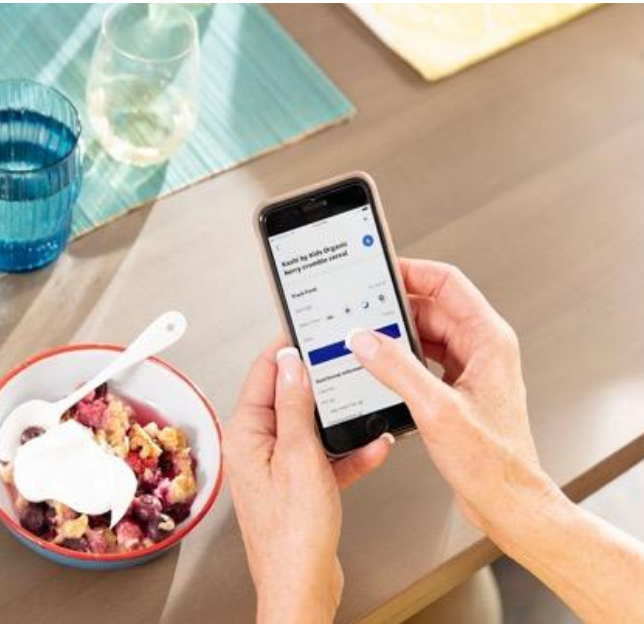




WeightWatchers

## WW, un outil de coaching pour accompagner les patients diabétiques



- Un programme personnalisé à chaque patient selon son sexe, âge, taille et poids.
- Une approche adaptée aux patients diabétiques de type 1 et 2.
- Des patients guidés vers une alimentation plus saine et moins susceptible d'avoir un impact sur leur glycémie, contenant plus de fruits et légumes, légumineuses, poisson, viande pauvre en matières grasses, céréales complètes et acides gras essentiels.
- Un coaching 24h/24 autour de l'alimentation, l'activité physique, le bien-être psychologique et le sommeil grâce à une appli mobile et des ateliers en visio et en présentiel.

## L'efficacité du programme WW cliniquement prouvée

Etude clinique de 6 mois menée en 2021

par le Dr. John Apolzan (Pennington Biomedical Research Center, Etats-Unis).

- ✓ **Cohorte de 136 participants :**
  - 100% de diabète de type 2
  - 80,2% de femmes
  - Âge moyen : 56,8 ans ( $\sigma$  : 9,65)
  - Poids moyen : 104,4 kg ( $\sigma$  : 1,36)
  - IMC moyen : 36,3 ( $\sigma$  : 0,58)
  - HbA1c moyen : 7,9 ( $\sigma$  : 0,1)
  - 91,9% sous traitement médicamenteux et 31,6% sous insuline
  - 83,1% ont été au bout des 24 semaines d'étude
- ✓ **Accès à :**
  - Ateliers hebdomadaires, en groupe, animés par un coach WW
  - Entretien rapide avec le coach WW à chaque début d'atelier
  - Groupe de soutien sur Facebook
  - Appli WW, emails dédiés à l'étude, livret programme, emails de rappel (ateliers)



WeightWatchers

## Des bénéfices cliniquement significatifs

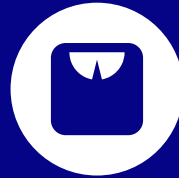


Hémoglobine glyquée

**-0.8**

Valeur HbA1C moy.

Valeur initiale = 7.9  
Valeur à 24 semaines = 7.1



Tour de taille

**-5.9** cm

Diminution moy. du tour de taille

-5.5%  
De 117.7 à 111.8



Perte de poids

**-5.7%**

Perte de poids moy.

-5 kg ± 0.5 kg  
De 104.3 kg à 98.9 kg

**42.5%**

ont perdu au moins 5% de leur poids



Pression artérielle

Diminution de la pression artérielle systolique

**-3.1** mmHg  
-2.7% (de 130.45 à 127.36)

**-2.8** mmHg

-3.4% (de 76.91 à 74.1)  
Diminution de la pression artérielle diastolique



Bien-être et satisfaction

**+13.6%**

d'amélioration de la qualité de vie liée au poids

Mesuré par le IWQOL-Lite

**+13%**

d'amélioration du bien-être

Mesuré par le WHO-5

**81%**

trouvent que WW les aide à faire les bons choix alimentaires pour gérer leur glycémie

**79%**

trouvent que WW facilite la gestion de leur diabète