

WEIGHTWATCHERS

Régime amaigrissant avec réunions et points - 1963

Les règles

En 2008, Weight Watchers a lancé le concept FlexiPoints Plus, remplacé en décembre 2009 par le programme Propoint, qui a évolué fin 2011 en programme « ProPoints 2 ».

Leur principe est assez proche : **chaque adhérent dispose d'un capital d'unités ProPoints journalier à consommer comme il le désire, chaque aliment ayant une valeur propre en unités ProPoints.**

Depuis le lancement du nouveau programme, **les adhérents ne peuvent plus calculer eux-mêmes** leur budget ProPoints. C'est à l'animatrice de le faire. Pour les abonnés à Weight Watchers Online, le programme calcule automatiquement ce budget en fonction des données communiquées par l'utilisateur (taille, poids, sexe...).

Un calculateur Weight Watchers permet de déterminer le capital ProPoints journalier.

Historique

En 1967, l'entreprise possède des franchises dans 107 pays, dont les États-Unis, le Canada, le Royaume-Uni et Israël. Weight Watchers s'est implantée en Allemagne en 1970, en France en 1973 et en Suisse et Belgique en 1974. Peu à peu, Weight Watchers **s'éloigne des régimes traditionnels et s'oriente vers des régimes personnalisés.** En 1978, Weight Watchers est la première entreprise de perte de poids qui **insiste sur l'importance de sport régulier** avec PepStep, programme d'exercice physique.

En 1997, Weight Watchers lance le système POINTS, qui **utilise une formule basée sur les calories, la matière grasse et les fibres pour attribuer une valeur en POINTS** à la nourriture.

Les principes

Weight Watchers est **traditionnellement axé sur la motivation et le soutien des pairs apportés aux membres** au cours de rencontres hebdomadaires. Cela fait d'ailleurs son grand succès. Ce programme d'amaigrissement s'est beaucoup amélioré ces dernières années grâce à la **contribution d'un conseil scientifique qui inclut des diététistes, des chercheurs et des médecins.** Il préconise une perte de poids graduelle : pas plus de 1 kilogramme par semaine.

Depuis décembre 2012, un nouveau programme Weight Watchers a vu le jour, il s'agit du programme ProPoints 2.

La formule Point Plus prend **en considération l'énergie comprise dans chacun des macro-nutriments qui font**

les calories – protéines, glucides, matières grasses et fibres. Elle tient compte aussi de **l'énergie que le corps dépense pour les traiter** (coût de conversion) ainsi que de **leur indice respectif de satisfaction** (satiété). Par exemple, le corps utilise plus d'énergie à traiter les protéines et les fibres que les lipides et les glucides. Les aliments riches en protéines ou en fibres et faibles en

glucides et en lipides comportent généralement moins de points malgré un effet rassasiant important. En plus de la formule Point Plus, le programme met l'accent sur les aliments à faible densité énergétique, donc plus satisfaisants.

Une des autres nouveautés est que **les fruits frais comportent zéro point**, ce qui permet aux membres d'en manger à satiété.

Le nouveau programme ProPoints 2

Le programme ProPoints 2 mise de nouveau sur la sensation de satiété qui doit être ressentie à la fin du repas en étant à l'écoute de son corps et de sa faim. Weight Watchers guide les personnes vers les aliments qui conviendront à leurs besoins, et permet ainsi d'éviter le risque de grignotage.

La notion d'aliments rassasiants est au coeur de ce nouveau programme. Ils ont une haute qualité nutritionnelle et satiétogène. Cependant, ils contiennent moins de graisses de sucre et de sel. Ils sont riches en fibres, et leur valeur en points est très faible. Weight Watchers met à la disposition des personnes qui suivent ce régime, **une liste de 260 aliments rassasiants, signalés par un logo vert.**

La principale nouveauté que propose le programme ProPoints 2 est la possibilité de ne pas compter les points, en cas de « pause » dans le régime, ou de sortie à l'extérieur. Pour cela, il est possible de manger à volonté les aliments qui figurent dans la liste des aliments rassasiants, en restant donc dans le respect de l'équilibre alimentaire.

Le système des points est facile à comprendre et la personne qui suit le régime a accès à différents outils lui permettant de déterminer combien de points elle mange (guide de poche, Internet, assistant Weight Watchers, feuillet pour le nombre de points aux restaurants, etc.). Cette méthode est relativement facile à appliquer n'importe où puisque tous les aliments sont permis et que le participant n'a pas à calculer les portions. Il suffit de ne pas dépasser le nombre de points alloués. De plus, des exemples de repas sont proposés pour aider les participants à équilibrer leur menu.
