

Commencer un traitement de GLP-1/GIP

Ce qui vous attend et comment réussir

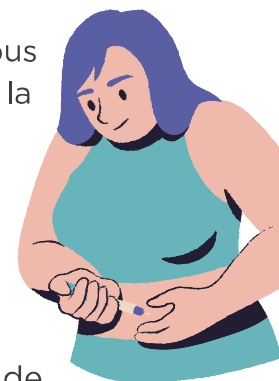
Que sont les GLP-1 et GIP ?

Les GLP-1 et GIP sont des hormones produites naturellement par votre corps quand vous mangez. Ces hormones vous aident à réguler le taux de sucre dans le sang, l'appétit et la digestion.

Comment fonctionnent les médicaments GLP-1/GIP ?

Les médicaments GLP-1/GIP sont conçus pour agir comme ces hormones. Ils peuvent aider à :

- Dire à votre cerveau que vous êtes calé(e), vous mangez donc moins ;
- Ralentir la vitesse à laquelle les aliments quittent l'estomac, ce qui vous permet de vous sentir rassasié(e) plus rapidement et de le rester plus longtemps ;
- Demander à votre corps de produire davantage d'insuline après les repas afin de réduire le taux de sucre dans le sang.



Des médicaments classiques comme *Ozempic*, *Wegovy*, *Saxenda* et *Rybelsus* imitent principalement la **GLP-1**, tandis que *Mounjaro* et *Zepbound* imitent à la fois la **GLP-1 et la GIP**.

Effets indésirables fréquents

Il se peut que vous ressentiez des effets indésirables, en particulier au début du traitement ou lorsque vous augmentez le dosage. Ils s'améliorent en général au fil du temps.

Certains de ces effets indésirables sont les suivants :

- Nausées
- Vomissements
- Maux ou inconfort à l'estomac
- Diarrhée
- Constipation



Contactez votre médecin en cas de vomissements ou de diarrhée persistants, si vous mangez ou buvez très peu, si vous avez de graves maux d'estomac ou si vous avez de nouveaux symptômes préoccupants.

Pourquoi la nutrition est-elle importante ?

Comme vous mangez moins en prenant ce médicament, il est important que chaque bouchée compte !

Choisir des aliments sains vous aide à :

- Conserver votre tonus musculaire
- Maintenir un bon niveau d'énergie
- Réduire les effets indésirables du médicament
- Consommer des protéines et obtenir des nutriments en quantité suffisante
- Favoriser une perte de poids saine



Un(e) diététicien(ne) agréé(e) peut vous aider à atteindre vos objectifs nutritionnels, à gérer les effets indésirables, à consommer suffisamment de protéines et à tirer le meilleur parti de votre médicament.



Scannez ici pour obtenir plus d'informations médicales.



212.545.2400



chnnyc.org



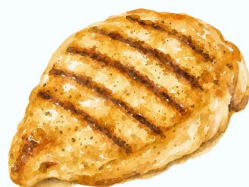
Community
Healthcare Network

Comment se sentir au mieux de sa forme : stratégies de nutrition

1 Consommez des protéines afin de conserver votre tonus musculaire

Lorsque vous perdez du poids, vous pouvez perdre du muscle en même temps que du gras. Consommer des protéines vous aide à protéger vos muscles pendant votre perte de poids.

Essayez



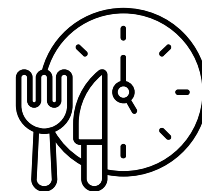
Œufs, poisson, poulet, dinde, haricots blancs, lentilles, yaourt grec, tofu, noix et fromage Blanc

2 Ne sautez aucun repas

Même si vous avez moins faim quand vous prenez ce médicament, votre corps a besoin de se nourrir régulièrement. Essayez de **manger un petit repas ou un en-cas toutes les 3 à 4 heures**, même si vous n'avez pas très faim.

Manger régulièrement peut aider à :

- Maintenir votre niveau d'énergie
- Réduire la constipation
- Répondre à vos besoins en protéines
- Réduire les nausées



3 Rester hydraté(e)

Buvez de l'eau tout au long de la journée, même si vous n'avez pas très soif. Conserver une bonne hydratation aide à réduire le risque d'effets indésirables comme la constipation.



4 Consommez les nutriments dont vous avez besoin

Lorsque vous mangez moins, il devient plus difficile d'ingérer suffisamment de protéines et certains nutriments, en particulier la vitamine B12, le fer et la vitamine D.

Votre diététicien(ne) peut vous aider à créer un régime varié qui répondra à vos besoins nutritionnels. Votre médecin pourra prescrire une analyse de sang et recommander la prise de multi-vitamines ou d'un complément spécifique, au besoin.



Scannez ici pour obtenir
plus d'informations
médicales.



212.545.2400



chnnyc.org



Community
Healthcare Network

Comment se sentir au mieux de sa forme : stratégies de nutrition

5 Restez actif/ve

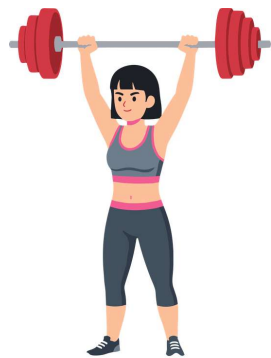
Bouger régulièrement vous aide à :

- Conserver votre masse musculaire
- Augmenter votre niveau d'énergie
- Améliorer votre digestion
- Maintenir votre perte de poids

Incorporez des exercices de force (de résistance) au moins 2 jours par semaine pour entretenir vos muscles

Voici quelques exemples:

- Élastiques de résistance
- Appareils de musculation
- Haltères
- Exercices de musculation au poids du corps comme les flexions de jambes, les fentes ou les pompes contre un mur



6 Conseils pour gérer les effets indésirables

Si vous avez :

Essayez de :

Nausées



- Manger des repas plus petits et plus souvent, au lieu de 2 ou 3 gros repas
- Choisir des aliments neutres, avec peu de matières grasses
- Éviter les aliments gras, frits ou épicés

Constipation



- Boire beaucoup d'eau
- Consommer des aliments riches en fibres comme les fruits, les légumes, les haricots blancs, les flocons d'avoine ou les céréales complètes
- Faire régulièrement de l'exercice

Maux d'estomac



- Manger lentement
- Vous arrêter quand vous commencez à vous sentir suffisamment calé(e)
- Ne pas manger de grosses portions

Que se passe-t-il si vous arrêtez de prendre ces médicaments ?

Si vous arrêtez de prendre ces médicaments, la perte de poids se met en général à ralentir. La plupart des gens reprennent du poids au fil du temps. Des habitudes saines peuvent vous aider à maintenir votre progression.

Continuez de :

- Boire suffisamment d'eau
- Consommez des repas équilibrés comportant suffisamment de protéines
- Rester physiquement actif
- Suivez les habitudes saines qui fonctionnaient pendant votre traitement



Consultez toujours votre médecin avant d'arrêter ou de commencer un traitement



Scannez ici pour obtenir plus d'informations médicales.



212.545.2400



chnnyc.org



Community
Healthcare Network