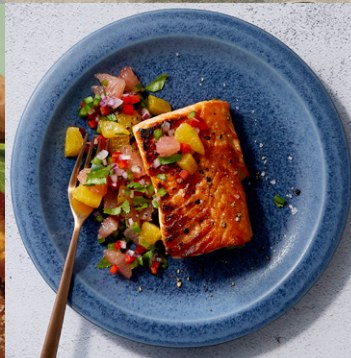
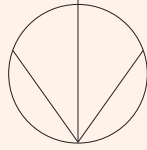


guide du



programme

Perdez du poids et
non vos aliments
préférés.



vosre parcours commence maintenant

Vous avez fait le premier pas. Maintenant, laissez-nous vous soutenir aux prochaines étapes. Nous adoptons une approche fondée sur la science pour vous aider à perdre du poids et à adopter des habitudes saines pour la vie. Voici ce qui s'en vient pour vous.



Un programme simplifié

Selon des études scientifiques, plus une chose est facile à faire, plus nous sommes portés à faire cette chose. Nous misons sur des comportements qui mènent à une perte de poids (comme le choix d'aliments plus sains) pour favoriser mieux votre succès.



Vos aliments préférés

Oui, vous pouvez vraiment manger ce que vous aimez tout en perdant du poids. La privation ne mène à rien! Vous apprendrez plutôt à intégrer vos plats classiques favoris et à découvrir de nouvelles saveurs pour mieux atteindre vos objectifs.



Des outils pour vous aider

Il s'agit ici de techniques de changement de comportement ayant fait leurs preuves pour vous permettre de surmonter les défis, d'une activité physique vous faisant du bien, de milliers de recettes délicieuses, du soutien de coaches experts et bien plus encore.

► faites la connaissance de nos experts

Des scientifiques, des nutritionnistes, des coaches formés; bref, vous êtes entre de très bonnes mains.



Laura Smith, M. Sc.

Directrice de l'innovation du programme WeightWatcherssm et nutritionniste certifiée



Allison Grupski, Ph.D.

Vice-présidente des stratégies de changement de comportement et de l'encadrement de WeightWatchers et psychologue en santé clinique



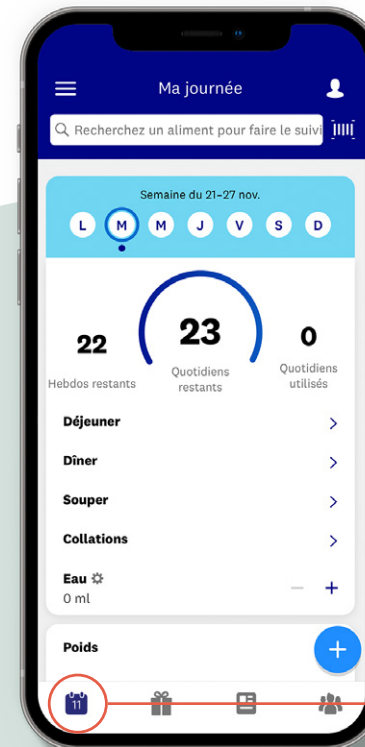
Jocelyn Shaw

Guide d'intégration et coach de WeightWatchers



Sherry Rujikarn

Directrice de l'alimentation de WeightWatchers, créatrice de recettes et diplômée de l'Institut culinaire de France



Téléchargez l'application WeightWatchers dès aujourd'hui!

Dotée de nombreuses fonctionnalités qui facilitent la perte de poids, notre application vous permet (littéralement) de profiter de tous les avantages de notre programme, où que vous soyez.



Commencez par consulter l'écran d'accueil pour faire un suivi et obtenir des conseils sur les choses à prioriser chaque jour.

notre façon d'aborder l'alimentation

Fondé sur des données scientifiques nutritionnelles
et axé sur vous, notre programme est conçu
pour être flexible, la vie étant ce qu'elle est!

► l'alimentation saine rendue simple

Un plan alimentaire adapté à vos besoins.

Parlez-nous un peu de vous et nous créerons un plan adapté à votre taux métabolique qui vous permettra tout de même de savourer vos aliments préférés.

Une formule de Points[™] qui fait le travail.

Chaque aliment a une valeur en points basée sur des données complexes figurant sur les étiquettes des aliments. Ce chiffre unique permet d'évaluer facilement un aliment et vous oriente vers des choix plus sains.

Des aliments dont vous n'aurez jamais à faire le suivi.

Nous détestons aussi la faim et la colère qui s'ensuit. Vous éviterez le tout grâce à plus de 200 aliments ZéroPoint, des aliments nutritifs et rassasiants que vous pourrez consommer en tout temps.

Vous vivez avec le diabète?

Vous êtes au bon endroit. Les données scientifiques montrent qu'une perte de poids, même modeste (5 % du poids corporel), peut contribuer à réduire la résistance à l'insuline. Que vous soyez atteint de diabète de type 1 ou de type 2, notre plan adapté au diabète peut vous aider à atteindre vos objectifs*.

Voici des ressources que nous vous fournissons pour vous aider à rendre votre vie un peu moins compliquée.

1. Les aliments ZéroPoint qui sont moins susceptibles d'influer sur votre glycémie.
2. Des informations et des recettes pour les personnes vivant avec le diabète.
3. Une communauté de soutien dans Connecter, le réseau social propre à WW.

* Rappel : Le programme WeightWatchers ne remplace pas les soins médicaux. Consultez votre médecin pour tout problème

MONIKA P., COACH
ET MEMBRE DE WW

- 39 KG (86 LB)*



les éléments pris en compte dans notre formule de points

Les calories font partie de l'équation, bien sûr. Les gras saturés et les sucres ajoutés font augmenter la valeur en Points^{MD}, tandis que les fibres, les protéines et les gras non saturés la font baisser.

► utilisation de notre programme

Faites le suivi de ce que vous mangez.

C'est facile! Entrez vos aliments dans l'application WW pour connaître leur valeur en points. L'exception : les aliments ZéroPoint, qui n'ont pas besoin d'être pesés ni mesurés ni inclus dans le suivi.

Essayez de respecter votre budget de points.

Nous vous donnons un budget personnalisé en fonction de votre âge, de votre taille, de votre poids et du sexe assigné à la naissance, c'est-à-dire d'après votre taux métabolique individuel.

Utilisez les valeurs en points pour guider vos choix alimentaires.

Votre budget est conçu pour vous inciter à choisir des aliments plus sains et des portions qui vous conviennent et qui vous aident à perdre du poids, mais rien n'est interdit.

quel est le meilleur choix pour vous?

250 ml (1 tasse)
de penne blancs

Calories _____
Protéines _____
Fibres _____
Gras saturés _____
Gras non saturés _____
Sucres ajoutés _____

4



250 ml (1 tasse)
de penne de blé entier

Calories _____
Protéines _____
Fibres _____
Gras saturés _____
Gras non saturés _____
Sucres ajoutés _____

3

Valeur en points moindre = aliment plus nutritif. Mais les aliments à valeur élevée en points ne sont pas « mauvais ». L'objectif est l'équilibre

► tout sur votre budget de points

Le budget est calculé de façon à vous aider à perdre du poids à un rythme sain et comprend...

Des points quotidiens

qui vous assurent de pouvoir manger à votre faim. Le budget de points se rétablit tous les jours. Si vous dépassez légèrement votre budget quotidien ou n'utilisez pas tous vos points, ce n'est pas grave!

Des points hebdomadaires

qui vous donnent un coussin. Ils vous sont alloués chaque semaine. Utilisez-les pendant la semaine (ou pas) ou gardez-les.

Des points reportés

qui sont conservés pour plus tard. Jusqu'à 4 points quotidiens inutilisés seront automatiquement reportés dans votre budget hebdomadaire.



6

[Bol au hamburger au fromage](#)

apprenez à connaître les aliments ZéroPoint

Riches en protéines et en fibres, les aliments ZéroPoint vedettes des neuf catégories* ci-dessous vous offrent une grande flexibilité. Mangez-en tant que vous le souhaitez, vous n'aurez jamais à en faire le suivi!



Légumes non féculents / Fruits / Œufs

Fromage cottage et yogourt sans matières grasses

Poisson et mollusques / Poitrine de poulet et de dinde

Tofu et tempeh / Maïs et maïs soufflé / Haricots, pois et lentilles

► façons d'utiliser les aliments ZéroPoint

Servez-vous-en comme base Commencez par un aliment ZéroPoint (comme des œufs ou des lentilles), puis ajoutez des ingrédients ayant une valeur en Points pour constituer un repas.

Enrichissez un repas Ajoutez des aliments ZéroPoint (légumes, haricots, crevettes, etc.) à vos recettes pour rendre vos repas plus rassasiants.

Domptez la faim Peu importe le nombre de points dont vous disposez (ou non), il y a toujours quelque chose à manger.

* Les membres qui suivent le plan adapté au diabète disposent d'aliments ZéroPoint personnalisés qui sont moins susceptibles d'influer sur la glycémie. Vous trouverez la liste dans le menu principal de votre application ou apprenez-en plus sur le site <https://www.weightwatchers.com/ca/fr/diabete-et-ww>

/ Les aliments ZéroPoint en action /

œufs

C'est incroyable, en effet! Les œufs sont remplis de nutriments, vous aident à rester rassasié et peuvent servir de collation rapide ou de repas complet.



2 Sandwichs ouverts à la salade aux œufs

« Vous pouvez commencer par une quantité que vous avez habituellement consommée dans le passé – deux œufs, une tasse de yogourt sans matières grasses, un bol de petits fruits. Si vous avez encore faim, prenez-en plus. »

—LAURA SMITH, M. SC.

Directrice de l'innovation du programme WeightWatchers[™] et nutritionniste

/ Les aliments ZéroPoint en action /

haricots

Les haricots riches en nutriments remportent le titre d'aliments les plus utiles du garde-manger. Qu'ils soient en conserve ou sous forme sèche, ils ajoutent des fibres rassasiantes aux soupes, aux salades et à bien d'autres plats.



1

Ragoût de lentilles aux épices marocaines à l'autocuiseur Instant Pot[®]



Casserole de poulet et de frik à la grecque tout-en-un

8



/ Les aliments ZéroPoint en action /

poulet

Grillé, rôti, braisé ou mélangé à presque tout, le poulet est aussi polyvalent que facile à cuisiner. En plus, il regorge de protéines rassasiantes.

Retrouvez les recettes complètes dans l'application WeightWatchers[®] !

la clé de la réussite : le suivi

Toutes les études montrent que les personnes qui font le suivi de ce qu'elles mangent ont tendance à perdre plus de poids. Vous n'êtes pas obligé de faire le suivi de vos aliments pour toujours, mais c'est un moyen incroyablement efficace pour commencer.

notre outil de suivi no 1 : le lecteur de code à barres

Obtenez une vue d'ensemble de tous les outils que vous avez à portée de main au www.com/app

Téléchargez l'application WeightWatchers[®] pour commencer.



techniques de suivi

Le suivi donne des résultats parce qu'il vous aide à rester conscient de vos choix. Voici trois techniques simples.

Prenez une photo, puis faites le suivi.

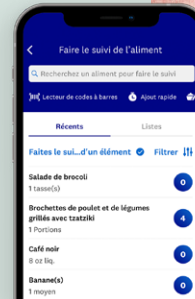
Lorsque vous manquez de temps, prenez une photo de votre plat et faites le suivi plus tard.

Tentez de deviner.

Vous ne connaissez pas tous les ingrédients qui composent un repas? Trouvez quelque chose de semblable et faites-en le suivi. Ou appuyez sur la barre de recherche, puis sur Ajout rapide et estimez la valeur en Points. C'est la constance qui compte.

Enregistrez un plat favori.

Si vous savez ce que contient une recette ou un repas habituel, appuyez sur la barre de recherche, puis sur Créer. La prochaine fois, vous n'aurez pas à faire le suivi de chaque ingrédient.



« Le suivi nous aide à remarquer les habitudes qui fonctionnent et celles qui nous nuisent. Nous pouvons utiliser ces connaissances pour commencer à apporter des changements réellement efficaces à ce que nous faisons. »

—ALLISON GRUPSKI, PH.D.

Vice-présidente des stratégies de changement de comportement et de l'encadrement de WeightWatchers et psychologue en santé clinique

DERLY O., MEMBRE DE WW

- 20 KG (46 LB)[^]

et l'activité?

Notre plan est conçu pour vous aider à perdre du poids sans cela, mais (et c'est un point important) une activité physique régulière peut avoir d'immenses bienfaits sur vous.



NIKKI M., MEMBRE DE WW, - 33 KG (72 LB)

1 /

L'activité permet de perdre plus de poids qu'un simple changement de régime alimentaire.¹

2 /

Il s'agit de la meilleure façon d'éviter de reprendre le poids perdu.²

3 /

Elle aide à gérer le stress et à améliorer l'humeur ainsi que le sommeil.³

4 /

Elle réduit le risque de contracter une longue liste de maladies chroniques.⁴

d'autres questions? nous avons les réponses

Qu'entendez-vous par activité physique? Il ne s'agit pas nécessairement d'une activité vous mettant en sueur (à moins que ça soit ce que vous recherchez). Essayez de faire une marche. Ou d'enlever les mauvaises herbes de votre jardin. Si vous bougez, ça compte! Nous vous aiderons à trouver une activité qui vous plaise et à adopter un bon rythme. (Peut-être littéralement, puisque danser compte aussi.)

Et si j'ai davantage faim? À mesure que vous faites le suivi de votre activité, des Points^{MP} sont ajoutés à votre budget sous forme de points hebdomadaires. (N'oubliez pas que votre budget ne tient pas compte initialement de l'activité.) Utilisez ces points (ou ne les utilisez pas) comme bon vous semble. Pour faire un suivi, synchronisez un appareil de mise en forme ou faites un suivi manuel en appuyant sur le signe « + » bleu dans l'écran d'accueil.

Est-ce que je risque de prendre du poids si je dépense ces points?

Pas du tout. Notre algorithme vous donne en points seulement un peu moins de la moitié de ce que vous brûlez. Le calcul signifie que vous perdez, euh, gagnez... enfin, vous serez toujours sur la bonne voie pour atteindre vos objectifs.



STEPHEN A., MEMBRE DE WW

- 7 KG (16 LB)[^]

¹ Johns DJ, Hartmann-Boyce J, Jebb SA, Aveyard P; Behavioural Weight Management Review Group. Diet or exercise interventions vs combined behavioral weight management programs: a systematic review and meta-analysis of direct comparisons (Interventions en matière de régime alimentaire ou d'exercice physique par rapport à des programmes comportementaux combinés de gestion du poids : examen systématique et méta-analyse des comparaisons directes). J Acad Nutr Diet. 2014; 114(10) : p. 1557 à 1568. doi :10.1016/j.jand.2014.07.005

² Pronk NP, Wing RR. 1994, Physical activity and long-term maintenance of weight loss. Obes Res., 2(6), p. 587 à 599

³ Penedo FJ, Dahn JR. Exercise and well-being: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity. Curr Opin Psychiatry, 1er mars 2005;18(2), p. 189 à 193.

votre liste de vérification du premier jou

Combien de cases pouvez-vous déjà cocher?

▼
Téléchargez
l'application
WeightWatchers.^{MD}

▼
Répondez à quelques
questions pour
mettre en place votre
programme et votre
budget de Points.^{MD}

▼
Apprenez à connaître
les aliments
ZéroPoint^{MD} et
consultez les recettes
dans l'application.

▼
Faites le suivi de
votre repas pour la
première fois. Et c'est
tout. Bienvenue à
WeightWatchers!

« Prenez un moment pour reconnaître cette étape importante. Par le simple fait d'être présent ici aujourd'hui, vous vous engagez envers votre mieux-être. C'est réel, c'est important et ça mérite d'être célébré. »

—JOCELYN SHAW

Guide d'intégration et coach de WeightWatchers

NIKKI M., MEMBRE
DE WW.

- 33 KG
(72 LB)[^]

ADAM Y., MEMBRE
DE WW

-32 KG
(70 LB)[^]

[^]Les personnes qui suivent le programme WeightWatchers peuvent s'attendre à perdre de 0,5 à 1 kg (1 à 2 lb) par semaine.

c'est le moment de manger!

/ Jour 1 /



déjeuner

Roulé déjeuner aux poivrons italiens et aux œufs

dîner

Bol de quinoa avec poulet rôti, concombres, tomates et vinaigrette balsamique

collations

Crudités avec du houmous; salade de fruits



souper

Chili au bœuf cajun



/ Jour 2 /

déjeuner

Gruau à la cannelle avec pommes et amandes

dîner

Salade de nouilles arc-en-ciel avec vinaigrette à la lime



collations

Bouchées à la dinde fumée et aux œufs; orange (ou tout autre fruit frais)



souper

Côtelettes de porc sur plaque avec haricots et carottes



/ Jour 3 /



déjeuner

Crêpes aux bananes à 3 ingrédients avec des petits fruits frais

dîner

Sandwich de dinde et de fromage suisse sur bagel mince; bâtonnets de céleri avec trempette ranch en accompagnement

collations

Mais soufflé à l'air au parmesan; tranche de pain-gâteau glacé aux canneberges et à l'orange



souper

D'un restaurant chinois : 250 ml (1 tasse) de soupe won ton, 250 ml (1 tasse) de poulet et brocoli, 125 ml (1/2 tasse) de riz brun

/ Jour 4 /

déjeuner

Pain de grains entiers grillé avec avocat et œuf frit; ananas frais en accompagnement

dîner

Soupe consistante aux lentilles et aux tomates

collations

Pois chiches croustillants aux cinq épices à la friteuse à convection; bouchées de bananes glacées enrobées de chocolat



souper

Spaghetti de blé entier avec courge musquée et noix de Grenoble



/ Jour 5 /

déjeuner

Yogourt grec nature sans gras avec mangue, kiwi et noix de coco râpée

dîner

D'une pizzeria : 1 pointe de pizza au fromage; salade d'accompagnement avec vinaigrette au vin rouge

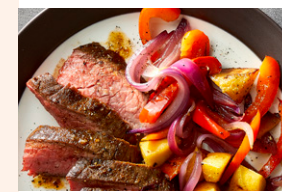
collations

Œuf dur; crème glacée de banane et mangue



souper

Bifteck de flanc assaisonné d'épices avec légumes rôtis



Obtenez plus de renseignements dans l'application WW!

Faites une recherche parmi plus de 7 000 recettes par ingrédient, plat ou cuisine.

Planifiez vos repas, découvrez de nouveaux aliments et laissez-vous inspirer.

/ même goût délicieux, moins de points /

échanges simples

/ hamburgers /

Remplacez le pain à hamburger par des champignons shiitakes.



Petits hamburgers au fromage et aux champignons shiitakes

13

4

/ dîner /

Remplacez le pain par des tomates.



Salade de thon aux poivrons rouges rôtis

3

1

/ pâtes /

Remplacez les nouilles par des tranches d'aubergine.



Lasagne aux légumes sans pâtes

7

5

/ dessert /

Remplacez la crème épaisse par du tofu.



Tarte au chocolat noir avec petits fruits

10

6

/ produits de boulangerie /

Remplacez le sucre par de la compote de pommes



Muffins aux bleuets sans sucre ajouté

5

3

Dans le cas des membres suivant le plan adapté au diabète, la valeur en points de ces muffins passe de 6 à 4.

La valeur en Points^{MD} de chaque recette est donnée par

guide pratique sur la taille des portions

Lorsque vous êtes à l'extérieur, c'est correct d'estimer les portions. Utilisez vos mains pour vous aider.



250 ml (1 tasse)
Poing



5 ml (1 c. à thé)
Bout du doigt



85 g (3 oz) de viande
Paume



15 ml (1 c. à soupe)
Cercle de la taille d'un jeton
de poker dans la paume de
la main



**28 à 55 g (1 à 2 oz)
de viande**
Main en coupe



**28 g (1 oz) de viande
ou de fromage**
Pouce

Bien sûr, toutes les mains n'ont pas la même taille. Si vous voulez être le plus précis possible, comparez votre main à des cuillères et des tasses à mesurer.

Aliments ZéroPoint vedettes

La liste comprenant plus de 200 options, nous n'avons même pas pu intégrer tous les aliments dans ce guide.

Légumes non féculents

Ail
Algue nori
Artichauts
Asperges
Aubergine
Bette à carde
Betteraves
Brocoli
Carottes
Céleri
Champignons
Châtaignes d'eau
Chou
Chou frisé
Chou nappa
Choucroute
Chou-fleur
Chou-rave
Choux de Bruxelles
Citrouille
Cœurs d'artichauts en conserve, dans l'eau
Cœurs de palmier
Concombre
Cornichons, non sucrés
Courge musquée
Courge poivrée
Courge spaghetti
Courgette
Courgette jaune
Endive
Épinards
Estragon
Fenouil
Feuilles de betterave
Feuilles de chêne
Feuilles de chou collard
Feuilles de moutarde
Fines herbes
Haricots verts

Jicama
Laitue frisée rouge
Laitue frisée verte
Laitue grasse/Bibb
Laitue iceberg
Laitue romaine
Maïs miniatures
Navets
Oignons, tous types
Origan
Pak-choi
Persil
Poireaux
Poivrons
Pousses de bambou
Pousses de pois
Purée et sauce de tomates
Radis
Rapini
Roquette
Rutabaga
Scarole
Tomates
Tomatilles
Verdures mélangées

Fruits

Abricots, frais
Ananas
Bananes
Bleuets
Canneberges, fraîches
Cantaloup
Carambole
Cerises
Citrons
Citrons Meyer
Clémentines
Figs, fraîches
Fraises
Framboises
Goyave
Grenades
Kakis
Kiwi

Kumquats
Limes
Mangues
Melon d'eau
Melon miel
Mûres
Nectarines
Oranges
Pamplemousse
Papayes
Pêches
Pitaya
Poires
Pomélo
Pommes et compote de pommes, non sucrée
Prunes
Raisins
Tangerines

Œufs

Œufs entiers, blancs et jaunes d'œufs et substituts d'œufs

Fromage cottage et yogourt sans matières grasses

Fromage quark
Yogourt grec et yogourt de soja

Poisson et mollusques

Aiglefin
Anchois, dans l'eau
Anguille
Bar commun
Bar d'Amérique
Barbotte
Baudroie
Branzino
Brochet
Calmars
Caviar
Chair de crabe,

morceaux
Crabe royal
Crevettes
Écrevisse
Éperlan
Escargots
Espadon
Esturgeon
Flétan
Goberge
Grand corégone
Hareng
Holothurie
Homard
Hoplostète orange
Huîtres
Mahi-mahi
Mérrou
Morue
Moules
Œufs de poisson
Omble chevalier
Ormeau
Oursin vert
Palourdes
Percche
Pétoncles
Pieuvre
Plie
Pompano
Sardines, fraîches ou en conserve
Saumon
Seiche
Sole
Stromatée
Tassergal
Thazard bâtard
Thon, frais ou en conserve, dans l'eau
Tilapia
Truite
Truite arc-en-ciel
Turbot
Vivaneau

Poitrine de poulet et de dinde

Charcuterie de dinde et de poulet
Dinde hachée, maigre à 98 %
Poitrine de poulet ou de dinde sans la peau
Poulet haché, maigre à 98 %

Tofu et tempeh

Tous les types

Maïs et maïs soufflé

Maïs frais, congelé ou en conserve
Maïs soufflé à l'air, nature
Semoule de maïs

Haricots, pois et lentilles

Doliques à œil noir
Édamames
Fèves de soja
Germe de haricots
Germe de luzerne
Gourgones
Haricots adzuki
Haricots cannellini
Haricots de Lima
Haricots frites en conserve, sans matières grasses
Haricots Great Northern
Haricots lupins
Haricots noirs
Haricots pinto
Haricots rouges
Lentilles
Petits haricots blancs
Pois
Pois cassés
Pois chiches
Pois verts
Succotash



Le programme WeightWatchersMD et le matériel connexe sont la propriété de WW International, Inc. et sont destinés sous licence à l'usage personnel des membres de WW exclusivement dans le cadre de leur parcours de mieux-être. L'application WW et les outils numériques sont pour les membres de WW seulement. Toute autre utilisation est interdite. NON DESTINÉ À LA REVENTE.

Brevet américain en instance.

Le logo WW, Points et ZéroPoint sont des marques de commerce de WW International, Inc. Le système de points et la formule sont la propriété de WW International, Inc.

© 2022 WW International, Inc. Tous droits réservés.

Imprimé aux É.-U. 2022000

recettes sur la couverture

Rangée du haut : spaghetti sauce bolognaise classique, bol de poulet à la grecque, pizzas grillées aux champignons et aux poivrons

Rangée du milieu : gâteau glacé au chocolat et baies mélangées, sandwich au poulet croustillant et mayonnaise BBQ, saumon grillé avec salsa aux agrumes

Rangée du bas : scarpariello de poulet, huevos rancheros, bifteck de flanc assaisonné d'épices avec légumes de style fajita