



A woman wearing a red hat, an orange long-sleeved top, white pants, and patterned sandals is balancing on a log over a body of water. She has her right arm raised and is looking towards the right. The background shows a blue lake, a red buoy, and a tree-lined shore with houses under a clear blue sky.

# Nous sommes si ravis de vous accueillir!

RACHAEL H.,  
MEMBRE

*Page couverture :*  
MEMBRES  
STEPHEN M.,  
JESSICA S.,  
YVONNE B.,  
ET RICK V.

**La perte de poids, à votre façon.** Quand il s'agit de perdre du poids, chaque personne a des besoins différents. Ce qui fonctionne bien pour une personne peut ne pas fonctionner aussi bien pour une autre. C'est pour cette raison que *pour la toute première fois*, nous offrons plus d'une façon d'effectuer le parcours.

**Voici monWW<sup>MC</sup>!** Grâce à ce programme révolutionnaire, vous pouvez être *persuadé que vous vous trouvez sur la bonne voie*. Nous commençons par un plan alimentaire basé sur la science de la nutrition afin que vous puissiez obtenir ce dont votre corps a besoin et que vous n'ayez pas faim. Ensuite, nous ajoutons des techniques sur le comportement éprouvées pour vous aider à acquérir des *habitudes qui changeront votre vie*, un petit objectif atteignable à la fois. Vous mangerez mieux, bougerez plus et changerez votre état d'esprit pour adopter une façon de penser « Je suis capable » parce que nous sommes plus qu'un simple programme de perte de poids. Nous préconisons *le succès durable*.

**Alors, bienvenue.** C'est le début de quelque chose de fantastique.

ELISHA L.,  
MEMBRE

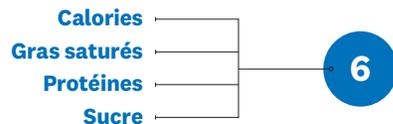


# Pas de programme à la mode, simplement une science éprouvée

Tout commence par notre système PointsFutés<sup>MD</sup>, qui prend des données nutritionnelles complexes et les résume à un nombre simple et facile à comprendre : **la valeur en PointsFutés**.

## Les PointsFutés vous guident vers des habitudes alimentaires plus saines.

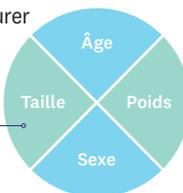
Les calories servent de référence. Le sucre et les gras saturés font augmenter le nombre; les protéines le diminuent.



## Votre budget de PointsFutés est personnalisé à votre situation.

Il est établi en fonction de votre âge, votre poids, votre taille et votre sexe pour s'assurer que vous atteignez vos objectifs de poids.

Un homme de 1,90 m (6 pi 3 po) a des besoins nutritionnels différents de ceux d'une femme de 1,58 m (5 pi 2 po).



## Les PointsFutés hebdomadaires et les points reportés ajoutent de la flexibilité.

Jusqu'à quatre PointsFutés quotidiens inutilisés seront automatiquement reportés dans vos PointsFutés hebdomadaires afin que vous puissiez les conserver et les utiliser un autre jour.

↓

Cherchez votre couleur!

4 4 4

dans les livres de recettes WW

sur les emballages

# Les aliments ZéroPoint facilitent les repas

Les **aliments ZéroPoint** sont exactement ce que le nom indique, des aliments qui ont une valeur en PointsFutés de zéro. Pourquoi? Ces sources nutritives incroyables constituent la base d'une alimentation saine.

## Découvrez ces aliments

Vous pouvez manger des aliments ZéroPoint sans avoir à les mesurer ou à en faire le suivi, tout en perdant du poids.<sup>1</sup> (Ils sont moins susceptibles d'être consommés avec excès que les autres aliments.)

- 1. Vous n'avez pas besoin d'acheter des aliments particuliers.**  
Il s'agit d'aliments ordinaires de tous les jours, vous n'avez donc pas à manger différemment de votre famille et de vos amis.
- 2. Vous avez toujours des options.**  
Vous aurez toujours quelque chose de délicieux à manger, même si vous n'avez que quelques PointsFutés à dépenser.
- 3. Faire le suivi est simple.**  
Vous n'avez pas à mesurer ou à faire le suivi de ces aliments, ce qui ajoute de la flexibilité à votre budget de PointsFutés.



## Mais, soyons francs...

Ce n'est pas parce que vous n'avez pas à faire le suivi des aliments ZéroPoint que ceux-ci sont à volonté ou que ce sont les *seuls* aliments que vous devriez manger. Au bout du compte, il s'agit d'élaborer de saines habitudes d'alimentation, puisque c'est facile à suivre.

# Votre état d'esprit est important

Voici la réalité : ce qui se trouve dans votre esprit est aussi important que ce qui se trouve dans votre assiette. Peu importe vos objectifs – perdre du poids, manger plus sainement, bouger plus, la meilleure manière de commencer est de changer votre état d'esprit.

Lors de votre atelier, vous apprendrez comment vous mettre dans un nouvel état d'esprit. Parce que lorsque vous apprenez à relever les défis, que vous considérez les rechutes comme des occasions et que vous croyez que vous pouvez faire de réels changements, vous êtes en mesure de rester concentré sur vos objectifs. Réussite assurée!

## Voyez comment les autres membres

### suivent WW

Connecter est notre communauté privée et réservée aux membres sur l'application WW.



#### LE SAVIEZ-VOUS?

Chaque jour, les membres publient des milliers de conseils, de recettes, d'idées, de vidéos sur les chiens et toutes sortes d'excellentes choses sur Connecter. Faites défiler et consultez les publications!



## Changez votre état d'esprit

Chaque semaine, lors de votre atelier, vous apprendrez à vous mettre dans un nouvel état d'esprit. Pourquoi? Parce qu'être dur envers vous-même ne fonctionne pas.<sup>2</sup> Qu'est-ce qui fonctionne alors? Être indulgent envers vous-même et célébrer ce que votre corps peut faire.<sup>3</sup>

## 1. Changez de vision.

La science montre qu'être indulgent envers vous-même quand les choses ne se passent pas comme prévu (vous êtes humain!) peut en fait vous aider à revenir sur le droit chemin pour mieux manger et bouger davantage.<sup>4,5,6</sup>



### 1<sup>RE</sup> ÉTAPE

Imaginez qu'une amie proche se sente mal à propos d'elle-même. Que lui diriez-vous?



### 2<sup>È</sup> ÉTAPE

Maintenant, pensez à quand vous vous êtes senti mal. Que vous êtes-vous dit?



### 3<sup>È</sup> ÉTAPE

Y a-t-il une différence? Pourquoi? Qu'est-ce qui pourrait changer si vous vous traitiez de la même façon que vous traitez vos amis?

## 2. Concentrez-vous sur ce que votre corps peut faire... ...et non pas à quoi il ressemble. Des études montrent que changer la façon de voir votre corps peut vous aider à perdre du poids.<sup>7</sup>



### 1<sup>RE</sup> ÉTAPE

Remarquez quand vous avez une pensée critique envers une certaine partie de votre corps. (« Mes bras sont trop gros et trop mous. »)



### 2<sup>È</sup> ÉTAPE

Pensez à ce que cette partie de votre corps fait en réalité pour vous. (« Mes bras me permettent de soulever des objets et de donner des câlins. »)



### 3<sup>È</sup> ÉTAPE

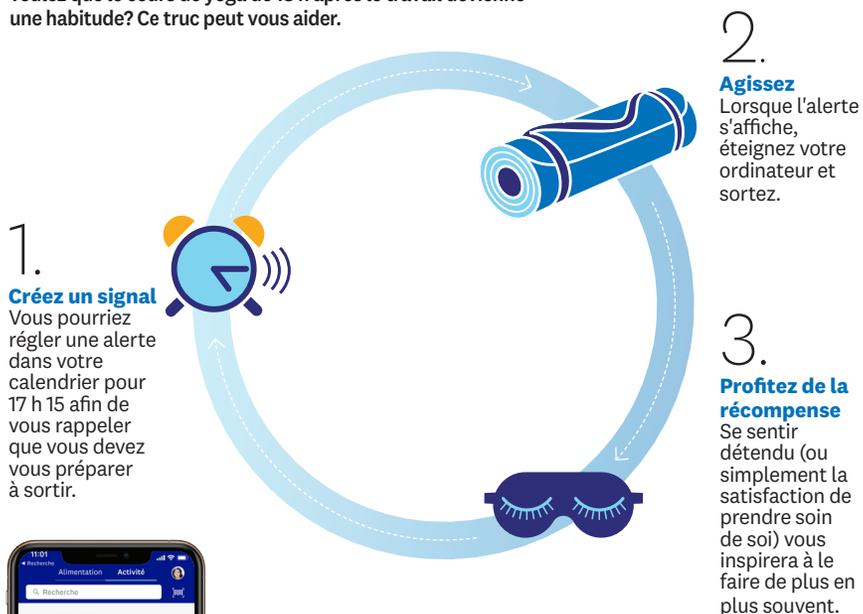
Essayez de qualifier de façon positive et non de critiquer votre corps. Prenez un moment pour l'apprécier. (« Mes bras sont importants parce qu'ils me permettent de soulever mon enfant. »)

# Chaque mouvement compte

Les bienfaits de l'activité physique régulière? Ils sont nombreux. Vous voulez gérer votre stress et mieux dormir? Le fait d'être actif aide certainement. Il s'agit également de la meilleure façon d'éviter de reprendre le poids perdu.<sup>8</sup>

## Ça fonctionne réellement

Toute habitude commence par une seule action délibérée. Plus vous la répétez, plus elle s'impose naturellement. Vous voulez que le cours de yoga de 18 h après le travail devienne une habitude? Ce truc peut vous aider.



## UN AUTRE OUTIL GÉNIAL

Vous gagnerez des ActiPoints lorsque vous ferez le suivi de votre activité. Les ActiPoints sont une autre façon, hormis la balance, de voir les progrès que vous faites.





# Un programme, trois façons de le suivre

Le programme monWW<sup>MC</sup> est libérateur et flexible pour vous parce qu'il tient compte de vos besoins personnels et détermine quelle option convient le mieux à votre style de vie.

## Vert

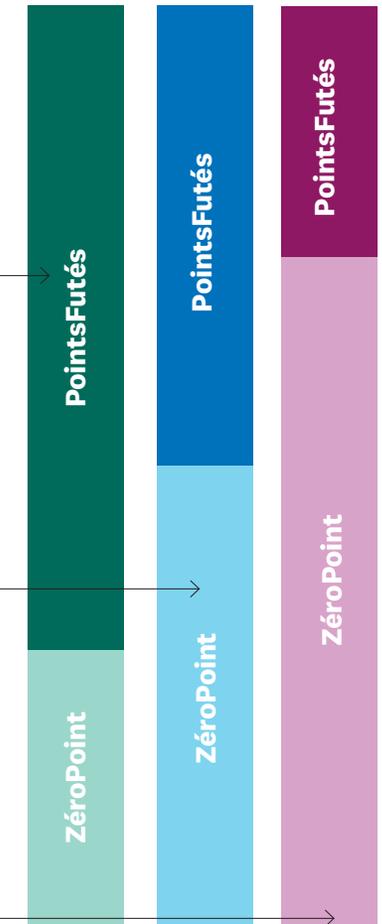
Le programme vert vous guide vers une liste plus restreinte d'aliments qui constituent la base de saines habitudes alimentaires avec un budget de PointsFutés considérable à dépenser sur d'autres aliments que vous aimez. Vous préparerez vos repas à l'aide d'un choix de plus de 100 aliments ZéroPoint, y compris des fruits ainsi que des protéines maigres, et ferez le suivi des autres aliments qui ont des valeurs en PointsFutés.

## Bleu

Le programme bleu vous guide vers une liste d'aliments qui constituent la base de saines habitudes alimentaires accompagnée d'un budget de PointsFutés modéré que vous pouvez dépenser sur d'autres aliments que vous aimez. Vous préparerez vos repas à l'aide d'un choix de plus de 200 aliments ZéroPoint, y compris des fruits, des légumes ainsi que des protéines maigres, et ferez le suivi des autres aliments qui ont des valeurs en PointsFutés.

## Mauve

Le programme mauve vous guide vers une longue liste d'aliments qui constituent la base de saines habitudes alimentaires avec un modeste budget de PointsFutés que vous pouvez dépenser pour d'autres aliments que vous aimez. Vous préparerez vos repas à l'aide d'un choix de plus de 300 aliments ZéroPoint, y compris des fruits, des légumes, des protéines maigres ainsi que des grains entiers, et ferez le suivi des autres aliments qui ont des valeurs en PointsFutés.



# Les bases du programme bleu

Vous avez une quantité personnalisée de PointsFutés<sup>MD</sup> à dépenser pour n'importe quel aliment que vous choisissez et plus de 200 aliments ayant une valeur de zéro.

**Aperçu**

## Bleu

Basé sur vos préférences alimentaires, un budget personnalisé de PointsFutés et plus de 200 aliments ZéroPoint vous conviennent le mieux.

**Mon budget quotidien de PointsFutés :**

23

Avec des PointsFutés hebdomadaires et des points reportés

**POINTS FUTÉS QUOTIDIENS**  
Dépensez-les sur les aliments que vous choisissez!

**POINTS FUTÉS HEBDOMADAIRES ET POINTS REPORTÉS**  
Ce que vous mangez un mardi est probablement différent de samedi. Les PointsFutés hebdomadaires et les points reportés rendent le programme flexible et facile à suivre.

**LES ALIMENTS ZÉROPOINT**  
Vous trouverez votre liste complète d'aliments ZéroPoint dans l'application WW. Ou consultez simplement la page 28.

**Vous obtenez aussi plus de 200 aliments ZéroPoint, dont les suivants :**



Fruits



Légumes

Suivant

**LE SAVIEZ-VOUS?**

Nous avons mis en place un groupe Connecter juste pour les gens qui suivent le programme bleu! Regardez ce que les autres membres mangent (et ce qu'ils font et ce qu'ils publient) sur l'application WW.

## Tacos de poulet épicé

Faire mijoter le poulet dans la sauce tomate lui donne un saveur et une tendreté exceptionnelles pour 0 PointsFutés.

5

2

Un peu d'un fromage fort donne énormément de saveur. Le cheddar fort et le féta émietté sont des options savoureuses.

3

Les tortillas de maïs ont une valeur moins élevée en PointsFutés que les tortillas de farine et elles sont plus traditionnelles dans la cuisine mexicaine.

0

La couleur vive du chou rouge et du chou mauve provient d'antioxydants favorisant la santé du cœur, alors variez vos mélanges.



### Vos catégories d'aliments ZéroPoint

 Fruits	 Légumes	 Œufs	 Poisson/ fruits de mer
 Poisson/ fruits de mer	 Yogourt sans matières grasses et yogourt de soya	 Haricots et légumineuses	 Tofu et tempeh

Vous voulez des conseils pour tirer le maximum de vos aliments ZéroPoint? Consultez la page 26.

# Menu de cinq jours

Vous désirez simplement savoir quoi manger? Ce plan de repas vous aidera à commencer. Suivez-le ou faites des combinaisons. Oubliez les aliments que vous n'aimez pas et utilisez ceux que vous aimez.

Vous en voulez plus? Avec plus de 5 000 recettes sur l'application WW, vos papilles ne s'ennuieront jamais.

Vous voulez savoir ce que les autres membres mangent? Défilez parmi les publications en temps réel sur Connecter!

Trouvez toutes les recettes de ce livre sur [www.com/ca/fr/mes-recettes-ww](http://www.com/ca/fr/mes-recettes-ww).



## JOUR 1

### Déjeuner

Avoine épointée à la grenade et aux pistaches

6



### Dîner

Sandwich de blé entier à la salade de poulet à la moutarde de miel et 1 oz de bretzels

6

### Collations

Maïs soufflé au parmesan et aux fines herbes

3

Tranches de pomme arrosées de 7 ml (½ c. à soupe) de miel et de cannelle

2

### Souper

#### BOL DE LÉGUMES ET DE POISSON À L'ASIATIQUE

Combinez des crevettes cuites à la vapeur ou du crabe, des edamames, des carottes ou du chou râpés, 125 ml (½ tasse) de riz brun et 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigrette au gingembre

6



## JOUR 2

### Déjeuner

Sandwich-déjeuner aux œufs et au bacon, accompagné de fruits frais

5



### Dîner

#### PIZZA AU RESTO

1 grosse pointe de pizza au fromage à croûte ordinaire (¼ d'une pizza de 40 cm [16 pouces]) et une salade avec 60 ml (¼ tasse) de croûtons et 22 ml (1½ c. à soupe) de vinaigrette sans matières grasses

15

### Collations

14 pistaches ou 7 amandes

1

Salade de fruits frais

0



### Souper

Salade de poulet, de pêche et de figue avec ricotta salata

2

Vous voulez un dessert ou un verre de vin? Utilisez vos PointsFutés hebdomadaires!

## JOUR 3

### Déjeuner

Yogourt grec nature sans matières grasses garni de fruits frais et de 30 ml (2 c. à soupe) d'amandes effilées

2

### Dîner

Hamburger végétarien d'inspiration grecque

8



### Collations

250 ml (1 tasse) de crème glacée de banane choco-amandes

7

Bâtonnets de légumes frais avec 60 ml (4 c. à soupe) de houmous

4

Saviez-vous que jusqu'à quatre PointsFutés quotidiens inutilisés seront automatiquement reportés afin que vous puissiez les utiliser un autre jour?



### Souper

SOIRÉE ROMANTIQUE  
Saumon rôti avec courgette, pois chiches et poivrons

2

## JOUR 4

### Déjeuner

Gaufres à la ricotta citronnée et aux bleuets

5



### Dîner

Combinez 250 ml (1 tasse) de soupe aux lentilles et aux légumes avec un roulé de rôti de bœuf préparé avec une tortilla de farine de taille moyenne, 3 oz de rôti de bœuf de style charcuterie, 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde, de la laitue, de l'oignon tranché, des tomates et des cornichons

7



### Collations

FÊTE D'ANNIVERSAIRE  
1 mini-gâteau avec glaçage et une tasse de thé

5

### Souper

Poulet à la grecque avec tzatziki, orzo et poivrons

6

## JOUR 5

### Déjeuner

125 ml (½ tasse) de yogourt grec avec 60 ml (¼ tasse) de sauce chaude aux bleuets

1



### Dîner

DANS UN RESTAURANT JAPONAIS  
Rouleau californien (4 morceaux), maki de thon épicé (4 morceaux), des edamames et 375 ml (1½ tasse) de soupe miso

10

Vous voulez de la crème glacée au thé vert? Utilisez vos PointsFutés hebdomadaires!

### Collations

9 croustilles de maïs avec de la salsa sans matières grasses

3

Banane (ou un autre fruit frais)

0



### Souper

REPAS EN FAMILLE  
Pâtes coquilles farcies et légumes rôtis

9

## Un aliment ZéroPoint indispensable : la tomate

Les aliments ZéroPoint sont très polyvalents et peuvent être utilisés de nombreuses façons délicieuses (et étonnantes). Voici quelques idées pour satisfaire votre appétit.



### Essayez ces hors-d'œuvre faciles

Tomates cerises farcies au fromage : de délicieuses petites bouchées.  
*Tomates cerises farcies au fromage bleu et au bacon*



Faites mûrir les tomates à température ambiante. La réfrigération ralentit le mûrissement et diminue la saveur.



### Essayez-les grillées

La cuisson des tomates sur le grill libère leurs jus naturellement sucrés, qui donnera de la saveur au reste de votre repas.  
*Papillote de poulet, de tomates et de polenta au parmesan*

### Pensez au-delà de la tomate Beefsteak

Les tomates sont offertes sous différentes formes et couleurs. Recherchez des variétés anciennes au marché fermier de votre région.  
*Tartelette aux tomates, au fêta et aux fines herbes fraîches*



#### LE SAVIEZ-VOUS?

La plupart des variétés de tomates sont rouges, bien que d'autres couleurs soient possibles, notamment le vert, le jaune, l'orange, le rose, le noir, le brun, le blanc et le pourpre.

## Concevoir un repas

Commencez par un aliment ZéroPoint.

0



Ajoutez des protéines.

0



Augmentez la saveur.

0



Incluez quelques gras.

2



### Saumon croustillant aux lentilles françaises

2



Essayez ce même plat avec de l'omble chevalier et du riz brun au lieu du saumon et des lentilles. Vous n'avez pas de thym ni de romarin? Essayez n'importe quelles fines herbes que vous avez sous la main.

PLIEZ ICI

Commencez par un aliment ZéroPoint.

0



Ajoutez des protéines.

3



Augmentez la saveur.

0



Incluez quelques gras.

1



### Asado de bifteck de flanc à l'huile pimeton

4



Le chorizo espagnol peut remplacer le bifteck ou l'agrémenter. Gardez le plat léger en tentant d'utiliser du chorizo de poulet précuit.

DÉCHIREZ ICI

#### LE SAVIEZ-VOUS?

En ajoutant un peu d'acide (comme du vinaigre, du citron ou du jus de lime) juste avant de servir un plat, la saveur peut être grandement rehaussée. Essayez un filet de vinaigre de champagne sur la salade de lentilles.

# Aliments ZéroPoint pour le programme bleu

Navet	Œufs	Huîtres	Turbot	FRUITS	Pêches	Mais	Coriandre
Oignon	<b>POISSON/FRUITS DE MER</b>	Lotte	<b>POITRINE DE POULET ET DE DINDE</b>	Abricots, frais	Petits fruits non sucrés, congelés	Mais en conserve	Comichons, non sucrés
Oignons verts	Aiglefin	Mahi-mahi	Dinde hachée	Ananas	Pitaya	Panais	Course musquée
Origan	Aiglefin fumé	Morue	(maigre à 98 %)	Bananes	Poires	Pois	Course poivrée
Pak-choï	Anchois, dans l'eau	Moules	Poitrine de dinde hachée	Bleuets	Pomélo	Pois cassés	Course spaghetti
Persil	Anguille	Œufs de poisson	Poitrine de dinde sans peau	Canneberrges, fraîches	Pommes	Pois verts	Course
Pico de gallo en boîte	Barbotte	Œufs de poisson	Poitrine de dinde sans peau	Cantaloup	Prunes	Salade de palmier	Cœurs d'artichaut, sans huile
Poireaux	Bar commun	Ormeau	peau	Carambole	Raisins	Œufs de palmier	Cœurs de palmier
Poivrons	Branzino	Oursin vert	peau	Cerises	Salade de fruits, non sucrée	Al	Échalotes
Pousses de bambou	Brochet	Palourdes	Poitrine de poulet hachée	Citrons	<b>HARICOTS ET LÉGUMINEUSES</b>	Algue nori	Endive
Pousses de pois	Calmars	Perche	Poitrine de poulet sans peau	Citrons Meyer	Doliques à œil noir	Artichauts	Épinards
Purée de citrouille	Carpe	Pétoncles	TOFU ET TEMPEH	Clémentines	Edamames	Asperges	Estragon
Purée de tomates, en boîte	Caviar	Pieuvre	Tempé	Cocktail de fruits, non sucré	Fèves de soya	Aubergine	Fenouil
Radis	Chair de crabe, morceaux	Pompano	Tofu fumé	Compote de pommes, non sucrée	Germes de haricots	Basilic	Feuilles de betterave
Riz de chou-fleur	Crabe royal	Sardines, en boîte dans l'eau ou dans une sauce	Tofu mou	Figues, fraîches	Germes de luzerne	Bette à cardes	Feuilles de chou vert
Roquette	Crevettes	Sashimi	Tofu soyeux	Fraises	Gourganes	Betteraves	Feuilles de moutarde
Rutabaga	Écrevisse	Saumon	TOFU SANS MATIÈRES GRASSES	Framboises	Haricots adzuki	Brocoli	Gingembre
Sala de de brocoli	Éperlan	Saumon fumé	<b>ET YOGOURT DE SOYA</b>	Goyave	Haricots cannellini	Brocoli italien	Gombo
Salsa, sans gras	Escargots	Seiche	Fromage frais quark, nature, jusqu'à 1 % de matières grasses	Grenades	Haricots de Lima	Carottes	Haricots verts
Sauce tomate, en boîte	Espadon	Sole	Yogourt de soya, nature	Kakis	Haricots frites en boîte, sans matières grasses	Céleri	Jicama
Scarole	Esturgeon fumé	Tangerines	Yogourt grec nature sans matières grasses	Kiwis	Haricots Great Northern	Châtaignes d'eau	Laitue frisée rouge
Thym	Flétan	Tassaragal	Yogourt nature, sans matières grasses	Limes	Haricots lupins	Chou	Laitue frisée verte
Tomates	Goberge	Thazard bâtarde	Yogourt nature, sans matières grasses	Mangues	Chou-fleur	Choucroute	Laitue grasse/Bibb
Tomatilles	Grand corégonne	Thon	Yogourt nature, sans matières grasses	Melon d'eau	Haricots pintos	Chou Napa	Laitue iceberg
<b>CEURES</b>	Grand corégonne fumé	Thon en boîte, dans l'eau	Yogourt nature, sans matières grasses	Mûres	Haricots rognons	Chou-rave	Laitue romaine
Blancs d'œufs	Hareng	Tilapia	Yogourt nature, sans matières grasses	Nectarines	Petits haricots blancs	Choux de Bruxelles	Légumes surgelés pour sautés, sans sauce
Jaunes d'œufs	Holothurie	Truite	Yogourt nature, sans matières grasses	Oranges	Pois chiches	Ciboulette	Mais miniatures
Substitut d'œuf	Homard	Truite fumée	Yogourt nature, sans matières grasses	Pamplemousse	<b>LÉGUMES (FÉGULENTS)</b>	Citrouille	Mélange pour salade de chou
	Hoplostète orange	Truite steelhead		Papayes		Concombres	Menthe

DÉCHIREZ ICI

GUIDE DE DÉPART monWW<sup>MC</sup>

## Un aliment ZéroPoint indispensable : les œufs



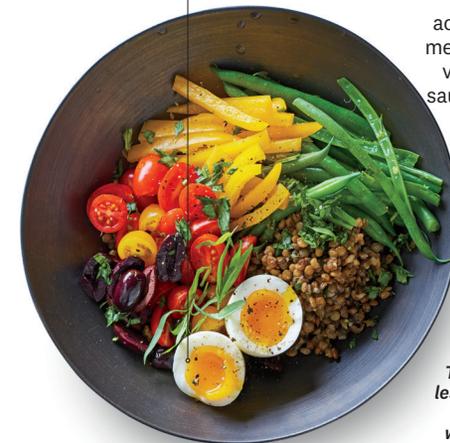
### Fouettez-les

Les desserts à la meringue, comme les pavlovas garnis de fruits, sont un délicieux plat sucré faible en PointsFutés. *Tartelettes de meringue au pain d'épices*



### Mettez-les sur une pizza

Ajoutez une saveur et un supplément de protéines à une pizza maison en la garnissant d'un œuf brouillé. *Pizza-déjeuner aux œufs brouillés*



Les œufs durs non pelés se conservent jusqu'à une semaine au réfrigérateur.

### Ajoutez-les aux plats principaux

Les œufs accompagnent à merveille les bols végétariens, les sautés asiatiques et les soupes. *Bol de lentilles françaises avec vinaigrette crémeuse à la moutarde*

Trouvez toutes les recettes de ce livre sur [www.com/ca/fr/mes-recettes-WW](http://www.com/ca/fr/mes-recettes-WW).

### LE SAVIEZ-VOUS?

Les œufs durs seront beaucoup plus faciles à peler si vous les placez dans un bain de glace immédiatement après la cuisson. Ils sont également plus faciles à peler si vous commencez à l'extrémité la plus large.

## Un aliment ZéroPoint indispensable : le yogourt sans matières grasses



### Pour préparer de la pâte

Mélangez la farine autolevante et le yogourt pour obtenir une pâte polyvalente à deux ingrédients.

*Tostadas souples à la mexicaine*



*Le liquide transparent dans les contenants de yogourt constitue du petit-lait naturel. Ne l'égouttez pas; brassez le tout pour incorporer le liquide dans le yogourt.*

### Au revoir, mayonnaise

Remplacez la mayonnaise par du yogourt dans les salades et les plats d'accompagnement comme la salade de chou.

*Salade de thon méditerranéenne au citron, aux poivrons rouges et à l'origan*



### Combinez-le à un dessert rafraîchissant

Ajoutez du yogourt aux recettes de sucettes glacées pour obtenir une texture onctueuse et crémeuse.

*Sucettes glacées au fondant au yogourt grec*



### LE SAVIEZ-VOUS?

**Le yogourt grec est plus riche en protéines que le yogourt ordinaire. Son goût est également un peu plus sucré. Ajoutez un peu de zeste d'agrumes pour ajouter un goût sucré.**

SUSAN S.,  
MEMBRE



# Prêt à partir du bon pied?

Voici trois choses rapides et tout à fait réalisables que vous pouvez commencer dès maintenant pour profiter d'un bon départ.

1.

## Inscrivez votre prochain atelier sur votre calendrier

Une étude a révélé que les personnes qui ont assisté fréquemment aux ateliers étaient 11 fois plus susceptibles de perdre 5 % de leur poids corporel que celles qui n'y ont pas assisté<sup>9</sup>. Et 5 % sont une quantité importante en ce qui concerne la santé<sup>10</sup>!

2.

## Trouvez votre liste d'aliments ZéroPoint sur l'application WW.

Plus vous suivez le programme à l'aide de votre application, mieux c'est! Et pas seulement parce que c'est le moyen le plus facile de faire un suivi. Les personnes qui ont régulièrement utilisé l'application WW ont perdu beaucoup plus de poids que celles qui ne l'ont pas utilisée<sup>11</sup>.

3.

## Déterminez ce que vous allez manger et faites-en le suivi

Être conscient de ce que vous mangez, de vos mouvements et de votre poids est l'un des outils les plus puissants pour une perte de poids<sup>12</sup>.



PINKI V.,  
COACH WW

# De grands changements sont à venir pour vous

Si vous êtes un nouveau membre, vous obtiendrez tout ce dont vous avez besoin pour suivre le programme WW dans le monde réel. Si vous êtes avec nous depuis un certain temps, vous aurez de nouvelles inspirations (ainsi que quelques surprises) pour vous aider à persévérer.

## Consultez vos outils



### Courriels de « série de départ »

Découvrez de quelle façon le programme *monWW*<sup>MC</sup> fonctionne pour vous. Lisez-les. Encadrez-les. Mais ne les ignorez pas.



### Localisateur de studios

Peu importe où votre vie vous mène, vous pourrez facilement trouver un atelier. Filtrez par jour, heure ou lieu, et regardez les coaches qui sont présents.



### Connecter

Notre communauté privée et réservée aux membres sur l'application WW est une énorme source d'inspiration. Ce sont des gens qui vous appuieront; venez les rencontrer!



### Ateliers

C'est ici que s'opère la magie. Chacun des ateliers hebdomadaires est conçu de manière à apporter une victoire et les autres membres sont sources d'inspiration.



### WellnessWins<sup>MC</sup>

Vous gagnerez des points en adoptant des habitudes saines. Échangez-les gratuitement contre de vraies récompenses comme des produits et des expériences géniales.



### Clavardage-expert 24 h/24

Vous avez une question sur les PointsFutés ou vous avez simplement besoin d'un petit conseil? L'aide est à portée de main. Clavardez avec un coach WW 24 heures sur 24, sept jours sur sept, directement dans l'application.



REBEKA O.,  
COACH WW

# Parlons des outils...

En commençant par notre application WW facile à utiliser! Il s'agit du meilleur moyen pour trouver des recettes, faire le suivi des aliments et des activités et communiquer avec les autres.

**RECHERCHE**  
Entrez un aliment ou une activité pour en faire le suivi.

**BUDGET HEBDOMADAIRE DE POINTSFUTÉS<sup>MD</sup>**  
Vous en recevez un nouveau chaque semaine pour plus de flexibilité.

**POINTS FUTÉS QUOTIDIENS**  
La quantité est personnalisée en fonction de votre âge, de votre taille, de votre poids et de votre sexe.

**REPAS QUOTIDIENS**  
Faites le suivi à l'avance des repas ou réfléchissez à ce que vous avez mangé ce jour-là.

**PROFIL**  
Ajoutez votre pourquoi, faites le suivi de votre poids, constatez vos progrès, bâtissez votre communauté. Tout s'y trouve.

**LECTEUR DE CODE À BARRES**  
Balayez le code à barres sur n'importe quelle étiquette nutritionnelle et l'application en fera le suivi.

**POINTS QUOTIDIENS UTILISÉS**  
Cela vous aide à faire le suivi de votre budget et à planifier.

**POINTS REPORTÉS**  
Vous pouvez les conserver pour un repas ou un événement spécial!

# Les aliments les plus suivis

Voici les 100 aliments dont les membres ont fait le plus de suivi avec les valeurs en PointsFutés<sup>MD</sup>. Utilisez-les comme référence ou voyez simplement ce que les autres membres aiment!

	Valeurs en PointsFutés			Valeurs en PointsFutés		
	●	●	●	●	●	●
<b>A</b> Portion*						
Amandes, 60 ml (¼ tasse)	4	4	4			
Arachides, 60 ml (¼ tasse)	6	6	6			
Avocat, cru, ¼	3	3	3			
Avoine, à l'ancienne, non cuite, 125 ml (½ tasse)	4	4	0			
<b>B</b>						
Bacon, cuit, croustillant, trois tranches	5	5	5			
Bacon, dinde, cuit, trois tranches	3	3	3			
Beurre, 15 ml (1 c. à soupe) ordinaire fouetté	5	5	5			
Beurre d'arachide, crémeux, salé, 30 ml (2 c. à soupe)	6	6	6			
Bière, 12 oz liq. légère ordinaire (de type lager)	3	3	3			
Biscuits, faits maison, brisures de chocolat, avoine, sucre ou type similaire, un biscuit	3	3	3			
Biscuits Graham, deux carrés	2	2	2			
Biscuits soda, 5	2	2	2			
Bœuf, cuit, 3 oz haché, maigre à 90 % haché, maigre à 95 % bifteck, maigre (ronde ou longue, avec la graisse visible enlevée)	4	4	4			
	3	3	3			
Boisson d'amande, nature, non sucrée, 8 oz liq.	1	1	1			
Bretzels, 1 oz	3	3	3			
Brownie, préparé à partir d'une préparation, carré de 5 cm (2 po)	5	5	5			
<b>C</b>						
Café infusé, avec 30 ml (2 c. à soupe) de colorant à café ordinaire, 8 oz liq.	2	2	2			
Céréales, gruau, cuit, 250 ml (1 tasse)	5	5	0			
Côtelette de porc, cuite, maigre sans os, 3 oz	3	3	3			
Crème, 30 ml (2 c. à soupe) sure, à teneur réduite en matières grasses	2	2	2			
sure, ordinaire fouettée, en aérosol	3	3	3			
Crème à café sans matières grasses, 30 ml (2 c. à soupe) ordinaire, 30 ml (2 c. à soupe)	1	1	1			
Crêpe, tout type, faite à partir d'une préparation (10 cm [4 po]), 1	2	2	2			
Croustilles, ordinaires, 1 oz	5	5	5			
Croustilles de maïs, 12	4	4	4			
<b>D</b>						
Dinde, charcuterie, 2 oz	1	1	1			
<b>F</b>						
Frites, de pomme de terre, 10	7	7	7			
Fromage américain, une tranche cottage, à faible teneur en gras (1%), 250 ml (1 tasse) à la crème, léger, 15 ml (1 c. à soupe) à la crème, ordinaire, 15 ml (1 c. à soupe)	4	4	4			
	3	3	3			
	1	1	1			
	2	2	2			
	2	2	2			
	3	3	3			
	2	2	2			
	4	4	4			
<b>G</b>						
Galette de riz, nature, 1	1	1	1			
Guacamole, maison ou de type restaurant, 30 ml (2 c. à soupe)	1	1	1			
<b>H</b>						
Haricots Haricots noirs ou pinto, 125 ml (½ tasse) Pois chiches, 125 ml (½ tasse)	3	0	0			
	4	0	0			
Haut de cuisse, de poulet, sans peau, cuit, 4 oz	4	4	4			
Houmous, 30 ml (2 c. à soupe)	2	2	2			
Huile, 5 ml (1 c. à thé) d'olive végétale	1	1	1			
	1	1	1			

# Les aliments les plus suivis (suite)

	●	●	●
<b>J</b>			
<b>Jambon</b>			
cuit, maigre, 3 oz	2	2	2
de charcuterie, au miel, maigre, 2 oz	2	2	2
<b>Jus d'orange</b> , 8 oz liq.	6	6	6
<b>K</b>			
<b>Ketchup</b> , 15 ml (1 c. à soupe)	1	1	1
<b>L</b>			
<b>Lait</b> , 8 oz liq.			
1 %, à faible teneur en matières grasses ou léger	4	4	4
2 %, à teneur réduite en matières grasses	5	5	5
écrémé	3	3	3
entier	7	7	7
<b>M</b>			
<b>Maïs soufflé</b>			
éclaté à l'air à la maison, 500 ml (2 tasses)	2	2	0
ciné, sans beurre, 750 ml (3 tasses)	5	5	5
nature, éclaté à l'huile, 500 ml (2 tasses)	3	3	3
<b>Mayonnaise</b>			
légère, 30 ml (2 c. à soupe)	3	3	3
ordinaire, 15 ml (1 c. à soupe)	3	3	3
<b>Muffin anglais</b> , 1			
léger	2	2	2
léger, de blé entier	3	3	3
ordinaire, tout type	4	4	4
<b>Miel</b> , 5 ml (1 c. à thé)	1	1	1
<b>N</b>			
<b>Noix de Grenoble</b> , 60 ml (¼ tasse)	6	6	6
<b>O</b>			
<b>Oeuf</b> , préparé sans huile ni lait, un œuf	2	0	0
<b>Olives</b> , 6 grosses	1	1	1
<b>P</b>			
<b>Pain</b> , tout type, une tranche	2	2	2
<b>Pain à hamburger</b> , ordinaire, 1	4	4	4
<b>Pâtes</b> , penne, blé entier, cuites, 250 ml (1 tasse)	4	4	0
<b>Pizza</b> , ⅓ d'une pizza de 36 cm (14 po), de type restaurant, croûte mince au fromage	8	8	8
garniture à une viande	9	9	9

	●	●	●
<b>Poisson</b>			
saumon, d'élevage, cuit, 3 oz	4	0	0
saumon, sauvage, cuit, 3 oz	3	0	0
<b>Poitrine de poulet ou de dinde</b> , cuite, sans peau/os, 3 oz	2	0	0
<b>Pomme de terre</b>			
cuite au four, nature, 1 moyenne	5	5	0
en purée, fait maison, avec lait entier ajouté, 250 ml (1 tasse)	5	5	5
patate douce, cuite, 125 ml (½ tasse)	3	3	0
pommes de terre blanches ou rouges, cuites, 125 ml (½ tasse)	2	2	0
<b>Q</b>			
<b>Quinoa</b> , cuit, 250 ml (1 tasse)	6	6	0
<b>R</b>			
<b>Riz</b> , cuit, 250 ml (1 tasse)			
brun, à long grain	7	7	0
blanc, à long grain	6	6	6
<b>S</b>			
<b>Salade de chou</b> , faite maison, 125 ml (½ tasse)	3	3	3
<b>Salade de poulet</b> , faite maison ou de type restaurant, 125 ml (½ tasse)	4	4	4
<b>Soupe</b> , poulet et nouilles, 250 ml (1 tasse)	2	2	2
<b>Spaghetti</b> , cuit, 250 ml (1 tasse)	5	5	5
<b>Sucre</b> , 5 ml (1 c. à thé)			
cassonade	1	1	1
blanc, granulé	1	1	1
<b>T</b>			
<b>Tortilla de farine</b> , 1 tortilla moyen	3	3	3
<b>Tortilla</b> , maïs, 15 cm (6 po), 1	2	2	2
<b>Thon</b>			
en boîte, morceaux dans l'eau, 3 oz	1	0	0
salade de thon, 125 ml (½ tasse)	5	4	4
<b>V</b>			
<b>Vodka</b> , 1½ oz liq.	3	3	3
<b>Vinaigre balsamique</b> , 15 ml (1 c. à soupe)	1	1	1
<b>Vin</b> , 5 oz liq.	4	4	4
<b>Y</b>			
<b>Yogourt grec</b> , nature, non sucré, sans matières grasses, 250 ml (1 tasse)	3	0	0
<b>Yogourt</b> , nature, non sucré, sans matières grasses, 250 ml (1 tasse)	5	0	0

DÉCHIREZ ICI



ALMA L.,  
MEMBRE

# Rehausseurs de saveur

Ces ingrédients sont un moyen infallible d'ajouter de la saveur tout en maintenant une valeur faible en PointsFutés<sup>MD</sup>. Chacun a une valeur de 1 PointsFutés!



**Canneberges séchées**  
15 ml (1 c. à soupe)



**Sirop d'érable**  
5 ml (1 c. à thé)



**Parmesan râpé**  
30 ml (2 c. à soupe)



**Fromage bleu**  
15 ml (1 c. à soupe)



**Olives**  
8 grosses



**Pistaches**  
14 noix

*Vous n'en avez pas besoin de beaucoup. Un peu de sucre en poudre fait une grande différence.*



**Sucre en poudre**  
10 ml (2 c. à thé)



**Amandes**  
7 noix



**Gingembre confit**  
30 ml (2 c. à soupe)

# Remplissez votre garde-manger

Il s'agit d'une excellente liste d'aliments de base.

Cochez les articles que vous voulez, oubliez ceux qui ne sont pas nécessaires.

## FRUITS ET LÉGUMES

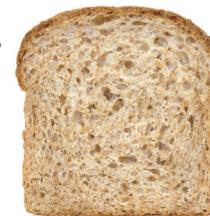
- Fruits frais
- Légumes frais
- Fines herbes fraîches
- Légumes-feuilles, mélange pour salade de chou, ou carottes râpées pour les salades
- Légumes frais précoupés pour les soupes, les sautés et les brochettes
- Maïs
- Pois (pois verts, pois sucrés, pois mange-tout, etc.)
- Tofu soyeux ou ferme, ordinaire ou à faible teneur en matières grasses

## VIANDE, VOLAILLE ET POISSON

- Poitrine de poulet ou de dinde sans peau, cuisses de poulet
- Dinde ou poulet haché maigre à 98 %
- Côtelette ou longe de porc maigre
- Bifteck de flanc, filet de bœuf ou bifteck de coquille d'aloyau, maigre
- Poisson
- Fruits de mer

## PRODUITS LAITIERS ET ŒUFS

- Œufs, entiers ou substitut d'œuf
- Lait écrémé ou faible en gras
- Lait de soya ordinaire (nature)
- Lait d'amande
- Yogourt nature sans matières grasses
- Fromage à teneur réduite en matières grasses ou ordinaire
- Fromage râpé ou à effilocheur à faible teneur en matières grasses
- Fromage fêta ou parmesan émietté
- Fromage à la crème à teneur réduite en matières grasses
- Fromage cottage sans matières grasses
- Ricotta partiellement écrémé



## PAIN ET CÉRÉALES

- Pain à teneur réduite en calories
- Pain à sandwich mince ou muffins anglais
- Tortillas de blé entier ou de maïs
- Gruau nature
- Blé en filaments non sucré ou céréales de grains entiers
- Pâte de pizza



## ALIMENTS DE TYPE CHARCUTERIE

- Poulet entier rôti
- Charcuteries maigres
- Houmous

## GRAINS ET PÂTES

- Pâtes de grains entiers ou ordinaires
- Riz brun ou riz blanc
- Boulgour, quinoa ou orge

## ALIMENTS EN CONSERVE ET ALIMENTS DE BASE

- Sauce tomate ou sauce marinara en bocal
- Tomates en dés
- Salsa sans matières grasses
- Haricots noirs ou pois chiches
- Légumes (sans sel, sucre ou huile ajouté)
- Fruits non sucrés (dans l'eau)
- Bouillon de poulet ou de légumes
- Thon blanc (dans l'eau), saumon en conserve
- Beurre d'arachide, de noix ou de graines

## ALIMENTS CONGELÉS

- Edamames
- Légumes (sans sauce ou sel ajouté)
- Fruits non sucrés
- Hamburgers végétariens (2 g de gras ou moins)
- « Viande » hachée végétarienne
- Gaufres de grains entiers
- Sorbet



## ASSAISONNEMENTS ET CONDIMENTS

- Enduit végétal, huile et vinaigre
- Sel et poivre
- Herbes séchées et épices, mélanges d'assaisonnement, mélanges d'épices
- Sauce piquante
- Moutarde
- Ketchup
- Sauce soya à teneur réduite en sodium
- Sauce à steak
- Sauce teriyaki

DÉCHIREZ ICI

DÉCHIREZ ICI

# Outil d'estimation des portions

Sortir des tasses à mesurer lors d'une fête? Ça n'arrivera pas. Utilisez ce guide pour vous aider à estimer les portions, en n'utilisant que votre main.\*



**Poing**  
250 ml (1 tasse)



**Bout du doigt**  
5 ml (1 c. à thé)



**Paume**  
3 oz de viande



**Main en coupe**  
1 à 2 oz de viande



**Pouce**  
1 oz de viande ou de fromage



**Bout du pouce**  
15 ml (1 c. à soupe)

\*Bien sûr, toutes les mains n'ont pas la même taille, donc il serait conseillé de comparer votre propre main à quelques cuillères ou tasses à mesurer, juste pour que vous sachiez avec quoi vous travaillez.

## Pour décoder le menu

Ces expressions sont des indicateurs qu'un plat a possiblement une valeur élevée en PointsFutés

au gratin pané bisque crémeux

trempé cuit deux fois hollandaise comme le faisait votre mère

frit tempura croustillant

Recherchez plutôt les expressions suivantes :

grillé cuit à la vapeur

poché au jus (cuit dans son propre jus)

POURQUOI LES PORTIONS SONT-ELLES IMPORTANTES?

Ce n'est pas pour vous indiquer la quantité à manger. Votre faim et votre budget de PointsFutés l'indiquent. Mais être conscient de la quantité d'aliments que vous mangez est la clé parce que cela vous permet de faire le suivi de manière précise.

DÉCHIREZ ICI

# Vos principales questions

Quelles sont les questions les plus fréquentes des membres? Nous sommes ravis que vous ayez posé la question.



## Puis-je manger autant d'aliments ZéroPoint que je le désire?

Il n'est pas nécessaire de mesurer ou de faire le suivi des aliments ZéroPoint. Cependant, cela ne signifie pas que vous pouvez en manger à volonté. Certes, vous pourriez faire cuire une douzaine d'œufs et les manger un après l'autre devant la télévision, mais vous risqueriez de ne pas vous sentir très bien. Tomber dans l'excès, même avec les aliments ZéroPoint, peut vous faire prendre du poids. Comme tout, c'est une question d'équilibre et de prendre conscience de ce que vous mangez.

## Puis-je changer de plan?

Absolument! Mais nous vous recommandons d'attendre deux semaines avant de faire un changement. Pourquoi? S'habituer à une toute nouvelle façon de manger peut parfois prendre un certain temps. Nos recherches montrent qu'une période de deux semaines est idéale pour s'adapter.

Si vous décidez qu'un changement est ce qu'il y a de mieux pour vous, vous pouvez faire le changement dans les paramètres.

## Un plan est-il « meilleur » qu'un autre?

Absolument pas. Chacun est basé sur notre système PointsFutés éprouvé et est conçu pour que vous puissiez obtenir une perte de poids similaire. Dans le fond, le programme qui est le « mieux » pour vous est celui qui vous offre la plus grande flexibilité, puisqu'il sera le plus facile à suivre pour vous.

## Est-ce que je peux échanger mes ActiPoints contre des PointsFutés?

Nous croyons qu'il faut bouger plus parce que cela vous donne plus d'énergie, vous fait sentir mieux dans votre peau et est essentiel pour vous aider à maintenir le poids perdu. Surtout, ça fait du bien. C'est pourquoi vous gagnez des ActiPoints pour votre activité physique. Les « échanges » se font lorsque vous remplacez les ActiPoints que vous gagnez par plus de PointsFutés. Au départ, cette fonctionnalité est désactivée dans les paramètres. Cependant, si les échanges fonctionnent pour vous, n'hésitez pas à activer la fonctionnalité.

# Quel est votre pourquoi?

Bien sûr, vous voulez perdre du poids et être en meilleure santé, mais soyons plus précis. *Pourquoi* souhaitez-vous faire ces choses?

Peu importe ce qui vous a incité à vous joindre à WW, que ce soit pour perdre du poids ou pour améliorer votre mieux-être général, c'est votre « pourquoi » qui vous permet de vous ancrer et de continuer quand les choses deviennent difficiles.

**Voici comment faire pour que cela fonctionne pour vous.**

## Suivez votre instinct

Demandez-vous : « Pourquoi est-ce que je veux perdre du poids? » Ne vous inquiétez pas à ce sujet; optez pour la première chose qui vous vient à l'esprit. (Par exemple : « J'en ai assez d'être à bout de souffle et de me déplacer lentement. »)

## Creusez un peu plus

De quelle façon votre vie pourrait-elle être différente si vous perdiez du poids? (« Je pourrais marcher une plus longue distance et dire oui lorsqu'on me propose de faire des activités amusantes et actives. »)

## Rendez-le vôtre!

Demandez-vous encore une fois : « Pourquoi est-ce que je veux perdre du poids? » (« Je veux avoir plus d'endurance pour faire plus d'activités avec ma famille et mes amis. »)

*Psst...* Plus vous êtes précis et personnel, plus vous miserez sur les avantages de la perte de poids et d'une meilleure santé. Et cela rendra votre pourquoi plus efficace.

## Maintenez-le

Écrivez-le et placez-le dans un endroit où vous le verrez souvent. Ou faites-en votre fond d'écran de téléphone pour que vous l'ayez toujours avec vous.

« Au départ, je voulais être capable de regarder une photo de moi sans grimacer. Aujourd'hui, mon but est de vivre une vie saine. »

CHRISTINA T., MEMBRE



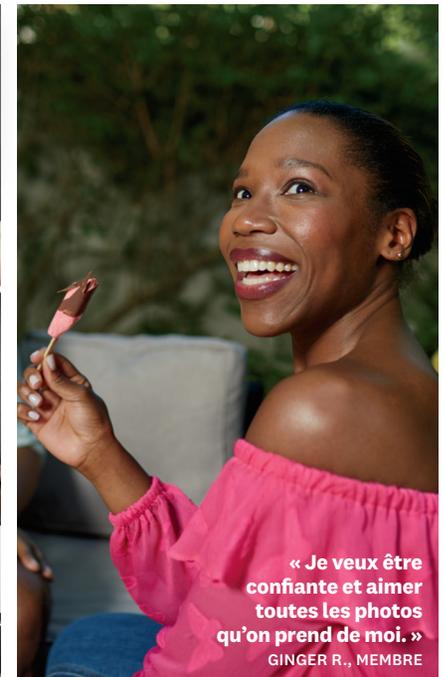
« Je veux être un père plus actif, un père qui peut s'amuser avec ses enfants au terrain de jeu. »

ED D., MEMBRE



« Je veux être confiante et aimer toutes les photos qu'on prend de moi. »

GINGER R., MEMBRE



## LE SAVIEZ-VOUS?

Le pourquoi de la plupart des gens changera au cours de leur parcours. Donc si le vôtre ne vous semble pas absolument parfait, c'est correct, ce qui compte, c'est qu'il vous convient aujourd'hui.

# Restez en contact

Voici où vous pouvez nous trouver entre les ateliers. Nous vous offrons constamment de bons conseils, des recettes, des mantras, des vidéos et tout ce qui peut vous aider à réussir.

Ma capacité de réussir ne connaît aucune limite. Ma capacité de réussir ne connaît aucune limite.	<b>Mes trois mots préférés :</b> 1. Aliment 2. zéro 3. PointsFutés	Il existe deux sortes de personnes :  Margarita  Margherita
“ Une mauvaise journée n'annule pas toute une année de progrès. <b>Vous pouvez toujours remettre le compteur à zéro</b> et revenir sur la bonne voie. -Brandhi, membre WW ”	Rien ne changera si vous ne changez rien. Rien ne changera si vous ne changez rien.	“ Il faut d'abord être un <b>débutant</b> avant de devenir toute autre chose. -Kelsey, membre WW ”

## Découvrez ces mots-clics

#monWW #Nouveaux #LesHommesWW #RevenirSurLeDroitChemin #VNLP  
#SoutienAuxMembresWW #WWofficiel #recettes



### Connecter

Votre communauté privée et réservée aux membres sur l'application WW.



@WW.Canada



@WW\_Canada



@WW\_Canada



WW\_Canada



## Avis de non-responsabilité et références

Valeurs en PointsFutés<sup>SM</sup> établies selon les informations nutritionnelles disponibles (ou estimées au besoin).

1. Une étude avant-après menée pendant six mois par l'Université de la Caroline du Nord, financée par WW. Les données relatives au poids rapportées par les participants à l'essai après six mois sur WW Liberté.
2. Neff KD et Dahm KA. « Self-compassion: what it is, what it does, and how it relates to mindfulness » (pp. 121-140) dans M. Robinson, B. Meier & B. Ostrafin (Eds.) *Mindfulness and Self-Regulation*. New York : Springer 2014.
3. Neff KD. « Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself », *Self and Identity*, 2003; 2 : 85-102.
4. Sirois FM et coll. « Self-compassion, stress, and coping in the context of chronic illness », *Self and Identity*, 2015;14(3) : 334-347
5. Terry ML et coll. « Self-compassionate reactions to health threats », *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2013; 39(7) : 911-926
6. Neff KD. « Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself », *Self and Identity*, 2003; 2 : 85-102.
7. Palmeira AL, et coll. « Successful behavior change in obesity interventions in adults: a systematic review of self-regulation mediators », *BMC Medicine*, 2015; 13.
8. U.S. Department of Health and Human Services. *Physical Activity Guidelines for Americans*, 2nd edition. Washington, DC : U.S. Department of Health and Human Services; 2018.
9. Johnston CA, et coll. « A randomized controlled trial of a community-based behavioral counseling program », *Am J Med*. 2013; 126 : 1143. e19-1143.e24.
10. Vidal J. « Updated review on the benefits of weight loss », *Int J Obes* 2002; 26(S4): S25-S28.
11. Johnston CA, et coll. « A randomized controlled trial of a community-based behavioral counseling program », *Am J Med*. 2013; 126 : 1143. e19-1143.e24.
12. Burke LA, et coll. (2011) « Self-monitoring in weight loss: a systematic review of the literature », *J Amer Diet Assoc*;111(1) : 92-102.