

D'après une évaluation réalisée par le magazine américain U.S. News & World Report avec la participation d'un panel d'experts de l'alimentation et de la nutrition, n° du 3 janvier 2020. La traduction ci-après se rapporte aux résultats figurant sur la page du U.S. News & World Report: <https://health.usnews.com/best-diet/weight-watchers-diet> (version du 07.02.2020). La traduction a été réalisée par WW. WW décline toute responsabilité quant à l'exactitude des informations.

## Qu'est-ce que le régime WW (Weight Watchers)?

Un panel de spécialistes d'U.S. News s'est penché sur ce régime. **EN SAVOIR PLUS**

Bien qu'encore utilisé pour perdre du poids, le régime WW (anciennement Weight Watchers) vise à présent aussi à inciter à vivre sainement et à améliorer globalement le bien-être. Ceci s'inscrit dans une démarche holistique avec pour objectif d'aider les membres de WW à adopter une alimentation plus saine et à bouger davantage. MonWW, lancé fin 2019, est jusqu'à maintenant le programme le plus personnalisé et le plus souple jamais proposé par WW. Il s'appuie sur le système SmartPoints de WW qui attribue un certain nombre de points à chaque aliment et à chaque boisson, en fonction de leur valeur nutritionnelle, exploite des informations concernant les préférences alimentaires et le mode de vie des membres afin de faire correspondre à chacun d'eux l'une des trois méthodes complètes permettant de suivre le programme. L'un des pivots de cette approche s'appuie sur plusieurs modes d'accès (par le biais d'ateliers en présentiel, de chats en ligne ou d'entretiens téléphoniques) allant jusqu'à un soutien dispensé par des personnes qui ont maigri grâce à WW, n'ont pas repris de poids et ont appris des techniques comportementales de gestion du poids.

### Un régime équilibré

Ces régimes se situent dans des fourchettes acceptables quant à leurs apports en protéines, glucides, lipides et autres substances nutritives.

### Le pour et le contre

- + Mangez ce qui vous plaît; aucun aliment n'est proscrit.
- + Souplesse d'organisation de votre propre régime.
- Suivre ces régimes, en fonction du programme que vous choisissez, peut être onéreux, ce qui est souvent jugé comme un signe de qualité.

## Le classement d'U.S. News des meilleurs régimes

Le régime WW (Weight Watchers) s'est classé quatrième parmi les régimes globalement les meilleurs. Trente-cinq régimes ont été évalués avec l'aide d'un groupe de spécialistes de la santé. Voir [ici](#) comment nous procédons au classement des régimes.

## Le régime WW (Weight Watchers) s'est classé comme suit:

- **4<sup>e</sup>** au classement des **régimes globalement les meilleurs** (Best Diets Overall)
- **3<sup>e</sup>** (ex aequo) au classement des **régimes pour maigrir le plus rapidement** (Best Fast Weight-Loss Diets)
- **1<sup>er</sup>** au classement des **meilleurs régimes minceur** (Best Weight-Loss Diets)
- **13<sup>e</sup>** (ex aequo) au classement des **régimes les plus sains pour le cœur** (Best Heart-Healthy Diets)
- **9<sup>e</sup>** (ex aequo) au classement des **meilleurs régimes diabétiques** (Best Diabetes Diets)
- **1<sup>er</sup>** au classement des **meilleurs plans de régime** (Best Commercial Diet Plans)
- **6<sup>e</sup>** (ex aequo) au classement des **régimes alimentaires les plus sains** (Best Diets for Healthy Eating)
- **3<sup>e</sup>** (ex aequo) au classement des **régimes les plus faciles à suivre** (Easiest Diets to Follow)

**3,9/5**

### FICHE D'ÉVALUATION

- **3,8/5** Perte de poids à court terme
- **3,4/5** Perte de poids à long terme
- **3,4/5** Facile à suivre
- **3,4/5** Sain

Ces notes se basent sur un examen effectué par des spécialistes.

## Comment le régime WW (Weight Watchers) fonctionne-t-il?

Aucune période d'adhésion n'est fixée pour les personnes désirant s'inscrire à la formule digitale, à des ateliers ou à un coaching personnalisé. Vous pouvez toutefois continuer à suivre le programme, après la perte de poids souhaitée, en recevant des conseils concernant l'alimentation et un mode de vie sain. WW a également mis en place un programme qui s'adresse spécialement aux personnes désireuses de prendre des habitudes saines tout en perdant du poids.

Le système SmartPoints guide les membres vers un mode d'alimentation globalement plus pauvre en calories, en graisses saturées et en sucre, et plus riche en protéines. Le nouveau programme monWW offre aux participants beaucoup de liberté et de souplesse; il facilite la perte de poids en tirant parti des préférences alimentaires et du mode de vie des membres pour les faire coïncider avec l'une des trois méthodes complètes permettant de suivre le programme. Comme toujours, avec monWW, aucun aliment n'est proscrit.

- Le plan **vert** vous guide vers plus de 100 aliments ZeroPoint et met à votre disposition le plus grand budget SmartPoints à dépenser sur d'autres aliments que vous aimez.
- Le plan **bleu** repose sur plus de 200 aliments ZeroPoint dans lesquels puiser pour composer des repas; il comporte un budget SmartPoints intermédiaire.
- Le plan **lilas** comprend plus de 300 aliments ZeroPoint et d'un budget SmartPoint plus modeste.

Dans monWW, à chaque plan correspond un certain nombre d'aliments ZeroPoint (ceux d'une valeur SmartPoints égale à zéro); le plan avec la liste d'aliments ZeroPoint la plus longue est celle dont le budget SmartPoints est le plus modeste; à l'inverse, la liste d'aliments ZeroPoint la plus courte s'accompagne du plus gros budget SmartPoints. Selon WW, les aliments ZeroPoint aident à créer la base d'un mode d'alimentation plus sain et il y a peu de risque d'en manger trop.

Toutefois, vous pouvez manger ce que vous voulez – à condition de respecter votre objectif SmartPoints quotidien, un chiffre calculé sur la base de votre sexe, de votre poids, de votre taille et de votre âge. L'entreprise propose des milliers de recettes, avec un nombre de SmartPoints pour chacune d'elles, afin de montrer comment elles s'intègrent dans votre plan d'alimentation. L'app ou la base de données alimentaires vous permettent de prendre connaissance du nombre de points pour plus de 285'000 aliments. Si vous préparez un plat qui n'est pas listé dans la base de données, vous pouvez en calculer le nombre de points, ingrédient par ingrédient, en utilisant votre app ou en consultant le site Internet de l'entreprise.

## Que puis-je manger?

### **Sandwichs à l'œuf, au bacon et à l'avocat**

Servez ce sandwich, excellent pour le petit déjeuner, avec de la sauce piquante à part. Pour éviter de vous salir si vous le consommez sur le pouce, utilisez des pitas au blé complet que vous frotterez.

### **Salades d'épinards hachés et salade de poire avec une vinaigrette au sherry**

Les pépins de grenade ajoutent une note colorée et goûteuse aux salades. Économisez du temps lors de la préparation en les achetant préemballés.

### **Lasagnes classiques**

Délectez-vous de cette version fondante des lasagnes à la viande. Elle est riche, goûteuse et suffisamment bonne pour qu'on la qualifie de classique.

### **Mousse au chocolat à l'expresso**

Cette mousse au chocolat enrichie à l'expresso est étagée avec des éclats de gaufrettes au chocolat dans cette recette de dessert extrêmement simple.

### **Toast à l'avocat et aux flocons de piment rouge**

Si vous vous contentez d'habitude d'une tranche de pain grillé au petit déjeuner, passez votre chemin. Tartinez le pain avec de l'avocat fraîchement écrasé et saupoudrez de quelques flocons de piment rouge pour transformer votre toast ordinaire en un succulent plaisir.

### **Bouillon de poule aux nouilles**

Le bouillon de poule n'est pas seulement bon quand on est malade. Vous pouvez savourer ce plat d'hiver typique en guise de déjeuner ou de dîner. Ajoutez-y des légumes surgelés comme des petits pois, du maïs, des haricots verts et des carottes pour lui donner une note goûteuse et vitaminée.

### **Cheeseburger aux tomates et aux oignons frits**

Si vous êtes pris d'une envie irrésistible de manger un hamburger, n'hésitez pas et mettez-en un sur le grill en ayant soin de choisir du bœuf maigre à sept pour cent de gras. Délicieux et sains, les tomates fraîches et les oignons frits sont une garniture idéale. Si vous aimez votre hamburger particulièrement juteux, n'aplatissez pas le steak haché pendant la cuisson.

### **Pommes de terre grelot rôties**

Les pommes de terre grelot accompagnent à merveille n'importe quel plat. Préparez-les avec de l'origan et du citron pour leur donner une saveur acidulée.

### **Tarte aux pommes**

Dessert toujours apprécié, la tarte aux pommes est un délice pour accompagner les barbecues d'été, les repas de fête ou simplement les soirées canapé. Donnez-lui un petit plus, en y ajoutant un crumble confectionné à base d'avoine, de farine et de sucre.

### **Courge butternut à la sauge et à l'orange**

La prochaine fois que vous irez au supermarché ou au marché, achetez une courge butternut à laquelle vous ajouterez du zeste d'orange et des feuilles de sauge fraîche, ce qui fera un délicieux accompagnement. Pour gagner du temps, vous pouvez acheter une courge butternut prédécoupée.

### **Concombres en tranches et dip**

Si vous adorez grignoter des tranches de concombre, essayez de les tremper dans un dip léger à base de cottage cheese, de crème acidulée, de ciboulette et de poivre noir.

### **Cookies aux flocons d'avoine et aux éclats de chocolat**

Ce n'est pas parce que vous faites attention à votre poids que vous ne pouvez pas savourer des cookies tout juste sortis du four. Les cookies aux flocons d'avoine et aux éclats de chocolat sont une gâterie avec laquelle vous pouvez vous faire plaisir sans vous sentir coupable.

## **Combien le régime WW (Weight Watchers) coûte-t-il?**

Les tarifs WW varient toute l'année en fonction des promotions et selon que vous choisissiez de participer à des ateliers hebdomadaires en présentiel, de travailler avec un coach personnel ou de n'utiliser que les outils digitaux, ou que vous optez

pour ces trois possibilités à la fois. Tous les nouveaux membres paient 20 \$ de frais d'inscription, puis choisissent une offre qui correspond à leurs besoins:

- l'offre digitale, qui inclut l'accès à l'app WW et à un service de chat 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, coûte 19.95 \$/mois;
- l'offre ateliers, qui inclut l'accès à l'app WW en plus de la participation à un nombre illimité d'ateliers en présentiel, coûte 44.95 \$/mois, mais si vous ne souhaitez pas d'abonnement mensuel aux ateliers, vous pouvez payer selon une formule hebdomadaire sans abonnement variant entre 14 et 15 \$ par semaine;
- le travail avec un coach personnel, qui inclut un soutien individuel avec un coach et l'accès aux outils digitaux, coûte 54.95 \$/mois.

Aucun de ces tarifs n'inclut de la nourriture étant donné que le programme n'exige pas l'achat de denrées alimentaires. WW encourage ses membres à choisir les aliments qu'ils veulent, ce qui contribue à viabiliser le programme à long terme.

## **Le régime WW (Weight Watchers) vous aidera-t-il à perdre du poids?**

La plupart des études indiquent que WW est efficace pour perdre du poids, sans l'être toutefois forcément plus que d'autres régimes similaires.

Voici ce que plusieurs études clés ont révélé au sujet de WW:

- perdre du poids à court terme est un objectif raisonnable. Les chercheurs ont comparé l'efficacité de quatre programmes commerciaux d'amaigrissement (Atkins, WW, Slim Fast et Eat Yourself Slim) pour des adultes en surpoids ou obèses. Au bout de quatre semaines, les participants au programme WW avaient en moyenne perdu six livres, contre dix pour le régime Atkins, six pour Slim Fast et sept pour Eat Yourself Slim. Au terme du premier mois de l'étude menée sur un semestre, les personnes au régime continuaient de perdre du poids, sans différences significatives entre les groupes. Ces résultats ont été publiés dans le *British Medical Journal* en 2006;
- Une évaluation plus récente parue dans *Circulation: Cardiovascular Quality and Outcomes* se penchait sur les résultats d'études antérieures qui comparaient les régimes Atkins, South Beach, WW et Zone. Elle a révélé qu'à l'exception du régime South Beach, les régimes étaient tous aussi efficaces les uns que les autres pour parvenir à une perte de poids durable pendant plus d'un an. Le régime WW présentait toutefois un avantage: dans des études qui le comparait avec les thérapies habituelles, plutôt qu'avec d'autres régimes, les chercheurs écrivaient qu'il était «incontestablement» le seul à être «systématiquement plus efficace pour réduire le poids en douze mois»;
- ce résultat étaye une étude publiée en 2011 dans le *Lancet* et qui illustre que WW est plus efficace que la plupart des conseils standard pour perdre du poids. Les chercheurs ont suivi 772 personnes en surpoids et modérément

obèses, qui avaient suivi le programme WW ou reçu des conseils de leur généraliste pour perdre du poids. Au bout d'un an, les personnes appartenant au groupe WW avaient perdu quinze livres contre sept pour celles du groupe conseillé par le médecin. En outre, 61 pour cent des participants au programme WW l'avaient suivi pendant les douze mois sur lesquels l'étude s'était étalée, alors qu'ils étaient 54 pour cent dans le groupe ayant bénéficié de conseils standard. La réussite du programme s'explique probablement par les pesées régulières et les réunions de groupes qui exigent des comptes des personnes au régime tout en leur offrant un soutien et en les motivant. WW a certes financé l'étude, mais une équipe de recherche indépendante était chargée de la collecte et de l'analyse des données;

- une étude parue en 2013 dans le *Journal of Medicine* indique aussi que le programme WW présente de grands avantages par rapport aux approches «autonomes». Dans le cadre de cette étude, les chercheurs ont découvert que les participants en surpoids et obèses affectés au programme WW avaient près de neuf fois plus de probabilité de perdre dix pour cent de leur poids que les participants à l'étude auxquels on s'était contenté de fournir des documents imprimés, des adresses de sites web accessibles au public et des outils pour perdre du poids. Plus les participants au programme WW faisaient usage de ses outils variés – y compris des réunions, de l'app mobile et des outils en ligne – plus ils perdaient du poids;
- il semble que le programme WW vaille l'investissement. Dans une étude publiée en 2011 dans le *British Medical Journal*, des chercheurs ont découvert que les gens perdaient davantage de poids – tout en faisant des économies – en s'inscrivant à des programmes commerciaux d'amaigrissement qu'en suivant un programme de soins de premier recours. Au bout de douze semaines, les participants au programme WW avaient perdu 9,8 livres; ceux qui avaient suivi le plan de soins de premier recours en avaient perdu trois;
- en 2014, une analyse de travaux de recherche publiée dans la revue *Obesity* se penchait sur des essais contrôlés randomisés effectués sur des programmes d'amaigrissement en vue de déterminer lequel offrait le meilleur rapport entre la perte de poids et les coûts générés pour le porte-monnaie et en matière de qualité de la vie. Le programme WW s'en est tiré le mieux avec un coût de 155 \$ par kilo perdu et de 34'630 \$ par année de vie pondérée par la qualité (QALY) gagnée;
- après avoir comparé les menus de huit programmes commerciaux d'amaigrissement plébiscités par le public, les chercheurs ont loué l'importance accordée par le régime WW aux fruits, aux légumes et aux aliments riches en céréales complètes et pauvres en acides gras trans. Le programme a également obtenu des notes élevées pour son apport conséquent en fibres qui aide les personnes au régime à se sentir plus longtemps rassasiées, ce sentiment de satiété favorisant la perte de poids selon une étude publiée en 2007 dans le *Journal of the American Dietetic Association*;
- une étude parue en 2013 dans la revue *Obesity* comparait le régime WW à des traitements d'amaigrissement dirigés par des professionnels. Elle révélait que les participants suivaient le régime WW traditionnel plus longtemps et qu'il

était plus probable pour eux de perdre du poids de cette façon qu'en suivant un traitement prescrit par une clinique spécialisée dans la perte de poids. Près de 150 hommes et femmes en surpoids ou obèses avaient été répartis dans trois groupes correspondant à trois protocoles différents: une thérapie comportementale d'amaigrissement dirigée par un professionnel; le programme WW dont les groupes étaient dirigés par le personnel de WW; un programme hybride commençant par douze semaines de thérapie comportementale d'amaigrissement suivies de 36 semaines de programme WW. Tous les programmes duraient 48 semaines au total. Si les personnes des trois groupes ont toutes perdu du poids, en moyenne, les participants au programme WW ont perdu un peu plus de treize livres, dans le groupe de thérapie comportementale la perte de poids, de douze livres, était légèrement inférieure et elle en atteignait presque huit dans le groupe hybride;

- en 2015, la revue *Annals of International Medicine* publiait une analyse de différentes études d'évaluation de programmes commerciaux d'amaigrissement. Dans ce travail, les chercheurs rapportaient qu'ils avaient «trouvé des preuves cohérentes étayant l'efficacité à long terme des régimes WW et Jenny Craig.» L'étude révélait que, sur douze mois, les participants au programme WW perdaient au moins 2,6 pour cent de poids en plus que les personnes qui en dehors d'avoir bénéficié d'un programme d'éducation sanitaire n'avaient fait l'objet d'aucune autre mesure. L'analyse révélait aussi que suivre le régime Jenny Craig sur douze mois se traduisait par une perte de poids 4,9 pour cent supérieure à celle résultant de mesures éducatives et de conseils. Les chercheurs signalaient qu'ils n'avaient pas pu déterminer si le régime WW était meilleur que le programme de conseils comportementaux pour perdre du poids.

## Est-il facile de suivre le régime WW (Weight Watchers)?

Le régime WW (Weight Watchers) s'est classé **troisième** (ex aequo) dans la catégorie des **régimes les plus faciles à suivre** (Easiest Diets to Follow)

**VOIR LE CLASSEMENT DES AUTRES RÉGIMES**

Vous ne vous sentirez pas affamé: le capital de points journaliers est toujours suffisant pour permettre de consommer trois repas quotidiens et au moins deux en-cas. Les membres reçoivent aussi un certain nombre de SmartPoints hebdomadaires – personnalisés pour eux – qui leurs procurent de la flexibilité.

Dans l'étude de 2006 du *British Medical Journal* mentionnée ci-dessus, les chercheurs ont constaté que 20 adultes en surpoids ou obèses sur les 33 qui étaient membres de WW continuaient un an plus tard à suivre le programme. D'après les

résultats de cette étude, les programmes qui, comme WW, offrent un soutien émotionnel et organisent des réunions de groupes sont davantage respectés que les régimes que l'on fait par soi-même.

**Que vous soyez en ligne ou dans la rue, WW vous permet de vérifier facilement le nombre de points de ce que vous mangez.** Par exemple, vous pouvez lancer une recherche par nom d'aliments sur l'app ou le site web, utiliser un lecteur de codes-barres ou simplement taper les informations nutritionnelles indiquées sur les étiquettes. Et si vous possédez une Apple Watch, vous pouvez lancer une recherche vocale de vos aliments sur l'app WW de l'Apple Watch. Le programme WW est également intégré dans Alexa d'Amazon et l'Assistant de Google, ce qui permet à ses membres de consulter les SmartPoints, de rechercher des aliments et d'ajouter rapidement des SmartPoints à leur suivi par commande vocale. Il existe aussi un guide de poche ou un calculateur de poche pour ceux qui n'ont pas accès à un smartphone ou à un ordinateur.

**Les membres de WW ont accès sur le site web de l'entreprise ou sur l'app à des milliers de recettes gratuites** faisant mention du nombre de parts, des temps de préparation et de cuisson, du niveau de difficulté et des avis des internautes. Chaque recette s'accompagne de sa valeur SmartPoints par portion, ce qui évite de jouer aux devinettes. Vous pouvez aussi acheter des livres de cuisine WW.

**Vous pouvez aller au restaurant.** Le «Guide des sorties» à l'usage des membres de WW présente renseigne sur les valeurs nutritionnelles de plats servis dans des centaines de restaurants et offre des conseils santé pour substituer certains aliments au restaurant. L'app WW contient aussi une liste de restaurants populaires et de valeurs SmartPoints pour les plats qu'ils ont au menu. Étant donné qu'aucun aliment n'est proscrit ni imposé, aller au restaurant sera plus facile pour vous que pour les personnes qui suivent des régimes plus rigides. La plupart des bières de 12 onces (env. 0,3 l) coûtent cinq points. Par conséquent, boire quelques verres vous laissera moins de points à dépenser en aliments.

**Si vous n'êtes pas encore prêt à cuisiner, rendez-vous au supermarché.** Le «Guide des courses» à l'usage des membres de WW présente tout un ensemble de denrées de base et d'ingrédients que l'on trouve au supermarché pour préparer de savoureux repas à la maison. Au supermarché, vous pourrez aussi trouver des produits WW préemballés tels que du fromage et de la glace. Les produits WW peuvent être achetés partout dans le pays dans les studios WW, sur la nouvelle place de marché WW d'Amazon et dans la boutique en ligne WW.

**L'app WW propose des aliments personnalisés et un suivi de votre forme.** Elle permet aux membres de suivre en détail l'évolution de leur perte de poids personnelle, elle leur offre un programme qui récompense les comportements qu'ils adoptent et qui leur font prendre des habitudes saines, et, via un chat ouvert 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7, elle propose les conseils d'un coach ayant lui-même participé au programme. Selon l'entreprise, la fonction la plus appréciée sur l'app WW est toutefois «Connect» qui vous permet de partager vos progrès au moyen de photos et d'actualiser votre statut avec d'autres membres comme vous. Pour

renforcer la communauté WW dans cet espace de connexion, WW a créé des groupes afin d'aider les gens à trouver d'autres membres comme eux.

**La faim ne devrait pas poser de problème avec WW étant donné que le programme met l'accent sur des aliments qui rassasient davantage et plus longtemps.** Vous avez droit également à une marge hebdomadaire personnalisée de points supplémentaires en plus de votre objectif quotidien de SmartPoints, si bien que s'il vous arrive de vous sentir particulièrement affamé vous avez une certaine liberté de manger plus que d'ordinaire. Si vous n'utilisez pas jusqu'à quatre SmartPoints, ceux-ci sont automatiquement reportés dans votre marge hebdomadaire et vous pouvez les utiliser comme bon vous semble pendant la semaine, y compris le week-end.

**Aucun aliment n'est proscrit: si une pizza aux deux fromages vous fait saliver,** n'hésitez pas, foncez. Le programme WW vous guide simplement vers des aliments et des portions qui correspondent à votre mode de vie, ce qui vous permet de peaufiner vos recettes favorites pour rendre vos repas aussi sains que possible. Et vous pouvez être sûr de trouver une recette WW qui flattera votre palais: les steaks au Philadelphia, les crevettes sautées et les biscuits au sucre sont toutes des recettes populaires. En outre, parmi les produits préemballés, vous trouverez des produits aussi plébiscités que les barres glacées aux éclats croquants de toffee anglais et le fromage à effilocheur au piment jalapeño. WW propose même quatre vins de sa propre marque, Cense.

## **Combien d'exercice devriez-vous faire quand vous suivez le régime WW (Weight Watchers)?**

Au lieu de proposer la même approche à tout le monde, WW encourage ses membres à être actifs de la façon qui leur convient personnellement le mieux, en tenant compte de facteurs allant de l'âge d'une personne à sa forme actuelle quand il s'agit de déterminer des critères comme la durée ou l'intensité de l'activité physique. Bien entendu, les spécialistes de la santé s'entendent sur le fait que rester actif est dans l'intérêt de chacun de nous.