

Nouvelle étude publiée à l'American Journal of Public Health (daté Avril)

Une nouvelle étude démontre l'efficacité du programme de gestion de poids fondé sur le soutien du groupe - Weight Watchers - pour adopter un style de vie plus sain afin de prévenir le diabète de type 2

Une nouvelle étude randomisée et contrôlée, menée par des chercheurs de la Faculté de Médecine de l'Université de l'Indiana, montre que des adultes prédiabétiques ayant suivi le programme de perte de poids Weight Watchers ont perdu davantage de poids et sont parvenus à mieux maîtriser leur glycémie que ceux ayant suivi un programme autonome accompagné de matériel pédagogique pour diabétiques promulguant des conseils.

On estime à 700 000 le nombre de Français qui seraient diabétiques sans le savoir¹. Les résultats de cette étude révèlent que les programmes de gestion du poids accessibles au plus grand nombre tels que Weight Watchers peuvent constituer de puissants outils pour prévenir l'évolution du prédiabète en diabète de type 2.

« Les résultats suggèrent que Weight Watchers, un programme de gestion du poids largement disponible et amplement validé, permettrait d'étendre de façon significative l'accès à des programmes efficaces de prévention du diabète » déclare le **Dr. David Marrero**, le responsable de l'étude et Professeur de Médecine membre de la J.O Ritchey Society à la Faculté de Médecine de l'Université de l'Indiana.

« La flexibilité du modèle Weight Watchers, qui propose un suivi en ligne ainsi que des rendez-vous hebdomadaires à différents lieux et à différents horaires, séduit les personnes aux modes de vie les plus actifs », ajoute le **Dr. David Marrero**

De précédentes études ont indiqué que les personnes prédiabétiques pouvaient réduire leur risque de développer un diabète de type 2 de 58 % en perdant entre 5 % et 7 % de masse corporelle par le biais d'un programme de remise en forme globale incluant une perte de poids, des modifications d'ordre alimentaire et une augmentation de l'activité physique².

Afin de déterminer si une méthode pouvait permettre aux personnes prédiabétiques de perdre suffisamment de poids et de réduire ainsi leur risque de diabète, les chercheurs de la Faculté de Médecine de l'Université de l'Indiana ont évalué les effets du programme Weight Watchers sur le poids et le métabolisme. Les résultats ont été comparés à ceux obtenus par un groupe témoin qui avait reçu des instructions pour démarrer seul un programme de perte de poids et d'activité physique à l'aide de matériel pédagogique pour diabétiques. 225 personnes prédiabétiques ont ainsi été évaluées au début du projet, au bout de 6 mois, puis de 12 mois.

L'étude a révélé que les personnes ayant suivi le programme Weight Watchers ont perdu bien plus de poids que celles du groupe témoin, à la fois au bout de six mois et de douze mois. En moyenne, les participants ayant suivi Weight Watchers ont perdu 5,5 % de masse corporelle au bout de six mois et sont parvenus à stabiliser parfaitement cette perte de poids au bout de douze mois. Les participants du groupe témoin, en revanche, n'ont perdu que 0,8 % de leur masse corporelle au bout de six mois et ont enregistré une légère reprise de poids, pour une perte de masse corporelle de 0,2 % au bout de douze mois. En moyenne, les participants du groupe ayant suivi Weight Watchers avaient perdu respectivement 4,6 et 5,3 kg de plus au bout de six et douze mois que les participants du groupe témoin.

« L'étude démontre que les programmes accessibles à tous, tels que celui de Weight Watchers, peuvent être personnalisés et contribuer à une perte de poids chez les prédiabétiques comparable à celle observée dans le cadre du Diabetes Prevention Program chez les personnes souffrant de prédiabète. » déclare le **Docteur Gary Foster, Directeur Scientifique de Weight Watchers International**. « Ces résultats montrent que Weight Watchers propose une approche efficace et accessible pour prévenir le diabète sans nécessité de recourir à de nouvelles infrastructures, ou de mettre en œuvre des programmes de soins complexes, ni de former de nouveaux prestataires de soins » conclut **Gary Foster**

Le diabète, 1^{ère} cause d'amputation et de cécité en France, est un problème majeur de santé publique. En effet, on compte 4 millions de Français diabétiques, 400 nouveaux cas par jour, 700 000 personnes qui seraient diabétiques sans le savoir¹. La majorité d'entre elles sont diabétiques de type 2 (92% des cas de diabète traité), et non insulinodépendantes (76 %).

Si le prédiabète n'est pas pris en charge de façon efficace le nombre de personnes développant un diabète de type 2 augmentera considérablement, de même que le coût médical, social et budgétaire associé à la maladie.

Weight Watchers contribue aujourd'hui à améliorer la qualité de vie des personnes prédiabétiques en proposant des outils afin de les aider à opérer des changements pour un mode vie plus sain et à réduire ainsi le risque de développer un diabète de type 2. Les personnes souffrant de prédiabète peuvent suivre le programme en s'inscrivant à des rendez-vous hebdomadaires et/ou via un accompagnement en ligne.

Cette étude a été menée par la Faculté de Médecine de l'Université de l'Indiana et a été financée par Weight Watchers International, Inc.

Références

1. Institut de Veille Sanitaire (InVS) BEH de novembre 2010 (N°42M43)
2. Knowler, et al. Reduction in the Incidence of Type 2 Diabetes with Lifestyle Intervention or Metformin. The Diabetes Prevention Research Group. N Eng J med vol 346, No.6. 7 février 2002

A propos de Weight Watchers :

Avec feel good, Weight Watchers, leader mondial de la minceur, étend son expertise au-delà du réapprentissage alimentaire : à l'épanouissement personnel et à l'activité physique adaptée. Son approche intégrée permet d'améliorer sa santé et son bien-être. 170 000 Français en moyenne suivent Weight Watchers chaque semaine : dans l'un des 900 centres pour profiter de la motivation en groupe lors des 1800 rendez-vous hebdomadaires et/ou en toute autonomie grâce aux outils digitaux. Programme le plus cliniquement étudié au monde, Weight Watchers appuie son efficacité sur un fonds scientifique de plus de 80 études. En avril 2015, les chercheurs de la Johns Hopkins University ont montré que Weight Watchers est la méthode proposant le meilleur rapport efficacité coût¹ ; confirmant ainsi la double distinction octroyée en janvier par le groupe d'experts réuni par le magazine News & World Report, qui a désigné Weight Watchers meilleure méthode d'amincissement et méthode la plus facile à suivre.²

1 Gudzone KA et al. ; Efficacy of Commercial Weight Loss Programs : An Updated Systematic Review ; Ann Intern Med. 2015 Apr 7;162(7) : 50112. 2 Par le magazine US News & World report avec des nutritionnistes, diabétologues et cardiologue

Contacts presse :

Delphine Hilaire – 06 22 68 29 94 – delphine.hilaire@mtrchk.com