

# DOSSIER DE PRESSE

  
*Liberté*<sup>TM</sup>



# Nouveau

En 2018,  
Weight Watchers lance

**WW**  
Liberté™

Aujourd'hui, **Weight Watchers lance WW Liberté™**, un nouveau programme qui repose sur l'unité de mesure la plus efficace, le SmartPoints®, en élargissant la liste des aliments à zéro Points®. A l'origine composée seulement de fruits et légumes, cette liste compte désormais **plus de 200 aliments délicieux et rassasiants**. L'essai clinique de 6 mois sur l'efficacité de WW Liberté a révélé des résultats de perte de poids encore meilleurs que les études sur les précédents programmes WW <sup>(1)</sup>.

“WW Liberté, avec tous les nouveaux aliments à zéro Points®, apporte une liberté totale pour aider à mieux manger. Imaginez tous les poissons, même le saumon et les poissons fumés, le poulet, la dinde, toute la variété de légumineuses à redécouvrir et de nombreux autres aliments qui n'ont plus besoin d'être comptés ou mesurés. Suivre Weight Watchers Liberté n'a jamais apporté autant de liberté de manger ce qu'on aime en maigrissant encore mieux !”

Yannick Hnatkow  
Directrice Générale de Weight Watchers France

Comme toujours avec Weight Watchers, tous les aliments sont au menu et, désormais, les abonnés ont **la liberté de manger** plus d'aliments **sans les compter ni les mesurer**, incluant les œufs, le maïs, tous les poissons et fruits de mer, le blanc de poulet et de dinde sans la peau, les yaourts nature à 0%, les légumineuses (lentilles...), les petits pois et le tofu. Pour encore plus de flexibilité, les abonnés peuvent économiser jusqu'à 4 SmartPoints® par jour, qui seront automatiquement reportés pour être utilisés le jour de leur choix.

(1) Étude post essai de 6 mois sur 152 participants conduite par Deborah Tate et des membres du Centre de Recherche sur le Poids de l'Université de Caroline du Nord. Etude financée par Weight Watchers.

“ La simplicité et la flexibilité sont les clés d'une perte de poids réussie et d'une vie en meilleure santé.

Le nouveau programme WW Liberté offre un large choix d'aliments à zéro Points® qui guide les abonnés vers une alimentation plus saine. Il donne aux personnes la liberté et la flexibilité dont elles ont besoin pour obtenir des changements significatifs sur et au-delà de la balance. Les résultats sont les meilleurs que nous ayons jamais obtenus pour un essai clinique d'un programme Weight Watchers.”

Gary Foster  
Ph.D, Chief Scientific Officer, de Weight Watchers International



Avec WW Liberté, le saumon frais est désormais à 0 SmartPoints® au lieu de 5 pour 120 g.

# Sommaire

- WW Liberté, 3 dimensions interconnectées..... p 6
- Alléger la charge mentale..... p 8
- Encore plus de liberté..... p 9
- + de 200 aliments à zéro Points®  
à ne plus compter ni mesurer..... p 11
- SmartPoints®..... p 12
- WW Liberté au quotidien..... p 14
- Ce qu'ils en disent..... p 16
- Hélène Ségara parle de WW Liberté..... p 17
- Nouvelle appli WW..... p 18
- Ateliers WW + Online..... p 19
- Les résultats des études cliniques..... p 20
- En résumé... .. p 21

# Edito

**Weight Watchers, leader mondial de la minceur et du bien-être**, propose une méthode globale et des solutions pertinentes pour aider les personnes à être en forme et à mener une vie plus saine et heureuse.

En 2018, à l'écoute de l'expérience des millions de personnes que nous accompagnons dans le monde et après deux années de recherche, nous lançons notre nouveau programme, WW Liberté™. Sans contrainte et intuitif, il s'adapte à la vie de chacun pour offrir toujours plus d'efficacité.

Ainsi, Weight Watchers devient **accessible** à toutes celles et ceux qui refusent de devoir tout compter et tout mesurer et qui souhaitent continuer à mener la vie qu'ils aiment et à **consommer** leurs aliments préférés.

Alléger la charge mentale des femmes et offrir **toujours plus d'efficacité avec un coaching digital et humain** intégré est une solution résolument contemporaine, la mieux adaptée en 2018 aux attentes des Françaises et des Français.

Yannick Hnatkow  
Directrice Générale de  
Weight Watchers France



## 3 dimensions interconnectées

Le nouveau programme 2018 va encore plus loin...

### 1 Manger ce que j'aime

Pas d'aliment interdit, pas d'aliment imposé, le plaisir est toujours au menu. Nouveautés cette année : encore plus de liberté et de flexibilité avec plus de 200 aliments à zéro Points®, et la possibilité d'économiser des SmartPoints chaque jour.

Certains aliments constituent la base d'une alimentation saine et – même quand on cherche à maigrir – nous avons découvert qu'il n'est pas nécessaire de les peser ou les noter. C'est pourquoi nous avons significativement étendu la liste des **aliments à zéro Points**. Elle inclut désormais les légumineuses, les morceaux maigres de volaille, les poissons et crustacés, les œufs et les yaourts nature. Cela offre encore plus de liberté et permet d'atteindre plus facilement la satiété lorsque l'on compose ses repas ou ses collations.

En ce qui concerne l'alimentation, les jours de semaine sont en général assez différents des samedis ou des dimanches. Il est désormais possible **d'économiser des SmartPoints** sur une journée et de les reporter dans ses SmartPoints hebdomadaires afin de les utiliser quand on en a besoin dans la semaine.

Ainsi, WW Liberté avec ces 2 nouveautés offre une plus grande flexibilité pour continuer à vivre sa vie et profiter de ses aliments préférés.

### 2 Bouger comme il me plaît

Weight Watchers encourage à bouger plus pour le plaisir – et pas seulement parce qu'il "faut" bouger.

Etre actif, c'est bouger plus, peu importe ce que l'on fait. Des études ont montré que l'activité peut améliorer l'estime de soi, l'humeur et la qualité du sommeil. Cela peut aussi réduire les risques de stress et de dépression. Faire ce que l'on aime plutôt que ce que l'on pense que l'on « devrait » faire est la clé pour intégrer l'activité à notre vie.

Avec WW Liberté, les abonnés sont accompagnés pour trouver l'activité qui leur plaît à travers des quiz, des conseils, des idées d'exercices, qu'ils aient 1, 5 ou 15 minutes devant eux.

Les abonnés WW se voient proposer un objectif d'activité hebdomadaire personnalisable en fonction de leurs goûts. Dès qu'ils bougent, ils se voient offrir des ActivPoints®. C'est un bon moyen de prendre conscience de la manière dont on bouge et d'être incité à dégager plus de temps pour l'activité physique.

### 3 Voir les choses autrement

Weight Watchers aide à aller encore plus loin cette année grâce à de nouvelles compétences et techniques pour voir les choses autrement.

La plupart d'entre nous savent quoi faire, en théorie, pour vivre une vie plus saine mais la mise en pratique est généralement plus difficile. Or lorsque l'on pense différemment, on agit différemment. Un changement dans sa façon de penser aide à acquérir une meilleure conscience de soi, à faire des choix différents et à atteindre ses objectifs pour être plus heureux et en meilleure santé.

Différentes techniques permettent de voir les choses autrement et facilitent, de manière **scientifiquement prouvée**, la perte de poids Weight Watchers en apportant d'autres bénéfices pour la santé.

- Le bonheur
- Une meilleure gestion du temps
- L'estime de soi
- Le soutien des autres
- Manger en pleine conscience
- La bienveillance envers soi-même
- La pleine conscience
- L'affirmation de soi
- Bien dormir
- Une bonne gestion du stress
- ...

# Alléger

## la charge mentale

Les femmes prennent en charge

**64%**<sup>\*</sup>  
des tâches domestiques et

**71%**<sup>\*</sup>  
des tâches parentales au sein des foyers

\*Source INSEE 2010

Selon l'Insee, en 2010, les femmes prenaient encore en charge 64% des tâches domestiques et 71% des tâches parentales au sein des foyers. En 1985, ces taux s'élevaient respectivement à 69% et 80%, preuve que les mentalités ont du mal à évoluer.

Ainsi, il n'est donc pas rare que les femmes soient épuisées, tiraillées entre plusieurs rôles : mère, épouse, femme active, bonne copine... Avec de plus, pour aspiration celle d'être une femme épanouie et inspirante qui prend soin d'elle, pour être bien dans son corps et dans sa tête. La réalité est souvent bien plus complexe à gérer au quotidien.

# Encore plus de

# liberté

WW Liberté contribue à alléger la charge mentale des femmes qui souhaitent maigrir en leur offrant :

## La liberté de ne pas avoir à tout compter, noter ou surveiller toutes ses portions

WW Liberté permet, grâce à plus de 200 aliments du quotidien à zéro Points, délicieux et variés, de :

- Ne pas compter tout ce que l'on consomme
- Ne pas tout noter
- Ne pas surveiller les portions de ces nombreux aliments à zéro Points
- Manger à satiété et de ne pas avoir faim

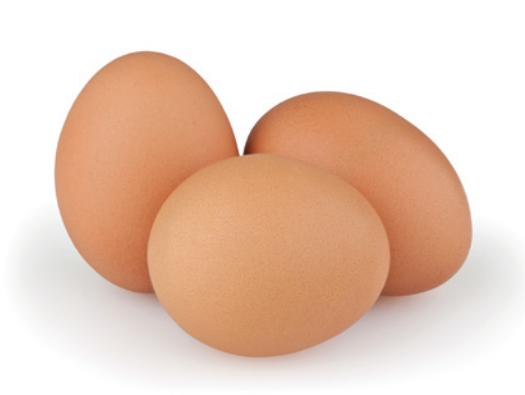
## La liberté de continuer à vivre ma vie à la maison, avec mes amis, au travail...

- Manger ce que je veux, sans interdit
- Manger ce que j'aime et varier mes repas grâce à plus de 200 aliments à zéro Points parmi lesquels toutes les catégories sont représentées
- Adapter le programme à ma vie, à mon rythme
- Profiter des soirées entre amis et des repas de famille
- Cuisiner ou sortir au restaurant

## La liberté d'esprit

- La liste des aliments à zéro Points facilement mémorisable simplifie la vie et constitue un repère
- Moins de planification : il est plus facile et intuitif de décider quoi manger grâce à la liste de plus de 200 aliments à zéro Points, base d'une alimentation saine et équilibrée
- Toujours une solution à zéro Points en cas de faim en fin de journée





Pour encore plus de liberté...  
 + de 200 aliments à  
**zéro** Points®  
 à ne pas compter ni mesurer

WW Liberté se distingue des précédents programmes grâce à sa vaste liste de plus de 200 aliments à zéro Points qui ne nécessitent pas d'être comptés, ni mesurés. Il s'agit d'aliments de base, sains, appréciés par les Français comme le saumon, les œufs, le blanc de poulet... ou à redécouvrir, comme les légumineuses.

- Les légumineuses, comme les lentilles et les pois chiches
- Les œufs
- Tous les poissons, même le saumon
- Les escalopes de poulet et de dinde
- Les yaourts nature à 0%
- Le tofu
- Tous les fruits, même la banane
- Tous les légumes...

Liste non exhaustive.

# SmartPoints®

SmartPoints® journaliers + SmartPoints® hebdos  
= budget SmartPoints®.

## 1 L'unité SmartPoints®

Tous les aliments et les boissons ont une valeur en unités SmartPoints® pour une portion donnée.

↔ Les calories sont la base du calcul.

😊 Les protéines diminuent la valeur en unités SmartPoints®.

☹ Les acides gras saturés et les sucres augmentent la valeur en unités SmartPoints®.

## 2 Les SmartPoints® journaliers

Les SmartPoints® journaliers sont calculés en fonction de la taille, l'âge, le poids et le sexe de chacun.

- Les SmartPoints® journaliers se renouvellent chaque jour, ce qui permet de repartir d'une page blanche.
- On note seulement les aliments qui ont une valeur en unités SmartPoints®.

11 unités SmartPoints®



Un pain au chocolat

Pour 290 Kcal  
ÇA ou ÇA ?



4 unités SmartPoints®

Œuf à la coque, pain de seigle (40 g), yaourt classique nature, salade de fruits (150 g), café

TOUT EST DISPONIBLE EN LIGNE !

Vous souhaitez tester le programme et la nouvelle appli WW mobile ?  
Demandez-nous un accès presse !

## 3 Les SmartPoints® hebdos

Les SmartPoints® hebdos sont également calculés en fonction de la taille, l'âge, le poids et le sexe de chacun.

- Si l'on dépasse ses SmartPoints® journaliers, tout va bien ! On peut utiliser ses SmartPoints® hebdos comme une cagnotte supplémentaire si on en a besoin pour les extras (du week-end, de la semaine ou les imprévus).
- Les SmartPoints® hebdos se renouvellent chaque semaine. Ils ne peuvent pas être reportés, soit on les utilise, soit ils sont perdus.

## 4 En +, des économies

On peut maintenant économiser jusqu'à 4 unités SmartPoints® par jour, qui se rajoutent aux SmartPoints® hebdos.

On peut les utiliser comme on le souhaite.  
C'est le programme qui s'adapte à chacun.

Fruit de la Recherche & Développement Weight Watchers, sur la base des dernières avancées scientifiques en nutrition, l'unité SmartPoints® est la mesure la plus fine, la plus « smart » en terme de nutrition. Grâce aux SmartPoints, les abonnés sont naturellement orientés vers les aliments les plus sains et les plus bénéfiques pour la santé et la perte de poids.

A chacun de choisir ! WW Liberté donne la flexibilité d'intégrer tous les aliments à votre programme.

# WW Liberté™ au quotidien

**Aucun aliment n'est interdit ! WW Liberté permet de consommer plus de 200 aliments à zéro Points et, dans le cadre de son budget SmartPoints, tous les aliments que l'on souhaite, tout en perdant du poids.**

Voici un exemple de journée (comprenant une collation et un dessert) sur la base d'un budget de 23 SmartPoints.

## Petit déjeuner

3 CS de flocons d'avoine (3) + yaourt brassé 0 % nature (0) + fruits en morceaux (0) + café sans sucre (0) **+ 3 unités SmartPoints®**

## Déjeuner

Tomates + 50 g de mozzarella (4) + 1 cc d'huile d'olive (1) + légumes fondants au basilic (0) + aiguillettes de poulet (0) + 1 yaourt 0 % à la vanille (2) + 1 kiwi (0) **+ 7 unités SmartPoints®**

## Collation

Crêpe poire chocolat (4) + 1 thé sans sucre (0) **+ 4 unités SmartPoints®**

## Dîner

Œuf dur et crudités (0) avec 1 cc de vinaigrette (1) + lentilles aux cubes de saumon + crème de soja (2) + 2 petits suisses 0 % nature (1) + 2 cc de confiture (2) **+ 6 unités SmartPoints®**

**= 20**

**soit 3 SmartPoints® économisés !**

Ce menu permet d'économiser 3 SmartPoints® qui s'ajouteront automatiquement aux SmartPoints® hebdos à utiliser plus tard, si besoin.

## WW Liberté, un programme simple et adapté à tous les profils :

WW Liberté offre une multitude de possibilités pour gérer son alimentation en fonction de son mode de vie et de ses goûts.

Pour planifier leurs repas, certains privilégieront les aliments à zéro Points et compléteront par d'autres aliments qu'ils apprécient, à comptabiliser. D'autres, au contraire, planifieront leurs repas selon leurs goûts et ajouteront des aliments à zéro Points pour ne pas avoir faim. Certaines personnes pourront économiser certains jours des SmartPoints® pour le week-end ou d'autres au contraire, consommer leurs SmartPoints quotidiens.

Tous les régimes alimentaires sont possibles : végétariens, vegan, sans gluten, amateurs de viande, crudivores, etc.

Les personnes qui aiment cuisiner apprécieront la diversité de choix parmi les 3000 recettes qui s'offrent à elles. Tous ceux qui aiment sortir utiliseront le guide des sorties qui répertorie le nombre de SmartPoints® de tous les plats allant du fast food au bistro français en passant par le restaurant italien. Il inclut également le japonais souvent privilégié car le poisson est à zéro Points.

## De nombreux abonnés ont déjà testé WW Liberté.

Voici quelques-unes de leurs astuces :

### Les aliments à zéro Points® comme base

Commencez par un aliment à zéro Points®, comme des œufs ou un blanc de poulet, et utilisez vos SmartPoints® journaliers pour ajouter d'autres aliments, une sauce... Pour que votre plat soit gai et gourmand.



Lentilles aux cubes de saumon **2 unités SmartPoints®**

### Des repas SOS si besoin

Utilisez votre budget SmartPoints® lors de vos repas. Mais lorsqu'il est épuisé, pensez aux aliments à zéro Points® pour des repas SOS.



Légumes fondants au basilic et aiguillettes de poulet **0 unités SmartPoints®**

### Pensez économies...

Si vous avez un événement en vue le soir, composez des repas à peu d'unités SmartPoints® pour le petit déjeuner et le déjeuner, puis utilisez vos SmartPoints® journaliers pour le dîner. De même, vous pouvez économiser au quotidien pour le week-end.



Salade sucrée salée **1 unité SmartPoints®**



# Ce qu'ils en disent

“ Les aliments à zéro Points® me donnent un vrai sentiment de liberté. Je compose mes repas beaucoup plus facilement. C'est tout simple, il y en a tellement ! ”

Eva

“ J'ai appris à gérer mes quantités et mes envies. Je continue à manger mon éclair préféré et les sorties entre filles au restaurant. C'est important de s'accorder des petits plaisirs. Tout est une question de mesure.”

Amandine

“ Ce programme, c'est plus de liberté, plus de flexibilité. C'est facile, pas besoin de me priver. Je peux choisir mes aliments pour que mes repas ne me coûtent pas trop cher en SmartPoints®, profiter pleinement de mes sorties et me faire plaisir.”

Nadège

“ C'est un moment dont je profite à fond : je ne pense qu'à moi, je fais le vide dans ma tête. Le sport n'est plus une corvée, c'est devenu un véritable plaisir.”

Emilie

“ J'ai repris les cours de fitness que j'avais abandonnés, deux à trois fois par semaine. Je marche beaucoup et toutes les occasions sont bonnes pour bouger. Quand je sors du sport, je me sens zen, détendue et accomplie ! ”

Aurore

“ On change de l'extérieur mais aussi de l'intérieur. Je suis enfin sereine, bien dans mon corps et dans mon esprit.”

Isabelle

“ Anniversaire de mon fils samedi soir. Heureux moments partagés et en pleine conscience. Et ce matin, la balance était optimiste...”

Véronique

# Hélène Ségara

parle de

  
**Liberté™**

Hélène Ségara souhaitait maigrir et se sentir mieux dans son corps et dans sa tête, en amont de son passage télévisé en tant que jury d'un programme télévisuel à large audience diffusé sur une des chaînes nationales.

Elle a pu suivre, dès l'été 2017 en avant-première, WW Liberté sur l'appli WW accompagnée d'une coach WW.

Ravie de ses résultats, **-11 kg en 3 mois**, et l'énergie en plus, Hélène Ségara a choisi de témoigner sur les bénéfices et les libertés que lui apportent le nouveau programme pour inspirer d'autres femmes et hommes.

“ J'ai découvert la liberté de manger beaucoup de choses, sans compter ni mesurer : du poulet, des lentilles, des oeufs, tous les fruits et même les bananes.”

“ Je ne pensais pas que c'était aussi facile.”



“ Redécouvrir les fruits de saison, quand on pensait devoir s'en passer, c'est un plaisir ! ”

“ J'ai perdu 11 kg en 3 mois et j'ai gagné en énergie.”

# Nouvelle appli WW

## J'ai un iPhone

### Activité

- Voir où vous en êtes de votre objectif d'activité hebdomadaire
- Obtenir des idées d'activité

### Recherche

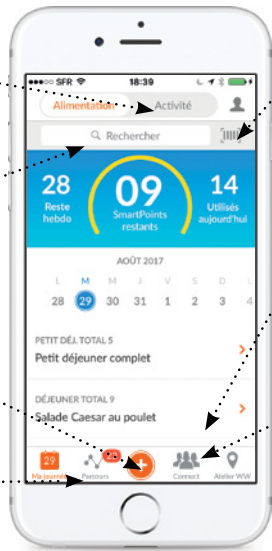
Trouver des aliments ou des activités en les tapant ici

### Noter

Cliquer pour enregistrer vos aliments et votre activité

### Poids

Enregistrer votre poids et suivre vos progrès sur votre courbe de progression



### Scanner de codes-barres

Voir la valeur des aliments en magasin, avant de les acheter

### Découvrir les recettes et rechercher des restaurants

Faire défiler vers le bas pour découvrir des recettes et des idées de repas à votre goût

### Connect

Cliquer pour partager vos succès et voir ceux des autres, trouver des astuces et de l'inspiration grâce à la communauté des abonnés

## J'ai un Android

### Recherche

Trouver des aliments ou des activités en les tapant ici

### Scanner de codes-barres

Voir la valeur des aliments en magasin, avant de les acheter

### Activité

- Voir où vous en êtes de votre objectif d'activité hebdomadaire
- Obtenir des idées d'activité

### Noter

Cliquer pour enregistrer vos aliments et votre activité



### Découvrir les recettes et rechercher des restaurants

Faire défiler vers le bas pour découvrir des recettes et des idées de repas à votre goût

### Connect

Cliquer pour partager vos succès et voir ceux des autres, trouver des astuces et de l'inspiration grâce à la communauté des abonnés.

### Poids

Enregistrer votre poids et suivre vos progrès sur votre courbe de progression

# Ateliers WW + Online

A l'occasion du lancement de WW Liberté, Weight Watchers lance une nouvelle appli et les avantages Liberté des Ateliers WW + Online.

Avec les Ateliers WW + Online, les abonnés profitent de la solution la plus complète et la plus efficace.

## Les nouveaux avantages Liberté Ateliers WW + Online :

- accès illimité aux Ateliers WW, quel que soit leur lieu, horaire et jour ;
- profiter du coaching renforcé de leur coach WW pour bien démarrer les 4 premières semaines ;
- être soutenus à tout moment par la communauté Connect des abonnés sur l'appli WW ;
- profiter à tout moment des outils WW, des messages de motivation, des articles et recettes de l'appli ou de WeightWatchers.fr ;
- s'exprimer ou simplement écouter au sein des Ateliers WW ;
- se peser avec le conseil de la coach WW, ou seul avec Passage Express, ou encore ne pas se peser du tout en Atelier WW grâce au « Joker pesée » ;
- participer à des événements réservés aux abonnés WW et à leurs proches.

# Les résultats

## des études cliniques

Plus de 1 200 personnes ont testé WW Liberté, aux Etats-Unis, en Allemagne, en Angleterre et en France.

Un essai clinique de 6 mois avec 152 participants (conduit par un chercheur indépendant du Centre de Recherche sur le Poids de l'Université de Caroline du Nord) a montré les résultats suivants :

### → Parmi les personnes ayant essayé le nouveau programme :

Les participants ont perdu en moyenne 7.9% de leur poids après 6 mois

- 93.6% des participants ont reconnu que WW Liberté les aide à se sentir en meilleure santé
- Près de 3 participants sur 4 étaient satisfaits des progrès de leur perte de poids après 6 mois.
- Les participants ont déclaré une diminution des fringales et de la faim.
- Parmi ceux qui ont déjà essayé de perdre du poids dans le passé, 82.2% des participants ont déclaré que WW Liberté est plus facile à suivre et 92.6% qu'il leur procure plus de flexibilité dans le choix d'aliments comparé aux autres fois où ils ont essayé de perdre du poids dans le passé.

### → En France, WW Liberté a été testé et également approuvé :

A la fin de la deuxième semaine, les testeurs déclarent :

- manger plus sainement
- que WW Liberté est facile à intégrer dans leur quotidien
- que WW Liberté leur apporte de la liberté et de la flexibilité
- être moins stressés en cuisine

## En résumé...

### WW Liberté, c'est toujours plus d'efficacité et la liberté de :

- ne plus avoir à tout compter, ni devoir tout mesurer
- avoir l'esprit libre grâce à la liste d'aliments à zéro Points
- continuer à vivre ma vie, manger ce que j'aime et ne jamais avoir faim
- reporter des SmartPoints pour gérer mes envies
- ne pas avoir à tout planifier



L'escalope de poulet est désormais à 0 SmartPoints.

# A propos de



**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 d'épanouissement personnel, 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 1 600 Ateliers WW** hebdomadaires partout en France et/ou sur l'appli WW et Weight Watchers.fr. Ils reçoivent les conseils de leur coach WW en Atelier WW et bénéficient des échanges d'expériences du groupe et/ou du soutien des outils du site ou de la communauté digitale WW.

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.

## Contacts presse :

**Marie Ecobichon**

06 72 14 60 37 - marie.ecobichon@mtrchk.com

**Elodie Denis**

06 80 56 10 97 - elodie.denis@mtrchk.com

Weight Watchers France SAS  
Parc Ariane 7 - Bâtiment Mars  
78284 GUYANCOURT CEDEX

**0 969 321 221**

NUMÉRO CRISTAL APPEL NON SURTAXÉ

WeightWatchers.fr

