

Le régime Weight Watchers

Description

Apparue aux Etats Unis dans les années soixante, la méthode Weight Watchers est avant tout une manière différente de concevoir la prise en charge de l'amaigrissement grâce à la mise en place d'un soutien psychologique important. Son originalité réside dans l'association d'un régime hypocalorique équilibré avec une aide psychologique apportée par le biais de réunions de groupe. Celles ci durent 45 minutes et ont lieu une fois par semaine sous l'égide d'une animatrice capable d'écouter les difficultés de chacun(e) et de prodiguer des conseils adaptés. Les promesses en terme de poids sont raisonnables et déterminées de manière individuelle. Il y a aussi un système de points qui évite de tout peser, système plutôt pratique.

C'est certainement le régime qui propose une approche la plus globale. On y apprend à acheter, à cuisiner et à manger équilibré. Les bases diététiques proposées sont correctes. On ne perd pas de poids de façon spectaculaire avec Weight Watchers, et c'est tant mieux.

Les points qu'est-ce que c'est ?

Vous avez une liste (plutôt complète) d'aliments, classé par famille et décompter en point.

Il y a un nombre de points journaliers à consommer en fonction de son poids. Par exemple: 1 boule de glace sorbet 1 point, un boule de crème glacée 2 points, la plupart des légumes 0 point, 4 CS pâtes cuites 2 points..... Il suffit de compter et de manger.

Cette liste est donnée pendant les réunions. La liste complète du programme et la liste alimentaire complète sont remise le jour de l'inscription accompagné d'une explication par l'animatrice.

Combien de points par jour ?

Le nombre de points à consommer chaque jour est déterminé en fonction du poids de la personne.

POIDS POINTS

Pour les femmes

Vous pesez jusqu'à 70 Kg Vous pouvez manger 18 points par jour.

Vous pesez de 71 à 80 Kg Vous pouvez manger 20 points par jour.

Vous pesez de 81 à 90 Kg Vous pouvez manger 22 points par jour.

Vous pesez de 91 à 100 Kg Vous pouvez manger 24 points par jour.

Vous pesez plus de 100 Kg Vous pouvez manger 26 points par jour.

Pour les hommes

Vous pesez jusqu'à 80 Kg Vous pouvez manger 26 points par jour.

Vous pesez de 81 à 90 Kg Vous pouvez manger 28 points par jour.

Vous pesez de 91 à 100 Kg Vous pouvez manger 30 points par jour.

Vous pesez de 100 à 110 Kg Vous pouvez manger 32 points par jour.

Vous pesez plus de 110 Kg Vous pouvez manger 34 points par jour.

Il y a deux ans il y avait cette règle :

Les 2 premières semaines : ne pas manger d'aliments supérieurs à 4 points.

Les pâtisseries, confiseries et l'alcool ne doivent pas dépasser 14 points par semaine.

Maintenant ceci n'existe plus mais doit faire appel au bon sens de chacun.

Les points bonus

On peut économiser des points bonus en faisant de l'exercice...

15 mn 20 mn

Gymnastique (Exercices) 1 point 2 points

Marche au pas de promenade 1 point 2 points

Marche rapide 2 points 4 points

...mais pas plus de 4 points par jour et 12 points par semaine.

On pourra "manger" ces points lors d'une sortie au restaurant par exemple ou bien ne pas les utiliser pour maigrir plus vite. Les points économisés ne peuvent se reporter d'une semaine sur l'autre.

Les points fêtes

On peut économiser des points fêtes en mangeant moins de points par jour en semaine en vue d'un repas copieux et bien arrosé le week-end par exemple. Mais pas plus de 4 points par jour et 28 points par semaine. Les points économisés ne peuvent se reporter d'une semaine sur l'autre.

Exemple

Si on a droit à 20 pts/jour, on peut très bien faire

Lundi.....18

Mardi.....16

Mercredi...20

Jeudi.....16

Vendredi...19

Samedi.....31

Dimanche...20

Total de la semaine : 140

Si le repas de fête est vraiment trop copieux, genre 50 pts pour la journée, alors les autres jours ne pas diminuer en dessous de 16, et tant pis pour le total ($6 \times 16 + 50 = 146$). On remet les compteurs à zéro, et on fera mieux la semaine suivante. Ne pas oublier qu'en faisant du sport on peut gagner des points bonus pour compenser ces 6 points, justement.

Pour qui ?

Recommandé aux personnes qui veulent maigrir une fois pour toutes et adopter une hygiène de vie équilibrée. Aussi pour celles qui ont beaucoup de poids à perdre et qui craignent de craquer en suivant un régime toute seule.

Avantages

- Il est certain que la dynamique de groupe améliore les effets d'un régime bien conçu. Le soutien des autres est formidable pour toutes les personnes qui n'arrivent pas à maigrir seules et qui, pour une fois, se sentent vraiment épaulées.
- L'encadrement, composé de nutritionnistes et de diététiciennes, est compétent, la logistique efficace et les informations diététiques fiables.
- On peut s'y atteler pendant des mois sans risque.
- Propose quelque chose de viable à long terme. On apprend à s'alimenter différemment, à intégrer une activité physique dans sa vie quotidienne. Bref, à repenser son mode de vie dans sa globalité pour être mince, une fois pour toutes.

Inconvénients

- Les réunions hebdomadaires sont assez contraignantes en terme de disponibilité et peuvent regrouper un grand nombre de participants, ce qui limite un peu la personnalisation de la méthode.

- Onéreux, ce programme n'est pas adapté à toutes les bourses. Chaque réunion coûtant de 8 à 13 €, l'entretien individuel de 54 à 122 €. De plus, tout le monde n'a pas envie d'exposer ses problèmes en public.
- Les plus timides peuvent toutefois avoir recours à la méthode par correspondance. Mais elles perdront l'aspect psychologique du programme. Dans ce cas, comptez de 44 à 99 €.

Une journée type

Petit déjeuner : un bol de lait écrémé, 6 c. à soupe de corn-flakes, une banane.

Déjeuner : une salade composée au surimi avec vinaigrette allégée, 1/10 de baguette, un yaourt aux fruits à 0%.

Collation : 2 crêpes + une c. à café de sucre, thé.

Dîner : endives aux coques, pintade rôtie et tomates à la provençale, un fruit.

Exemple de journée avec les points

18 POINTS

Petit déjeuner 4 POINTS

1 orange

1/5 de baguette

2 cc de matière grasse à 40 %

1 bol de lait écrémé

Café ou thé

Déjeuner 6 POINTS

Poireaux

2 cc de vinaigrette allégée

1 petite tranche de pain

1 darne de cabillaud

3 CS de polenta nature

Sauce : 1 petite boîte de pulpe de tomate réchauffée avec ail et persil hachés

Nectarine ou autre fruit à 0 Point

Dîner 7 POINTS

¼ de pintade rôtie

Pommes de terre cuites autour de la pintade

Choux de Bruxelles

1 cc de matière grasse

1 yaourt 0 % à la vanille

1 fruit à 0 Point

Collation 1 POINTS

1 crêpe maison nature

Edulcorant

22 POINTS

Petit déjeuner 4 POINTS

Fraises ou poires

2 petits suisses à 0 %

Edulcorant

3 triscottes

2 cc de matière grasse à 40 %

Café ou thé

Déjeuner 10 POINTS

1 escalope de dinde

1 cc de margarine

1 boîte de petits pois/carottes (265 g)

1/5 de baguette

100 g de fromage blanc à 20 %

1 banane

Dîner 8 POINTS

Carottes râpées

2 cc de vinaigrette allégée

1 cuisse de poulet

3 CS de purée de pomme de terre

1 pomme

26 POINTS

Petit déjeuner 5 POINTS

2 kiwis

4 biscottes

2 petits St möret Ligne & Plaisir

1 yaourt

Café ou thé

Déjeuner 10½ POINTS

5 CS de purée de pois cassés

2 saucisses de Francfort allégée

Endives ou autres légumes

1 cc de matière grasse

1 yaourt

1 verre de vin

1 café avec 1 carré de chocolat

Dîner 10½ POINTS

1 part de pâtes fraîches (300 g)

4 cc de crème fraîche allégée 15 %

2 tranches de saumon fumé

Brocolis

1 cc de margarine

Abricots ou autre fruit à 0 Point

1 verre de vin

Exemples de plats riches en points

Pizza royale, 150 g 4,5 Points

Pommes de terre nature à volonté 2 Points

1 Croissant 4 Points

Reblochon, 1 part 30 g 2,5 Points

Chocolat, 1 barre 20 g 2,5 Points

Saucisson, 2 tranches 20 g 2,5 Points

2 toasts briochés (26 g) 1,5 Points

1 coupe de Champagne 1,5 Points

2 boules glaces 4 Points

100 g de pâtes cuites 2 Points

Foire aux questions de Weight Watcher

1. Puis-je vraiment manger autant de pommes de terre que je le désire?

Oui, mais attention, chaque fois que vous mangez des pommes de terre à un repas, vous devez le comptabiliser. Nous parlons d'une pomme de terre nature, ce que vous mettez dessus doit être comptabilisé en plus.

2. Je suis boulimique, le programme peut-il m'aider à retrouver mon équilibre alimentaire ?

Le programme peut vous orienter vers une nourriture plus saine et vous aider à adopter une autre attitude face à la nourriture, mais un état boulimique ne peut-être traité que par un expert. Votre médecin pourra vous orienter vers un spécialiste qui vous aidera à retrouver un équilibre alimentaire.

3. J'ai l'habitude de goûter avec mes enfants. Comment puis-je le gérer dans le cadre du régime ?

Prenez une collation que vous aurez planifiée d'avance, essayez de faire la même chose aux enfants afin de ne pas être tenté(e) (ex : semoule au lait et raisins secs: 1 point, 2 tranches de pain d'épice, un thé: 2 points, fromage blanc avec un fruit coupé dedans, etc.) Vous trouverez également dans les livres Weight Watchers des collations et desserts à servir à tous.

4. Les légumes en boîte ou surgelés sont-ils aussi bons que les légumes frais ?

Les légumes en boîte ou surgelés perdent un peu de leur valeur nutritionnelle lors du conditionnement, néanmoins un régime équilibré inclut la consommation de fruits et légumes. Mieux vaut consommer des légumes en boîte ou surgelés plutôt que pas de légumes du tout.

5. Lorsque je suis invité(e), si le repas tarde, je me rattrape sur les amuse-gueules. Y a-t-il une solution pour couper ma faim.

N'allez jamais à une invitation l'estomac vide. Avant de partir prenez un bol de potage ou croquez une pomme. On fait mieux face quand on n'a pas trop faim. N'oubliez pas, les jours précédents, d'économiser des " Points fête ".

6. Je n'arrive pas à consommer tous mes points, est-ce vraiment nécessaire ?

Pour bien vous sentir, nous vous recommandons de consommer tous vos points. Il faut avoir une alimentation régulière afin d'éviter de trop consommer d'un coup, poussé par la faim. Vérifiez vos portions, certaines personnes pensent ne pas consommer tous leurs points tout simplement parce qu'elles ne les comptabilisent pas correctement. Si vous êtes sûr(e) de vos comptes et qu'il vous est difficile de tout manger, remplacez certains aliments allégés par des aliments normaux (ex : yaourt allégé à remplacer par yaourt au lait entier, fromage allégé par fromage normal). Cela vous permettra d'utiliser tous vos points sans augmenter les quantités.

7. J'ai du mal à respecter mon nombre de points quotidien. Comment puis-je arriver à les gérer ?

Mangez des légumes à chaque repas, ils comptent peu de points et calent bien. Changez vos habitudes en consommant des aliments plus légers en points ou plus avantageux à quantité égale. Cela vous permettra de garder la quantité tout en respectant votre nombre de points.

8. Lorsque je mange à l'extérieur, comment suis-je sûr(e) de faire les bons choix ?

Prenez une entrée légère (crudités, melon, soupe de légumes). Evitez les plats en sauce et demandez les assaisonnements séparés. Préférez un poisson ou une volaille, plus avantageux en points, avec une cuisson vapeur, grillée ou pochée. Complétez avec des légumes. Pour le dessert, choisissez un sorbet, une salade de fruits. Attention à l'alcool, il fait monter les points. Ayez toujours un verre d'eau à portée de main et essayez de vous limiter à un verre de vin.

9. Que considère-t-on comme exercice? Est-ce que le jardinage, le ménage suffisent ou dois-je m'inscrire dans un club de sport ?

Un jardinage ou du ménage énergiques peuvent être aussi efficaces qu'un tour au club de gymnastique. Tout ce qui augmente votre rythme cardiaque en vous essouffant légèrement peut être considéré comme exercice. Pour être vraiment bénéfique, l'activité doit durer au moins 20 minutes à raison de 3 fois par semaine. Vous pouvez y ajouter un peu de marche.

10. Je suis un régime, mais pas ma famille. Comment puis-je suivre mon régime sans les priver ?

Si votre famille mange sainement, contrôlez vos portions. S'ils ont des habitudes d'alimentation plutôt grasses, il va falloir introduire progressivement des changements qui seront bénéfiques pour tous. Griller plutôt que frire, plus de légumes, des pommes de terre au four à la place des frites ou des chips. Votre famille sera autant rassasiée. Ne

bannissez pas les petits desserts de votre famille. Pendant qu'ils savourent les leurs, prenez les vôtres adaptés à votre régime (salade de fruits, sorbets, ...).

Questions / Témoignages

Question n°1

Bonjour à vous tous, c'est sylviane.

Voilà je me demande si c est normal que sur 11 jours, je n'ai perdu que 2,800kg, avec régime WW. Je bois mon litre 1/2 d eau par jour, et je respecte bien tout, je précise quand même que je pesais, 93,300kg, et j'en fais 90,600kg.

Réponse n°1

Il me semble qu'en général, les médecins conseillent de ne pas aller plus vite que 1 à 3kg / mois afin de ne pas tout reprendre à la vitesse Grand V une fois le régime arrêté.

Je suis allée aussi à WW il y a 2 ans et il m'a fallu compter 6 mois pour perdre mes 12 kg (en comptant la stabilisation de 6 semaines). Continue comme cela tu es bien partie.

La technique des points est une formule déposée par la marque Weight Watcher. Pour de plus amples informations, consulter le site de la marque qui est dans notre rubrique .