



anciennement weightwatchers

Aux côtés des professionnels de santé, WW aide les patients à adopter des habitudes saines pour perdre du poids et être en meilleure santé.

WW est un programme de perte de poids et de stabilisation, basé sur une approche 100 % personnalisée, des preuves scientifiques et du coaching.

Grâce à son algorithme de Points reconnu depuis près de 60 ans, WW rend les choix les plus sains plus faciles.

En complément du suivi médical, WW permet aux personnes d'acquérir et de maintenir des habitudes saines, adaptés à leur quotidien, en termes de nutrition, hydratation, sommeil, activité physique et état d'esprit.

WW fournit à vos patients :

- **Un programme 100% personnalisé, accessible et flexible**, adapté aux besoins et objectifs individuels de chacun (même pour les personnes vivant avec un diabète).
- **Des outils pratiques pour adopter des habitudes saines durablement** : manger plus sainement, bouger davantage, changer d'état d'esprit et mieux dormir.
- **Des stratégies** pour atteindre et maintenir un bien-être général à l'aide de l'appli WW, incluant le suivi de son alimentation, les ateliers virtuels en live ou à la demande, la synchronisation avec un appareil connecté pour suivre son activité physique et son sommeil, ainsi que des audios de méditation et de pleine conscience.
- **Un contenu personnalisé** pour guider les membres vers une cuisine et une alimentation plus saines, avec plus de 5 000 recettes et 1 000 menus équilibrés élaborés par des diététiciennes diplômées.
- **Un accès à la communauté WW**, où les membres peuvent interagir avec d'autres membres WW pour un soutien de pair à pair.
- **Des ateliers et des solutions de coaching** pour maintenir la motivation et atteindre ses objectifs.



La science simplifiée

Le système WW PersoPoints™, testé scientifiquement, résume les informations nutritionnelles complexes en un simple chiffre facile à comprendre pour le patient : le PersoPoint™.



Chaque aliment et boisson a une valeur en PersoPoints™. Cela rend plus simple la lecture des étiquettes : les patients s'occupent d'un seul chiffre et n'ont pas à interpréter les informations nutritionnelles complexes des aliments.



Certains aliments sont à ZeroPoint, c'est-à-dire qu'ils n'ont pas besoin d'être pesés ou enregistrés.



Le calcul des PersoPoints™ va au-delà des calories, en prenant en compte les **acides gras saturés** et les **sucres ajoutés** (qui font augmenter la valeur en PersoPoints™), les **fibres**, les **protéines** et les **acides gras insaturés** (qui font diminuer la valeur en PersoPoints™).



WW a choisi ces nutriments car ils guident les personnes vers une alimentation plus saine qui inclut **plus de fruits et légumes**, de **légumineuses**, de **poisson**, de **viande pauvre en matières grasses**, de **céréales complètes**, de **matières grasses bénéfiques pour la santé** et moins de produits riches en sucres ajoutés. Cette alimentation correspond aux recommandations du **Programme National Nutrition Santé (PNNS)**.



Une perte de poids 100% personnalisée, adaptée à sa vie

NOUVEAU

WW PersoPoints™

Chez WW, nous savons que lorsqu'il s'agit de perdre du poids, les besoins de chacun sont différents et que les études montrent qu'un programme personnalisé permet un meilleur engagement et une meilleure perte de poids qu'un programme universel.

Le programme WW réunit trois innovations pour booster la perte de poids et le bien-être :

- **un programme entièrement personnalisé** (il n'y en a pas deux identiques) pour l'alimentation et l'activité, comprenant une liste d'aliments à ZeroPoint sur mesure basée sur ce que le patient aime manger, et un budget PersoPoints™ personnalisé ;
- **un nouvel algorithme de Points**, mis à jour avec les dernières connaissances en nutrition ;
- et, une première dans le domaine de la perte de poids, **les actions saines sont maintenant récompensées** et font gagner plus de Points, ce qui permet, comme le démontrent les études de favoriser la mise en place d'habitudes saines grâce au renforcement positif.

Dans une étude clinique sur 6 mois du programme PersoPoints™, les participants ont ressenti des bénéfices cliniquement significatifs sur et au-delà de la balance* :

5,1% de perte de poids

14,7% de réduction de la faim

60,6% d'augmentation de la fréquence journalière de consommation de légumes

32 minutes en plus d'activité modérée par jour

17,8% d'augmentation du bien-être

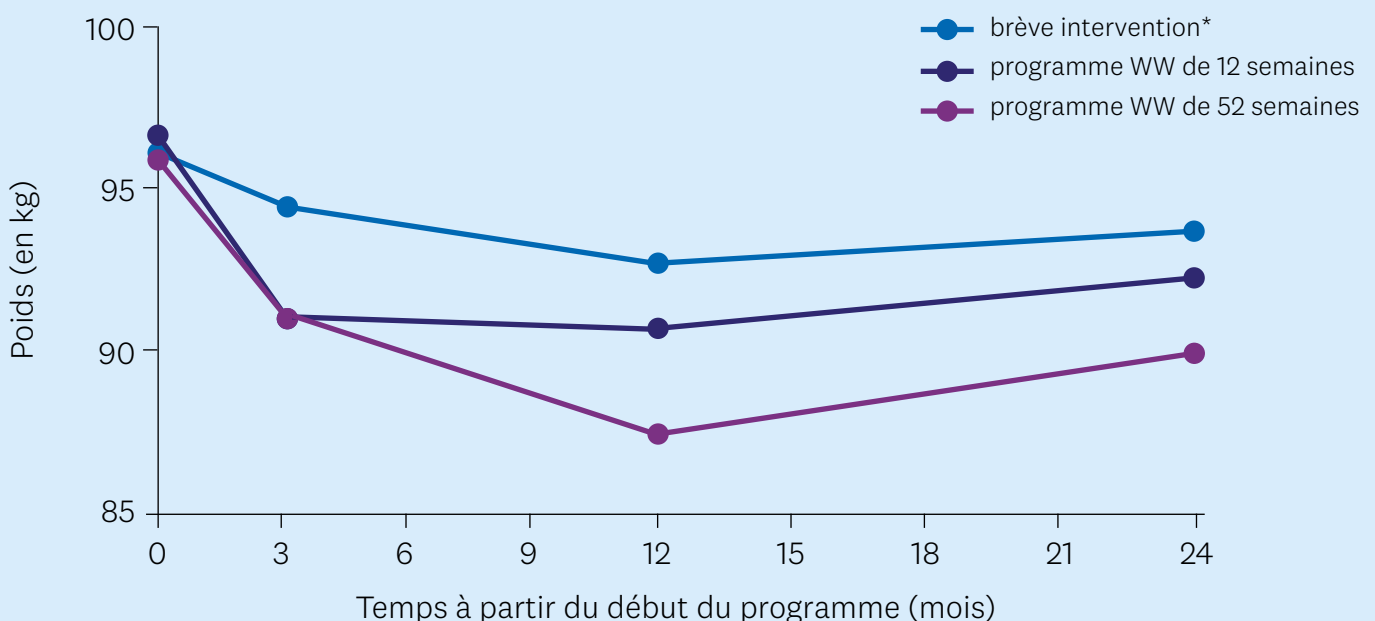
* Étude financée par WW, en cours de publication.

Un programme basé sur la science

WW est basé sur des preuves scientifiques, soutenu par des décennies de recherche et plus de 125 études cliniques. Parmi celles-ci, de nombreux essais randomisés contrôlés montrent que WW est efficace pour aider les personnes à perdre du poids et le maintenir sur le long terme.

Par exemple, l'étude WRAP a comparé trois programmes de perte de poids afin de déterminer pour chacun les taux de réussite immédiats et à long terme : une intervention brève (n=211), un programme WW de 12 semaines (n=528), et un programme WW de 52 semaines (n=528).

Résultats de l'étude randomisée contrôlée WRAP



Les participants aux programmes WW ont perdu significativement plus de poids que ceux du groupe « brève intervention* », à tout moment de l'étude.

Il a également été prouvé que WW est efficace pour prévenir le diabète de type 2 et le pré-diabète.

Pour découvrir toutes nos publications scientifiques, rendez-vous sur ww.com/science

* Brève intervention : remise d'un livret imprimé de 32 pages contenant des conseils de perte de poids autour de l'alimentation, l'activité physique et des techniques de changement de comportement.

WW ne se substitue pas au suivi du médecin : c'est la combinaison du suivi médical, de notre expertise en coaching et de notre accompagnement dans le quotidien du patient qui fait toute la différence.

Ainsi, nous offrons à vos patients :

- un programme basé sur les **dernières avancées scientifiques** en matière de nutrition et changement de comportement,
- un **programme 100% personnalisé et adapté** à leur quotidien,
- un véritable accompagnement par **des coachs experts**,
- de nombreux outils sur **l'appli WW**,
- une approche holistique autour de la **nutrition**, **l'hydratation**, **l'activité physique**, le **sommeil** et **l'état d'esprit**,
- des stratégies de **changement de comportement** qui leur permettent de prendre des habitudes saines et durables.

Pour en savoir plus sur les fondements scientifiques de WW, connectez-vous sur ww.com/science.

Le système de perte de poids WW et ces documents sont la propriété de WW International, Inc. et réservés à l'utilisation exclusive des membres de WW pour perdre et maintenir leur poids.

WW Logo, PersoPoints et ZeroPoint sont les marques de WW International, Inc. et sont utilisées sous licence.

L'appli WW et les outils digitaux sont réservés aux membres ayant souscrit un abonnement.

2022 WW International, Inc.
Tous droits réservés.

WW France
Immeuble Belvédère
1-7 Cours Valmy
92923 Paris La Défense Cedex

0969 321 221
(Appel non surtaxé)

