



**TAKE OFF POUNDS
SENSIBLY**

Quelques infos sur TOPS®

TOPS (Take Off Pounds Sensibly: Perdez Du Poids Intelligemment): TOPS est le diminutif de TOPS Club, Inc., le premier réseau de groupes de soutien à but non-lucratif et à vocation non-commercial pour la perte de poids. TOPS propose des outils et des programmes pour vivre sainement et pour perdre du poids, basé sur la camaraderie et la reconnaissance.

Mission: La mission de TOPS est d'encourager ses membres alors qu'ils perdent du poids de manière intelligente.

La cotisation: Il existe presque 170,000 membres (hommes, femmes et enfants) répartis dans les 10,000 chapitres du monde. La cotisation est de 26 dollars par an aux Etats-Unis, et de 30 dollars au Canada, en plus des frais symboliques de chaque chapitre pour couvrir les coûts de fonctionnement – en moyenne moins de 5 dollars par mois.

Comment ça marche? Les réunions hebdomadaires comprennent un pesage en privé, et des programmes créés par des professionnels de la santé grâce aux dernières recherches en matière de nutrition, d'activité physique, et de mode de vie sain. Les programmes procurent un renforcement positif et de la motivation pour respecter le régime alimentaire et les activités physiques.

KOPS: (Keep Off Pounds Sensibly: Maintenir Son Poids Intelligemment) Le poids santé est déterminé grâce à l'aide d'un professionnel de la santé. Lorsqu'un membre de TOPS atteint son poids santé, il devient un membre de KOPS. Ces membres maintiennent leur poids, et participent toujours aux rendez-vous de groupes pour contrôler leur situation et pour continuer à recevoir du soutien pendant qu'ils maintiennent leur poids santé. Plus de 25,000 de nos membres ont su maintenir leur poids santé et beaucoup d'entre eux ont reçu un prix appelé le "Century Award" pour avoir perdu plus de 100 livres.

Publication: *The Choice Is Mine ("C'est Mon Choix")* est le guide de TOPS de plus de 200 pages avec des conseils pratiques pour mener une vie saine portant sur la nutrition et le fitness, et offrant des menus et des recettes. Les membres de TOPS reçoivent le magazine *TOPS News* neuf fois par an. Celui-ci est rempli d'histoires inspirantes et de nouvelles. Des brochures éducationnelles sont à la disposition des professionnels de la santé ou de n'importe qui souhaitant changer son mode de vie.

Les Experts: TOPS travaillent en collaboration étroite avec des experts dans les domaines de la médecine, de la nutrition, du fitness, et de la psychologie. Depuis 1966, TOPS donne des fonds pour la recherche contre l'obésité et sur le métabolisme à la faculté de Médecine du Wisconsin, procurant plus de 8 millions de dollars grâce aux bénéfices et aux membres.

Des Chiffres Impressionnants: En 2010, les membres de TOPS ont perdu 436 tonnes! Les membres américains ont perdu 694,309 livres, les membres canadiens ont perdu 176,854 livres, et les membres à l'étranger ont perdu 103 livres, pour un total impressionnant de 871,266 livres!

Opérations: Fondé en 1948 par Esther Manz de Milwaukee, TOPS est dirigé par un conseil d'administration composé de neuf membres. Il existe également 371 capitaines de région, 102 coordinateurs, et 9 directeurs régionaux qui apportent leur aide aux dirigeants bénévoles de chaque chapitre. Les ambassadeurs TOPS sont des experts dans la perte de poids qui ont réussi à perdre des livres et à maintenir leur poids santé. Ils représentent TOPS lors de conférence, séminaires, et autres événements spéciaux aux Etats-Unis et au Canada.

Siège Social International: 4575 S. Fifth St., Milwaukee, WI 53207-0360. Téléphone (414) 482-4620. Rendez-nous visite sur Internet: www.tops.org (Cliquez sur "Find a Meeting" pour trouver un groupe de soutien près de chez vous!)