

***Une nouvelle étude parue dans The Lancet
montre que suivre Weight Watchers® est plus efficace
que des recommandations et supports pour maigrir seul***

***Des données collectées pendant deux ans montrent qu'une année de suivi
de la méthode Weight Watchers® entraîne une perte de poids plus importante
et une amélioration plus nette de l'état de santé général
tout en étant une solution économique***

Weight Watchers® dévoile les résultats d'une étude de deux ans publiée le 3 mai dernier dans *The Lancet* qui démontre que **les adultes en surpoids et obèses ayant suivi le programme Weight Watchers pendant un an ont perdu plus de poids et sont parvenus à mieux maintenir leur poids** que ceux ayant suivi le programme Weight Watchers pendant 12 semaines, qui ont eux-mêmes significativement perdu plus de poids que ceux ayant reçu des recommandations et supports pour maigrir seul. Les deux groupes de personnes ayant suivi le programme Weight Watchers pendant 12 et 52 semaines affichaient également un **meilleur contrôle de la glycémie et une perte de masse grasseuse supérieure** à celles des personnes ayant maigri seules.

« S'il a déjà été prouvé par le passé que suivre le programme Weight Watchers pendant 12 semaines peut aider les personnes à perdre du poids, c'est la première fois que nous constatons que prolonger le suivi à une année complète conduit à une perte de poids plus importante et plus durable, mais aussi à une diminution du risque de diabète, explique l'auteur principal de l'étude, le Dr Amy Ahern de l'Unité d'Epidémiologie du Centre de Recherche Médicale de l'Université de Cambridge. Bien que les coûts pour un suivi d'un an soient plus importants, il est fort probable que ceux-ci soient amortis à long terme, grâce à la diminution des risques de maladies associées au surpoids. »

Cette étude clinique prospective, contrôlée et randomisée, s'est intéressée à la perte de poids de 1 267 participants qui, après répartition aléatoire, ont suivi le programme Weight Watchers pendant une période de 12 ou 52 semaines ou ont suivi des recommandations, accompagnées de supports papier et de pesées régulières.

Cette étude indépendante, de grande échelle, a été menée par une équipe de chercheurs dirigée par le Dr Amy Ahern de l'Université de Cambridge, le Pr Jason Halford et le Dr Emma Boyland de l'Université de Liverpool et les Pr Susan Jebb et Paul Aveyard de l'Université d'Oxford.

Au bout d'un an, les participants du groupe suivant le programme Weight Watchers pendant 52 semaines affichaient, en moyenne, **une perte de poids plus de deux fois supérieure à celle des personnes qui avaient simplement reçu des recommandations et maigri seules. Comparées aux deux autres groupes, elles étaient par ailleurs plus susceptibles de perdre 5 % et 10 % ou plus de leur poids de départ**, des étapes importantes associées à des bénéfices santé significatifs. En outre, comparés aux participants des autres groupes, ceux qui avaient suivi le programme Weight Watchers pendant un an ont enregistré **une diminution plus prononcée de leur glycémie à jeun et**

de leur hémoglobine glycosylée, deux marqueurs importants de la propension à développer un jour un diabète de type 2.

Au bout de 24 mois, soit un an après la fin du suivi, les participants à l'étude ont été conviés à un rendez-vous de bilan (pesée et prise de mensurations). Bien qu'une reprise de poids ait été constatée dans tous les groupes, les personnes ayant suivi le programme Weight Watchers pendant 52 semaines affichaient **une diminution du tour de taille et de la masse graisseuse ainsi que des pertes de poids supérieures**, comparées aux deux autres groupes de l'étude. Le groupe ayant suivi Weight Watchers pendant 12 semaines avait mieux stabilisé son poids que ceux ayant maigri seul.

Les chercheurs ont également modélisé l'impact des trois programmes sur les 25 années à venir pour en prédire la rentabilité. En effet, ils ont constaté que le **rapport coût-efficacité incrémental du suivi du programme Weight Watchers sur 52 semaines** était respectivement meilleur que celui du suivi du programme Weight Watchers sur 12 semaines et **nettement meilleur que celui du groupe ayant reçu des recommandations et supports pour maigrir seul.**

« Ces données font écho aux résultats d'études antérieures prouvant que la méthode Weight Watchers permet une perte de poids cliniquement significative et efficace en termes de coût. Cette étude menée sur 1 200 personnes est remarquable dans le sens où elle permet également de démontrer que, par rapport aux groupes ayant reçu conseils et documentation ou suivi le programme Weight Watchers pendant 12 semaines, la supériorité du programme Weight Watchers suivi sur un an se vérifiait encore après deux ans, analyse le Dr Gary Foster, PhD, Directeur scientifique de Weight Watchers International. Les données collectées sur cette période de deux ans indiquent que notre programme, facile à suivre, peut générer des résultats durables. »

En 2016, près d'un Français sur deux de plus de 30 ans est concerné par un excès de poids et l'obésité avoisine les 16%. Par ailleurs, selon les chiffres diffusés par le ministère de l'Economie en septembre 2016², la prise en charge de l'obésité a coûté 20 milliards d'euros en 2012, soit 1% du PIB. Un montant comparable à celui de l'alcool et du tabac. Un rapport du Sénat datant de 2004 précise toutefois qu'il est « *très difficile d'évaluer les coûts indirects de l'obésité, comme ceux générés par l'inaptitude au travail* »³. On note d'ailleurs que l'impact économique de l'obésité s'élèverait plutôt à 56 milliards d'euros, soit 2,6% du PIB français⁴, avec un coût pour l'Assurance maladie de 5 milliards d'euros⁵.

¹ selon les résultats de la cohorte Constances (Inserm et Cnamts) publiés en 2016

² Trésor-Éco N°179 : Obésité : quelles conséquences pour l'économie et comment les limiter ?

³ Rapport *Les nouveaux apports de la science et de la technologie à la qualité et à la sûreté des aliments (tome 1, rapport)* de l'OPECST n° 267 (2003-2004) de M. Claude SAUNIER, fait au nom de l'Office parlementaire d'évaluation des choix scient. tech.

⁴ Etude Mc Kinsey 21014

⁵ Rapport Assurance maladie 2015

###

A propos de Weight Watchers :

Weight Watchers, leader mondial de la minceur, étend désormais son expertise en accompagnement de l'amaigrissement au-delà du réapprentissage alimentaire. Son approche intégrée, pour générer des changements de comportements en termes d'alimentation, d'activité physique et de temps pour soi, permet d'améliorer sa santé et son bien-être, au-delà de la perte de poids. 170 000 Français en moyenne suivent Weight Watchers chaque semaine lors des 1 800 Ateliers WW hebdomadaires durant lesquels ils reçoivent les conseils de leur coach et bénéficient des échanges d'expériences du groupe et/ou en toute autonomie grâce aux outils du site internet, du site mobile et de l'application. Weight Watchers est la méthode dont l'efficacité est la plus prouvée sur le plan scientifique avec un fonds de plus de 80 études. De plus, Weight Watchers propose une large gamme de produits,

programmes et produits d'édition pour répondre aux besoins des personnes qui veulent maigrir ou maintenir leur poids.

WeightWatchers.fr

Financement

Cette étude a été financée par une subvention de la UK National Prevention Research Initiative (fruit d'une collaboration entre plusieurs ministères, conseils de recherche et grands organismes d'aide médicale), tandis que les coûts du suivi du programme Weight Watchers et ceux des prélèvements et analyses de sang ont été couverts par Weight Watchers au titre d'une bourse de Collaboration Industrielle avec le Centre de Recherche Médicale de l'Université de Cambridge.

Conflits d'intérêts

ALA, SAJ, EJB, BRM et JCGH ont bénéficié de subventions de recherche de la part de Weight Watchers International et ont reçu et rencontré à quelques reprises des prestataires commerciaux de services de perte de poids. PA et SAJ ont réalisé une autre étude financée par des fonds publics dont une partie de l'intervention était assurée et cédée à titre gracieux par Slimming World et Rosemary Conley, et œuvré en tant que chercheurs principaux d'une étude financée par le biais d'une subvention octroyée par Cambridge Weight Plan à l'Université d'Oxford. JCGH agit en tant que Directeur de recherche sur des études financées par des bourses de recherche octroyées à l'Université de Liverpool par California Prune Board, Ingredion et l'American Beverage Association (ABA), et prend en charge la scolarité d'étudiants via des bourses octroyées par BBSRC et ESRC avec Unilever, Coca-Cola, et Tate & Lyle. JCGH fournit son expertise sur la santé, la gestion du poids et la maîtrise de l'appétit au secteur agroalimentaire, aux prestataires commerciaux de services de gestion du poids, aux secteurs pharmaceutique et alimentaire.

Pour toute demande d'informations :

Marie Ecobichon – 06 72 14 60 37 – marie.ecobichon@mtrchk.com

Delphine Hilaire – 06 22 68 29 94 – delphine.hilaire@mtrchk.com