

# Fiche conseils

---

Le sémaglutide est un médicament pour perdre du poids et aider à maintenir le contrôle du poids. Il est utilisé en complément d'un régime alimentaire et d'une activité physique.

Ce médicament s'administre par injection sous-cutanée. Après avoir été formé(e) par votre médecin ou un(e) infirmier(e), vous pouvez faire vous-même l'injection. Référez-vous à la notice du médicament qui détaille la technique d'injection.

Le stylo doit être conservé au réfrigérateur avant ouverture. Après ouverture, vous pouvez conserver le stylo pendant 6 semaines à une température inférieure à 30 °C ou au réfrigérateur. Lorsque vous n'utilisez pas le stylo, laissez le capuchon du stylo en place pour le protéger de la lumière.

Vous devez utiliser ce médicament une fois par semaine, le même jour chaque semaine si possible, au cours ou en dehors des repas.

Si nécessaire, vous pouvez changer le jour de votre injection hebdomadaire de ce médicament, à condition que votre dernière injection ait eu lieu au moins 3 jours (72h) auparavant. Après la sélection d'un nouveau jour d'administration, poursuivez l'injection une fois par semaine.

Si vous avez oublié d'injecter une dose et que :

- 5 jours maximum se sont écoulés depuis la date à laquelle vous auriez dû faire l'injection, injectez la dose dès que vous y pensez. Ensuite, injectez la dose suivante comme d'habitude, le jour prévu,
- plus de 5 jours se sont écoulés depuis la date à laquelle vous auriez dû faire l'injection, ne prenez pas la dose manquée. Ensuite, injectez la dose suivante comme d'habitude, le jour prévu. N'utilisez pas de double dose pour compenser la dose oubliée.

Votre traitement commencera à une faible dose qui sera progressivement augmentée.

## Informations sur les traitements médicamenteux de l'obésité (TMO)

Les traitements médicamenteux de l'obésité agissent en réduisant la sensation de faim et en augmentant le sentiment de satiété après les repas. Ils diminuent également les envies irrépressibles de manger.

Ces traitements s'inscrivent dans une prise en charge globale comprenant des **modifications alimentaires**, une **activité physique régulière** et un suivi médical.

Il est important de noter que l'objectif n'est pas uniquement la perte de poids, mais aussi l'amélioration des complications de l'obésité et de votre qualité de vie.

---

## **Durée du traitement**

L'obésité est une maladie chronique qui nécessite une prise en charge au long cours.

La perte de poids se déroule en deux phases. D'abord, une phase de réduction du poids sur environ 12 mois, puis une phase de stabilisation du poids sous traitement.

Le maintien du traitement permet généralement de maintenir la perte de poids obtenue. À l'inverse, **l'arrêt du traitement s'accompagne le plus souvent d'une reprise de poids importante**, dans l'année qui suit.

Vous devez donc être informé dès le départ que ce traitement doit être envisagé sur le long terme.

## **Effets secondaires digestifs**

Des effets secondaires digestifs peuvent apparaître sous traitement. Ces effets surviennent surtout pendant la phase d'augmentation des doses et sont généralement temporaires et d'intensité légère à modérée.

Dans tous les cas il est important de maintenir une bonne hydratation d'au moins 1,5 litre par jour.

**En cas de nausées ou de vomissements**, prenez le temps de manger, au moins 20 minutes par repas. Mastiquez bien les aliments avant de déglutir. Écoutez vos sensations de faim et de satiété, et arrêtez de manger dès les premiers signes d'inconfort digestif. Si besoin, fractionnez votre alimentation en prenant de plus petits repas mais plus souvent.

Privilégiez une alimentation tiède ou froide. Évitez les aliments peu digestes, très gras ou très sucrés, les graisses cuites et les odeurs de cuisson. Préférez les aliments à goût neutre, les fruits et les légumes cuits à l'eau ainsi que les laitages.

Attention, les vomissements exposent au risque de déshydratation. Si vous vomissez, majorez votre hydratation avec de l'eau, du thé ou des tisanes, en petites quantités répétées tout au long de la journée.

**En cas de douleurs au ventre**, prenez le temps de manger, au moins 20 minutes par repas. Mastiquez bien les aliments avant de déglutir. Écoutez vos sensations de faim et de satiété, et arrêtez de manger dès les premiers signes d'inconfort digestif. Si besoin, fractionnez votre alimentation en prenant de plus petits repas mais plus souvent.

Évitez les aliments peu digestes, très gras ou très sucrés, les graisses cuites, les fritures et les odeurs de cuisson.

**En cas de diarrhées**, évitez les aliments indigestes ou fermentescibles comme les légumes crus, les féculents complets et céréales complètes, ainsi que les matières grasses cuites et les frites. Privilégiez les légumes plus digestes tels que les carottes, haricots verts extra-fins, courgettes sans peau, endives, pointes d'asperges et betteraves, tous cuits et sans leur peau, ni pépin, ni grains. Attention, les diarrhées exposent au risque de déshydratation, **majorez votre hydratation** avec de l'eau, du thé ou des tisanes.

**En cas de constipation**, majorez votre apport en fibres en consommant des fruits, légumes, céréales complètes, légumes secs et féculents complets. Buvez en quantité suffisante, au moins 1,5 litre par jour, en dehors des repas. Augmentez votre activité physique ou sportive, même la simple marche peut être bénéfique.

### **Importance de l'accompagnement nutritionnel**

Sous TMO, vos apports alimentaires vont naturellement diminuer. **Un suivi nutritionnel est indispensable** pour maintenir des apports suffisants en protéines, prévenir les carences en vitamines et minéraux, adapter votre alimentation en fonction de votre tolérance et préserver votre masse musculaire.

Il est recommandé de maintenir une alimentation variée, riche en nutriments et peu transformée, comprenant des fruits, des légumes, des céréales complètes et des protéines.

### **Signes d'alerte nécessitant de consulter rapidement**

**Arrêtez le traitement et consultez en urgence** en cas de vomissements ou de diarrhées importantes, de douleurs abdominales intenses, d'impossibilité de vous alimenter, ou de détérioration rapide de la vue de l'un ou des deux yeux.

Contactez également rapidement votre médecin en cas de perte de poids supérieure à 10 % de votre poids initial dans les 3 premiers mois du traitement, ou supérieure à 20 % dans les 6 premiers mois, ainsi qu'en cas de difficulté importante à vous alimenter ou de constipation importante.

Consultez enfin en cas d'apparition de symptômes inhabituels intenses ou ne disparaissant pas spontanément.

### **Grossesse, contraception et allaitement**

Ces traitements sont contre-indiqués pendant la grossesse et l'allaitement. Si vous êtes une femme en âge d'avoir des enfants, vous devez utiliser une méthode de contraception efficace pendant toute la durée du traitement.

Attention, l'efficacité de la contraception orale (pilule) peut être diminuée. Une contraception de longue durée d'action comme un stérilet ou un implant est préférable.

Si vous découvrez une grossesse sous traitement, arrêtez immédiatement le médicament et contactez votre médecin.

En cas de projet de grossesse, le traitement doit être arrêté avant l'arrêt de la contraception.

### **Intervention chirurgicale et anesthésie**

Si vous devez subir une intervention chirurgicale avec anesthésie générale, prévenez systématiquement l'anesthésiste que vous êtes sous TMO.

### **Importance de l'activité physique**

L'activité physique régulière est essentielle pendant le traitement pour préserver votre masse et votre fonction musculaire, améliorer les résultats du traitement et maintenir les bénéfices à long terme.

Il est recommandé de pratiquer des exercices de renforcement musculaire associés à des exercices d'endurance.

### **Suivi médical nécessaire**

Un suivi médical et nutritionnel régulier est indispensable tout au long du traitement. Ce suivi permet d'évaluer l'efficacité du traitement et de dépister et prendre en charge d'éventuelles complications.

N'hésitez pas à poser toutes vos questions à votre médecin ou à l'équipe qui vous accompagne.

**Votre adhésion et votre participation active sont essentielles à la réussite du traitement.**