cet engagement est reconnu par le panel d'experts chargés d'établir ce rapport. »

Le panel d'experts de l'*U.S. News & World Report* comprend des nutritionnistes, des médecins et d'autres spécialistes du diabète, du cœur, du comportement humain et de la perte de poids. Les régimes ont été classés en huit catégories, dont la prévention et le contrôle du diabète et des maladies cardiovasculaires, et la probabilité de perte de poids. Le panel a évalué le programme avant le lancement du WW Flex en décembre dernier, qui se fonde sur le système populaire et efficace des SmartPoints. Au cours d'une étude clinique de six mois, le programme WW Flex a produit de meilleurs résultats en termes de perte de poids parmi les participants que dans les précédentes études cliniques de programmes Weight Watchers<sup>4</sup>.

Pour plus d'informations au sujet de ces classements, consultez **Best Diets 2018** (<https://health.usnews.com/best-diet>).

###

## 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

---

<sup>4</sup> Étude avant-après de 6 mois auprès de 152 participants, réalisée par Deborah Tate, médecin, et des collègues de l'Université de Caroline du Nord (Chapel Hill, Weight Research Lab). L'étude a été financée par Weight Watchers.

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](http://www.weightwatchers.be)