

SANTÉ

On maigrit deux fois plus avec Weight Watchers

Le régime Weight Watchers remboursé par la Sécu ? Difficile à imaginer en France. C'est pourtant exactement ce qui se passe depuis sept ans au Royaume-Uni (où les généralistes peuvent prescrire Weight Watchers, et où l'on peut se faire rembourser ces réunions). C'est une idée qui prend du poids dans l'Hexagone. Même le président du réseau de prévention de l'obésité Epode, Jean-Michel Borys, se dit « complètement pour ». Et pour cause : le très sérieux « Lancet » a publié hier une étude prouvant que les personnes qui maigrissent avec Weight Watchers perdent deux fois plus de masse que celles suivies par un généraliste !

De nouvelles habitudes alimentaires

Cette étude, pilotée par le Medical Research Council, un organisme officiel, a porté sur 772 personnes en surpoids et obèses outre-Manche, en Allemagne et en Australie. Elles étaient affectées pendant douze mois, de manière aléatoire, soit dans un groupe où le suivi diététique était effectué par un généraliste, soit dans un groupe coaché par Weight Watchers, où elles participaient à des réunions de motivation. Résultat : le deuxième échantillon a perdu deux fois plus de poids que celui suivi par un médecin, et a beaucoup moins « décroché » (40 % seulement, contre 60 % dans l'autre groupe).

« Lorsqu'on regarde en détail les résultats de l'étude, on voit que les personnes du groupe Weight Watchers ont perdu 7 à 10 % de leur poids initial, note Jean-Michel Borys. Or, les études faites il y a quelques années concernant des personnes utilisant de puissants médicaments



PHOTOGRAPHIE: LE RÉPUBLICAIN LORRAIN / PASCAL BROCARD.

D'après une étude britannique, le régime Weight Watchers donne de meilleurs résultats qu'un suivi médical.

amaigrissants arrivaient au même pourcentage. Mais l'avantage, c'est qu'avec une technique qui repose sur de nouvelles habitudes alimentaires et non sur la chimie, on ne risque pas de se retrouver avec des valvulopathies (NDLR : comme de nombreuses personnes qui ont pris du Mediator). »

« Un remboursement de nos séances par la Sécu calqué sur le modèle anglais paraît difficile en France, mais nous sommes en contact avec plusieurs mutuelles qui songent à rembourser notre méthode à leurs adhérents français », confie Corinne Pollier, directrice générale France de Weight Watchers.

HÉLÈNE BRY