



# WW (anciennement Weight Watchers) annonce le lancement mondial de PersoPoints™, son nouveau programme révolutionnaire de perte de poids et bien-être, 100% personnalisé.

Pour la première fois dans l'histoire de l'entreprise, chaque personne suivra un programme différent, il n'y en a pas deux identiques.



**NEW YORK, NY (8 novembre 2021) - Aujourd'hui, WW International, Inc. (NASDAQ : WW), annonce le lancement mondial de son nouveau programme révolutionnaire PersoPoints : 100% individualisé et adapté à la vie de chacun, pour une perte de poids pérenne et un mode de vie sain.**

En s'appuyant sur les dernières avancées scientifiques en matière de nutrition et de changement du comportement et après 2 années de recherches et études auprès des consommateurs, le nouveau Programme WW permet de perdre du poids et d'atteindre ses objectifs de bien-être plus simplement et plus facilement, tout en aidant les membres à continuer à vivre pleinement leur vie. **C'est prouvé, WW PersoPoints permet une perte de poids cliniquement significative, une diminution de la faim et des fringales, mais aussi une augmentation de l'activité physique, de la mise en place d'habitudes saines, ainsi que l'amélioration du bien-être général et de la qualité de vie**<sup>1</sup>. Et comme toujours avec WW, aucun aliment n'est interdit.

Plusieurs études prouvent l'efficacité<sup>2,3,4</sup> des programmes individualisés et le nouveau programme WW est plus personnalisé que jamais. **Pour la première fois dans l'histoire de l'entreprise, il n'y a pas deux programmes identiques**, ce qui permet à la fois aux membres d'atteindre plus facilement leurs objectifs et de les maintenir dans le temps.

## Le NOUVEAU Programme PersoPoints™ réunit trois innovations révolutionnaires qui ont un impact positif sur la perte de poids et le bien-être, notamment :

### • Un programme 100% personnalisé, conçu sur mesure pour chaque membre :

lors de son inscription, chaque membre répond à quelques questions sur ses préférences alimentaires et son activité. Le tout nouveau Moteur PersoPoints, associé au nouvel algorithme exclusif de WW, génère un programme personnalisé de perte de poids et de bien-être. Chaque membre dispose désormais d'un budget unique de PersoPoints, avec des objectifs en matière d'alimentation et d'activité, ainsi que de sa propre liste d'aliments à ZeroPoint™, basée sur les aliments qu'il lui dit aimer et dont il ne peut se passer. Autre nouveauté cette année, l'avocat arrive dans la liste potentielle des aliments à ZeroPoint™. Les aliments à ZeroPoint - aliments sains que les membres peuvent consommer régulièrement et qu'il n'est pas nécessaire de mesurer, peser ou enregistrer - constituent la base d'une alimentation saine, comme le recommandent les instances de santé françaises et internationales.

### • La possibilité de gagner des PersoPoints en adoptant des habitudes saines :

pour la première fois, nos membres peuvent gagner des PersoPoints\* grâce à des actions saines. La science comportementale est claire à ce sujet : lorsque les personnes sont encouragées à faire quelque chose, elles sont plus susceptibles de le répéter, et la répétition crée les habitudes. Les membres peuvent augmenter leur budget PersoPoints en consommant des légumes non amyliés (c'est-à-dire qui ne contiennent pas ou peu d'amidon), en atteignant un objectif quotidien de consommation d'eau et en bougeant davantage.

### • Notre algorithme le plus avancé à ce jour :

pour la première fois depuis 2015, WW met à jour son système de Points™ reconnu internationalement pour y intégrer encore plus de nutriments : les sucres ajoutés, les acides gras insaturés et les fibres. PersoPoints guide les membres vers des aliments plus riches en acides gras insaturés (les matières grasses à privilégier), en fibres et en protéines et plus faibles en sucres ajoutés et en acides gras saturés. Nos nutritionnistes et experts en nutrition ont développé un algorithme rigoureusement testé pour refléter les dernières recommandations en matière d'alimentation saine, qui résume et simplifie les valeurs nutritionnelles les plus importantes d'un aliment en un seul chiffre facile à comprendre.

Alors que le système de Points précédé était basé sur quatre éléments - calories, protéines, sucres et acides gras saturés - l'algorithme des PersoPoints va plus loin, et est désormais basé sur six composantes, en intégrant les fibres pour mettre davantage l'accent sur la satiété et les acides gras insaturés pour encourager les membres à consommer des matières grasses bénéfiques pour le cœur. Et aussi en remplaçant les sucres totaux par les sucres ajoutés pour mieux distinguer les aliments contenant du sucre naturellement présent de ceux contenant des sucres ajoutés. De plus, grâce à une expertise poussée en matière de science des données, WW a été en mesure d'estimer avec une grande précision certaines informations nutritionnelles qui ne figuraient pas sur les étiquettes alimentaires, afin que les membres soient guidés vers une alimentation plus saine.

## Vous êtes unique, votre programme l'est aussi !

Votre liste personnalisée d'aliments ZeroPoints est basée sur vos aliments favoris.

Ils peuvent inclure :



Et bien plus encore !



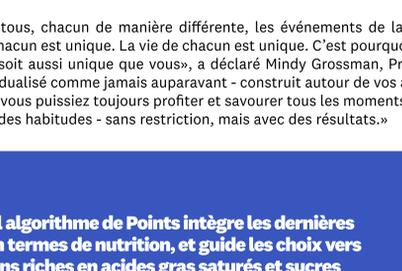
### 3 manières simples de gagner des Points

- +1 Mangez des légumes !**  
1 portion de légumes non-amyliés\* = 1 Point ajouté à vos PersoPoints journaliers (illimité).  
**Pourquoi ?** Ces légumes sont riches en fibres, nutriments qui vous aident à rester rassasié plus longtemps.  
**Conseil :** vous ne savez pas si les carottes ou les courges sont des légumes non-amyliés ? Vous trouvez la liste complète des légumes qui rapportent des Points à la page 23 (ou dans l'appi WW).
- +1 Buvez de l'eau !**  
1,75 l d'eau par jour = 1 Point ajouté à vos PersoPoints journaliers (limité à 1 par jour).  
**Pourquoi ?** Si vous buvez de l'eau, cela signifie que vous allez probablement boire moins de jus de fruits ou de soda, et peut-être même les remplacer, ce qui peut vous aider à respecter votre budget.  
**Conseil :** commencez par un verre supplémentaire par jour. Vous atteindrez 1,75 l plus vite que vous ne le pensez !
- +1 Soyez actif !**  
Bouger plus = plus de Points ajoutés à vos PersoPoints hebdo (illimité). Le nombre de Points dépend de l'activité, votre âge, votre taille, votre sexe et votre poids.  
**Pourquoi ?** La science dit qu'une activité régulière associée à une alimentation plus saine permettent de perdre 20 % de poids en plus, par rapport à un changement d'alimentation uniquement.  
**Conseil :** L'activité déguisée ! Promenez votre chien, jardiner, faire le ménage, tout cela compte !

\* Légumes non-amyliés: légumes ne contenant pas ou peu d'amidon.

### Les aliments à ZeroPoint™ personnalisés

Ils sont vos « héros » car ils ajoutent de la variété et du goût à tous vos repas, sans épuiser votre budget PersoPoints\*. Il suffit de comparer ces sandwichs !



«Nous réalisons tous, chacun de manière différente, les événements de la vie qui peuvent venir perturber notre routine. La réalité de chacun est unique. La vie de chacun est unique. C'est pourquoi il est important d'avoir un programme de perte de poids qui soit aussi unique que vous», a déclaré Mindy Grossman, Présidente et Directrice générale de WW. «PersoPoints est individualisé comme jamais auparavant - construit autour de vos aliments préférés, votre métabolisme et vos objectifs - afin que vous puissiez toujours profiter et savourer tous les moments de la vie. Nous vous donnons les outils pour construire de solides habitudes - sans restriction, mais avec des résultats.»

**De plus, le nouvel algorithme de Points intègre les dernières connaissances en termes de nutrition, et guide les choix vers des aliments moins riches en acides gras saturés et sucres ajoutés et plus riches en fibres. Tellement crucial jusqu'à alors que 72% des françaises et des français pensent avoir une alimentation suffisamment riche en fibres<sup>5</sup>, en réalité 90% d'entre eux n'atteignent pas les recommandations fixées à 25 g de fibres par jour et 72% des adultes consomment moins de 5 fruits et légumes par jour<sup>6</sup>.**

Yannick Hnatkow, Directrice Générale de WW France

### Tout sur les PersoPoints™

Chez WW, nous faisons en sorte de résumer les informations nutritionnelles complexes des aliments en un simple chiffre facile à comprendre ! Notre nouvel algorithme va au-delà de nos précédentes formules de calcul, en incluant les fibres, en distinguant les acides gras insaturés des saturés et les sucres naturellement présents de ceux ajoutés.

**Quel est le meilleur choix pour vous ?**



Les fibres comptent tout autant pour la santé, de PersoPoints le reconnaît et la valorise en déduisant la valeur en Points. Ce chiffre vous guide vers le choix le plus sain en votre faveur.

Plus besoin de calculer l'appi WW pour vous !

La dernière chose que l'on souhaite faire est de passer à côté des moments les plus importants de notre vie, et encore moins de mettre sa vie en pause pour être en meilleure santé ; les gens veulent profiter des choses qu'ils aiment et qui leur ont manqué, sans restriction et sans privation. Et nous savons que c'est particulièrement vrai aujourd'hui ; 89% des personnes interrogées pensent qu'il est important pour eux de renforcer leur santé face aux virus.<sup>7</sup>

**Notre nouveau programme va complètement changer la façon dont les personnes envisagent leur poids et leur bien-être, en les aidant à ce qu'elles se disent dès le départ : «Je peux encore, et je vais continuer à profiter de ma vie tout en perdant du poids.» Nous avons volontairement créé un programme scientifiquement novateur qui met nos membres au premier plan afin qu'ils puissent trouver la satisfaction d'adopter des habitudes faciles à vivre, réalistes et surtout durables.**

Gary Foster, PhD, Directeur Scientifique de WW et auteur du livre *The Shift : 7 Powerful Mindset for Lasting Weight Loss*

**Au cours de l'essai clinique de six mois du programme PersoPoints de WW, les participants ont obtenu des résultats cliniquement significatifs en ce qui concerne leur poids, leur santé et bien-être général. Non seulement nous avons constaté une perte de poids cliniquement significative au cours de cette période, mais nous avons également relevé des améliorations notables de la qualité de vie globale et de leur bien-être, une diminution de la faim et des fringales, ainsi qu'une amélioration de l'activité physique et un automatisme des habitudes saines.**

Sherry Pagoto, PhD, Psychologue clinicienne agréée, professeure à l'université du Connecticut et chercheuse principale de l'essai clinique du nouveau programme.

## En plus de la perte de poids avérée, les participants ont également montré d'autres bénéfices en matière de santé et de bien-être, tels qu'en moyenne :

### • Des augmentations significatives de la consommation d'aliments bénéfiques de la santé. Cela inclut une augmentation de 55,4 %

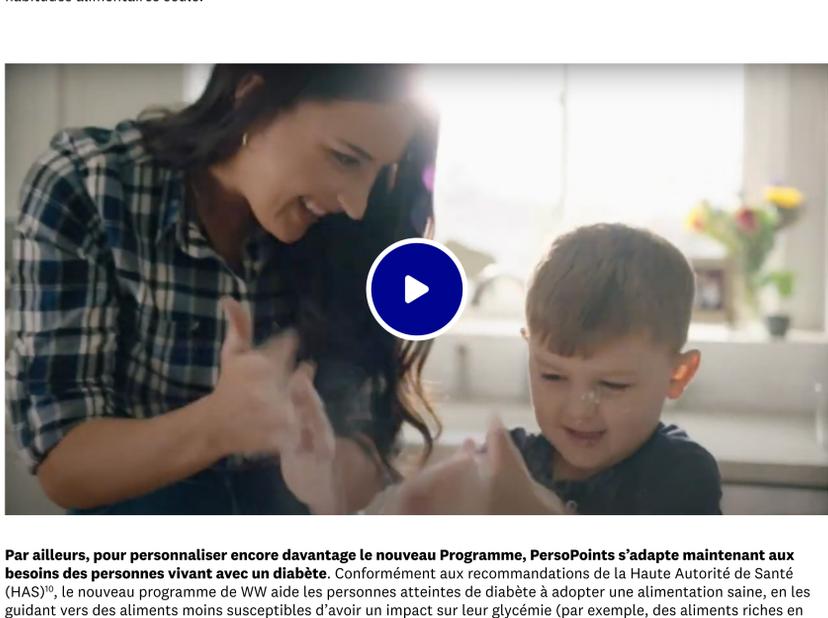
de la fréquence quotidienne de consommation de fruits et de 60,6 % de la fréquence quotidienne de consommation de légumes. La hausse de la consommation de fruits et de légumes correspond bien au modèle recommandé par le PNNS.

### • Une augmentation moyenne de 52,9 % des augmentations permettant la mise en place d'habitudes saines.

Les participants ont commencé à répéter des actions saines sans y penser, ce qui les a aidés à intégrer ces habitudes dans leur vie quotidienne.

### • Une augmentation de l'activité physique modérée de 27 minutes par jour et une diminution du temps passé assis de 83 minutes par jour.

Non seulement l'activité physique favorise la perte et le maintien du poids, mais les recherches ont montré qu'elle peut également être le meilleur facteur de prédiction du maintien du poids ; en fait, l'augmentation de l'activité physique associée à une alimentation plus saine entraîne une perte de poids 20 % plus importante que la modification des habitudes alimentaires seules.<sup>8,9</sup>



Par ailleurs, pour personnaliser encore davantage le nouveau Programme, PersoPoints s'adapte maintenant aux besoins des personnes vivant avec un diabète. Conformément aux recommandations de la Haute Autorité de Santé (HAS)<sup>10</sup>, le nouveau programme de WW aide les personnes atteintes de diabète à adopter une alimentation saine, en les guidant vers des aliments moins susceptibles d'avoir un impact sur leur glycémie (par exemple, des aliments riches en protéines, des légumineuses riches en fibres et des aliments riches en acides gras insaturés).

## Fort de plusieurs décennies d'expérience en matière de changement de comportement, WW inspire des millions de personnes dans le monde entier à adopter des habitudes saines dans la vraie vie, leur permettant ainsi de vivre leur vie tout en perdant du poids. Restant un des leaders mondiaux dans sa catégorie, WW est régulièrement reconnu :

### • «Meilleure Méthode Minceur», «Meilleure Méthode pour une perte de poids durable», «Meilleure Suivi et coaching»

par le panel d'experts indépendants du Palmarès Doctissimo<sup>11</sup>, depuis sa création, il y a 2 ans.



### Le nouveau programme PersoPoints est accessible et amplifié par l'appi WW, elle aussi plusieurs fois primée à l'international, ainsi que par des Ateliers de coaching en personne et en visio, qui fournissent tous les outils, les informations et l'inspiration nécessaires pour aider chaque personne à atteindre son objectif en matière d'alimentation, d'activité physique, d'état d'esprit et de sommeil. Pour plus d'informations, veuillez consulter le site ww.com

**Qui sommes-nous ?** WW (anciennement Weight Watchers) est une entreprise technologique centrée sur l'humain, alimentée par le premier programme commercial de gestion du poids au monde. En tant qu'entreprise internationale dans le secteur de la bien-être et le leader mondial des programmes de perte de poids, nous inspirons des millions de personnes à adopter des habitudes saines pour la vraie vie. Grâce à notre application numérique complète, à nos coaches experts et à nos expériences engageantes, les membres suivent notre programme prouvé, durable et fondé sur la science, axé sur l'alimentation, l'activité, l'état d'esprit et le sommeil. En s'appuyant sur près de six décennies d'expertise dans la science de la nutrition et le changement de comportement, en fournissant une véritable connexion humaine et en construisant des communautés inspirées, notre objectif est de démocratiser et de fournir un bien-être holistique pour tous. Pour en savoir plus sur l'approche WW d'une vie saine, veuillez consulter le site ww.com. Pour plus d'informations sur nos activités internationales, visitez notre site corporate [corporate.ww.com](http://corporate.ww.com).

<sup>1</sup> Étude pré-post de six mois en cours sur 153 participants, menée par Sherry Pagoto, PhD, et ses collègues de l'université du Connecticut. Étude financée par WW.  
<sup>2</sup> Skimmer, C. S., Campbell, M. K., Rimer, B. K., Curry, S., & Prochaska, J. O. (1999). How effective is tailored print communication? *Annals of behavioral medicine*, 21(4), 290-298.  
<sup>3</sup> Ryan K, Dockray S, Linehan C. A systematic review of tailored eHealth interventions for weight loss. *Digital health*. 2019 Feb;5(2):05207619292665.  
<sup>4</sup> Sherrington A, Newham JJ, Bell R, Adamson A, McCall E, Araujo-Soares V. Systematic review and meta-analysis of internet-delivered interventions providing personalized feedback for weight loss in overweight and obese adults. *obesity reviews*. 2016 Jun;17(6):541-51.  
<sup>5</sup> Chapitre Crédoc Comportement Alimentaire des Français, avril 2021  
<sup>6</sup> Santé publique France. Étude de santé auprès des français sur l'environnement, la biosurveillance, l'activité physique et la nutrition (Esteban), 2014-2016. Volet Nutrition. Chapitre Consommations alimentaires. Saint-Maurice : Santé publique France, 2017. 193 p. [www.santepubliquefrance.fr](http://www.santepubliquefrance.fr)  
<sup>7</sup> Pronk NP, Wing RR. (1994). Physical activity and long-term maintenance of weight loss. *Obes Res*. 2(6): 587-599.  
<sup>8</sup> Cronk CC, Loroeno PM. (2005). Long-term weight loss after diet and exercise: a systematic review. *Int J Obes (Lond)* 29(10):1168-74.  
<sup>9</sup> Penedo FJ, Dahm JR. (2005). Exercise and well-being: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Curr Opin Psychiatry* 18(2):189-193.  
<sup>10</sup> Haute Autorité de Santé (HAS) sur le site has-sante.fr.  
<sup>11</sup> Palmarès des régimes Doctissimo 2021

Pour plus d'information contactez : Edelman pour WW

Victor Hernandez [victor.hernandez@edelman.com](mailto:victor.hernandez@edelman.com) Tatiana Feld [tatiana.feld@edelman.com](mailto:tatiana.feld@edelman.com)  
Tel : 06 87 83 42 88 Tel : 06 71 55 21 73