



Pour plus d'informations, contactez :

Elan Edelman pour WW

Marion Dumas – marion.dumas@elanedelman.com – Tél : 06 11 15 07 18

Laura Appenzeller – laura.appenzeller@elanedelman.com – Tél : 01 86 21 50 64

WW, WEIGHT WATCHERS RÉINVENTÉE, RÉVOLUTIONNE L'UNIVERS DES PROGRAMMES MINCEUR ET LANCE *monWW*® SON PROGRAMME LE PLUS PERSONNALISÉ ET FLEXIBLE JAMAIS DÉVELOPPÉ

Pour la première fois, un questionnaire de personnalisation oriente les membres vers ce qui leur convient le mieux - monWW offre 3 façons de vivre le programme, basées sur la science, qui rendent plus facile la perte de poids.

PARIS, le 14 novembre 2019 – WW, Weight Watchers réinventée, lance *monWW*, son programme de perte de poids le plus personnalisé jamais conçu. Basé sur la science et sur les connaissances en matière de comportement, et offrant plus de flexibilité et de liberté que jamais, *monWW* rend plus facile la perte de poids. Le programme *monWW* prend en compte les préférences alimentaires et le mode de vie de chaque membre pour l'orienter vers l'une des trois façons de suivre le programme, toutes les trois menant à une perte de poids significative et à une réduction de la sensation de faim et des fringales cliniquement prouvées¹.

WW sait qu'en matière de perte de poids, les besoins des personnes et les façons de manger sont différents, et que ce qui fonctionne pour l'un, ne fonctionnera peut-être pas aussi bien pour l'autre. Les nouveaux membres WW répondront à un questionnaire de personnalisation qui les orientera vers la façon de vivre le programme qui leur convient le mieux.

“En tant que leader des programmes de perte de poids et partenaire bien-être, nous inspirons des habitudes saines pour la vraie vie - et chacun est différent,” déclare Mindy Grossman, President et CEO de WW. “Nous sommes en permanence à l'écoute de notre communauté et nous savons qu'ils veulent une approche plus personnalisée de la perte de poids. Avec monWW, nous vous aidons à trouver l'approche de perte de poids qui s'adapte à VOTRE vie.”

monWW, c'est un programme et trois façons de le vivre, désignées par des couleurs, toutes fondées sur l'approche de la perte de poids et de la nutrition de WW, récompensée et prouvée scientifiquement, basée sur le système SmartPoints® et les aliments à ZeroPoint™². Comme toujours, aucun aliment n'est interdit avec *monWW*.

¹ Etude pré-post de 6 mois sur 143 participants, conduite par Patrick O'Neil, PhD, et ses collègues du Centre de gestion du poids de l'Université de Médecine de Caroline du Sud. Etude financée par WW.

² Le système SmartPoints de WW prend des données nutritionnelles complexes et les résume en un nombre simple et facile à comprendre. Les aliments ZeroPoint n'ont pas besoin d'être pesés, mesurés ni suivis, et constituent le fondement d'un régime alimentaire sain, avec un faible risque de trop manger.



- **Vert** oriente les personnes vers plus de 100 aliments à ZeroPoint, avec un important Budget SmartPoints à utiliser pour consommer les autres aliments qu'elles aiment.
- **Bleu** est basé sur plus de 200 aliments à ZeroPoint autour desquels construire ses repas, avec un Budget SmartPoints un peu moins important. Cette façon de vivre le programme est équivalente à WW Liberté, le programme précédent.
- **Violet** comprend plus de 300 aliments à ZeroPoint, avec un Budget SmartPoints modeste.

Chaque façon de suivre le programme offre des recettes et contenus personnalisés, des recommandations d'activité physique et des techniques pour adopter un esprit positif qui sont basées sur la science, concrètes et pratiques.

"Il est scientifiquement prouvé que les approches personnalisées mènent à un engagement plus fort et à plus de changement en termes de comportement que les approches génériques." déclare Gary Foster, PhD, Chief Scientific Officer chez WW. "Le nouveau monWW permet aux personnes de vivre leur vie et de quand même perdre du poids. Nous vous orienterons vers la bonne façon de vivre le programme monWW, celle qui vous apportera le plus de liberté et de flexibilité et vous donnera l'assurance de réussir."

Les résultats d'un essai clinique de 6 mois sur le programme *monWW*, conduit par le Centre de gestion du poids de l'Université de Médecine de Caroline du Sud, montrent que les participants ont ressenti des bénéfices cliniquement significatifs, en termes de perte de poids mais pas uniquement, dont en moyenne :

- une perte de poids de 8%
- une baisse de 2% de la pression sanguine systolique
- une baisse de 24% de la sensation de faim
- une réduction de 7% des fringales, dont des réductions significatives des fringales pour les aliments très gras, les bonbons, les aliments gras type fast food.

Interrogés sur le programme :

- 97% des participants sont d'accord sur le fait que *monWW* aide à adopter des habitudes saines sur le long terme
- 94% des participants sont d'accord sur le fait que *monWW* apprend des techniques pour maintenir son poids
- 90% des participants sont d'accord sur le fait que *monWW* est plus un mode de vie qu'un régime
- 96% des participants sont d'accord sur le fait que *monWW* est flexible puisqu'aucun aliment n'est interdit
- 90% des participants sont d'accord sur le fait qu'il est plus facile de suivre *monWW* et s'y tenir par rapport à quand ils ont essayé de perdre du poids seul
- 88% des participants sont d'accord sur le fait que suivre *monWW* est une façon plus facile de perdre du poids par rapport à quand ils ont essayé de perdre du poids seul

Avec des décennies d'expérience en matière de changement de comportement, WW inspire des millions de personnes dans le monde à adopter des habitudes saines pour la vraie vie.

"Plus de 10 000 personnes ont déjà testé en avant-première, en France et dans le monde, le nouveau programme monWW. Les résultats à 6 mois en termes de perte de poids et sur les autres bénéfices sont déjà prouvés par une étude clinique. Les 3 couleurs sont toutes aussi efficaces en termes de perte de poids et d'acquisition d'habitudes saines. Et, preuve de leur personnalisation, elles sont chacune plébiscitées comme apportant le plus de liberté !" déclare Yannick Hnatkow, Directrice Générale de WW France.

Pour aller plus loin et accompagner encore mieux nos membres lorsqu'ils débiteront le programme, en France nous renforcerons dès janvier notre coaching sur les 5 premières semaines avec Démarrage Express." Il est en effet prouvé scientifiquement qu'un bon démarrage est crucial et prédictif du succès de la perte de poids totale d'une personne. Après avoir découvert le programme, les membres recevront en deuxième semaine de nouveaux menus clés en main ainsi que des recettes, puis en troisième semaine des astuces pour choisir les



aliments et composer leur repas. En quatrième semaine, une auto-évaluation leur permettra de faire le point sur leur parcours et ils recevront des conseils pour mettre en place des habitudes saines. En cinquième semaine, ils feront le point avec leur coach WW pour fixer leurs objectifs pour le mois suivant. *“Avec monWW, chaque personne suivra le programme de la façon qui lui correspond le mieux et avec ce coaching renforcé, nous leur apporterons toutes les clés pour réussir leur parcours bien-être”* souligne Yannick Hnatkow.

Le nouveau programme *monWW* est disponible depuis le 11 novembre 2019 et Démarrage Express, le coaching renforcé en démarrage de programme, sera mis en place dès janvier 2020.

³ Nackers LM et al Int.J. Behav. Med. 2010 17:161-167

A propos de WW

WW – Weight Watchers réinventée - est une entreprise internationale dans le secteur du bien-être et le leader mondial des programmes minceur. Nous inspirons chaque jour des millions de personnes à adopter des habitudes saines pour la vraie vie. A travers notre expérience digitale stimulante et notre coaching en groupe, nos membres suivent un programme qui s'adapte facilement et durablement à leur vie, et qui englobe alimentation saine, activité physique et état d'esprit positif. Avec plus de 50 années d'expérience consacrées à créer des communautés, et notre expertise approfondie en science du comportement, nous visons à rendre le bien-être accessible à tous. Afin d'en savoir plus sur l'approche de WW pour une vie saine, rendez-vous sur WW.com.