



# Votre guide de démarrage GLP-1

Les professionnels de santé utilisent des médicaments GLP-1 pour traiter le diabète de type 2 depuis plus de 15 ans. Ils prescrivent désormais également des médicaments GLP-1 pour aider les personnes à perdre du poids. Ces médicaments peuvent avoir des effets bénéfiques qui changent la vie lorsqu'ils sont utilisés en toute sécurité. Nous avons créé ce guide pour vous aider à en savoir plus sur ce qu'ils sont, comment commencer et à quoi vous attendre si vous en prenez un.

Consultez l'étiquette du fabricant pour obtenir des informations de prescription spécifiques.

## MÉDICAMENTS GLP-1 : LES BASES

### Que sont les médicaments GLP-1 ?

GLP-1 est l'abréviation de glucagon-like peptide-1 agoniste. On les appelle également mimétiques de l'incrétine ou analogues du GLP-1. Cette classe de médicaments a d'abord été utilisée pour traiter le diabète de type 2. Certains GLP-1 sont désormais également approuvés pour le traitement de l'obésité.

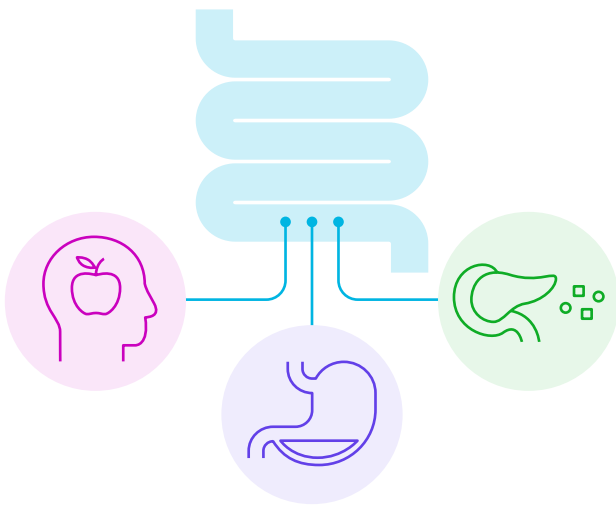
Les médicaments GLP-1 comprennent, sans s'y limiter :

- Dulaglutide (Trulicity)
- Sémaglutide (Ozempic, Wegovy)
- Liraglutide (Saxenda)
- Tirzepatide (Mounjaro)

## Comment fonctionnent-ils ?

Le peptide-1 de type glucagon (GLP-1) est une hormone libérée par le tractus gastro-intestinal inférieur chaque fois que vous mangez. Cette hormone :

- Affecte les parties de votre cerveau qui vous font sentir faim ou rassasié.
- Ralentit la digestion.
- Déclenche la libération d'insuline par le pancréas et ralentit la libération de glucagon ; cela aide à maintenir l'équilibre de la glycémie.



Les médicaments GLP-1 agissent en imitant l'action de l'hormone GLP-1 que votre corps produit naturellement. Les médicaments GLP-1 se lient aux récepteurs GLP-1 de votre intestin et agissent exactement comme l'hormone produite par votre corps. Les médicaments ralentissent la digestion et signalent à votre pancréas de libérer plus d'insuline et moins de glucagon. Cela entraîne une diminution des pics de glycémie. L'appétit est également réduit. Le résultat : vous mangez moins, ce qui entraîne une perte de poids.

## Qui ne devrait pas prendre de médicament GLP-1 ?

Les médicaments GLP-1 ne sont pas recommandés pour les personnes ayant des antécédents personnels ou familiaux de cancer médullaire de la thyroïde ou de néoplasie endocrinienne multiple 2A ou 2B. Étant donné que les médicaments GLP-1 ralentissent la vidange gastrique, ils ne doivent pas être utilisés chez les personnes atteintes de gastroparésie.

Assurez-vous que votre prestataire de soins est au courant de vos antécédents médicaux et de tout autre médicament que vous prenez.

### ♥ Bonus pour la santé cardiaque

Des recherches ont montré que les médicaments GLP-1 peuvent réduire la pression artérielle et l'inflammation des vaisseaux sanguins. Ils réduisent même le risque d'événements cardiovasculaires majeurs comme les accidents vasculaires cérébraux et les crises cardiaques chez les personnes atteintes de diabète de type 2 et les personnes obèses.

## Effets secondaires et risques

La prise de tout médicament comporte des effets secondaires et des risques possibles.

### Les effets secondaires possibles des médicaments GLP-1 comprennent :

- Nausées
- Vomissements
- Diarrhée
- Constipation
- Perte musculaire
- Changements d'appétit et de préférences alimentaires
- Changements d'humeur ; beaucoup ressentent des améliorations d'humeur, mais certains signalent des pensées suicidaires

### Les risques plus rares incluent :

- Hypoglycémie (faible taux de sucre dans le sang)
- Inflammation du pancréas (pancréatite) pouvant provoquer un gonflement ou une douleur
- Réactions au site d'injection, comme une éruption cutanée ou des démangeaisons
- Vidange gastrique retardée (gastroparésie), un symptôme bref et temporaire qui disparaîtra chez la plupart des individus
- Maladies de la vésicule biliaire
- Anaphylaxie, qui est une réaction allergique grave nécessitant une attention médicale immédiate

Si vous ressentez des symptômes, parlez-en immédiatement à votre médecin. En cas d'urgence médicale, appelez le 911.

## Coût

Les médicaments GLP-1 peuvent être coûteux. Nous vous encourageons donc à bien évaluer les frais que vous devrez déboursier avant de vous lancer dans l'achat d'un médicament.

### Couverture d'assurance

Votre assurance peut couvrir les médicaments GLP-1. Cela varie selon le fournisseur et le régime. Il est important d'appeler votre compagnie d'assurance pour savoir quels médicaments, le cas échéant, sont couverts. Si les médicaments sont couverts, demandez si vous devez obtenir une autorisation préalable ou si vous devez répondre à certains critères pour cette couverture.

## Utilisation à long terme

Qu'ils soient utilisés pour la gestion du poids ou le diabète, les médicaments contre le GLP-1 ne constituent pas une solution miracle ou ponctuelle. Vous devrez continuer à prendre ces médicaments aussi longtemps que vous souhaitez en conserver les effets bénéfiques. Si vous arrêtez, vous risquez de reprendre du poids.

## Quand puis-je commencer à prendre un médicament GLP-1 ?

Chaque médicament GLP-1 est un peu différent. Il est donc important de poser toutes les questions spécifiques que vous pourriez avoir à votre médecin ou à votre pharmacien.

Si vous décidez de prendre un médicament GLP-1 et que vous ne prenez pas d'autres médicaments, vous pouvez commencer quand vous le souhaitez. Si vous prenez déjà un médicament contre le diabète comme la metformine ou l'insuline, parlez à votre médecin du meilleur moment pour ajouter votre GLP-1.

\*Conseil de pro : si vous prenez votre médicament GLP-1 chaque semaine, créez une routine cohérente en choisissant et en respectant un jour et une heure qui vous conviennent.

## Quelle est la bonne dose à prendre ?

Les médicaments GLP-1 sont généralement administrés à faible dose. Cela permet d'éviter les effets secondaires gastro-intestinaux comme les nausées et la constipation. Sous la supervision de votre médecin, vous augmenterez progressivement la dose jusqu'à atteindre la dose la plus efficace et la mieux tolérée.

Il faut parfois plusieurs semaines, voire plusieurs mois, pour atteindre le niveau optimal. Vous constaterez peut-être une amélioration de votre glycémie en quelques semaines. La perte de poids dépendra également des changements que vous apportez à votre alimentation et à votre niveau d'activité physique. Le fait de prendre un médicament GLP-1 peut faciliter ces changements.

## Comment prendre un médicament GLP-1 ?

Certains médicaments GLP-1 sont administrés par auto-injection, tandis que d'autres se présentent sous forme de comprimés. Voici quelques conseils pour réussir avec chaque type de médicament :

### Injections :

- Suivez les instructions de conservation figurant sur l'emballage.
- Injectez dans l'abdomen (à quelques centimètres du nombril), l'extérieur des cuisses, les hanches, le haut des fesses, le bas du dos ou le haut du bras.
- Lavez-vous les mains avant et après.
- Si vous utilisez également de l'insuline, injectez ce médicament à un endroit différent.
- Jetez dans une boîte pour objets tranchants/aiguilles.

### Médicaments oraux (pilules) :

- Suivez les instructions de votre pharmacien.
- Il peut être nécessaire de prendre ce médicament à jeun, au moins 30 minutes avant de manger le matin.
- Ne pas casser ni écraser le comprimé.
- Prenez ce médicament selon votre prescription : ne sautez pas de dose.

### Considérations particulières :

- Certains médicaments GLP-1 doivent être pris à des heures précises. Par exemple, il est recommandé de prendre Rybelsus au moins 30 minutes avant le premier repas, avec un maximum de 4 onces d'eau.
- Parlez à votre pharmacien pour en savoir plus sur la manière la plus sûre et la plus efficace de prendre tout médicament que vous prenez.

## Dois-je encore penser à mon alimentation et à mon exercice physique ?

Absolument ! Bien manger, bouger, avoir un sommeil de bonne qualité et prendre soin de sa santé mentale sont des outils importants pour gérer le diabète et le poids. Cela est vrai que vous preniez ou non un médicament GLP-1. Les gens trouvent souvent plus facile de faire ces choses avec le soutien d'un médicament GLP-1. Beaucoup rapportent que le fait de prendre des médicaments GLP-1 réduit leur niveau de « bruit alimentaire ». Avec moins de pensées intrusives sur la nourriture, il est plus facile de faire des choix équilibrés.

L'assiette équilibrée est un bon modèle à utiliser. Une assiette équilibrée contient 50 % de légumes non féculents, 25 % de protéines maigres et 25 % de glucides.



Garder votre corps actif est un autre outil important pour rester en bonne santé. Toute forme d'activité physique que vous aimez et que vous pouvez intégrer à votre quotidien est un bon choix.



Marche



Danse



Yoga



Jardinage



Faire du vélo



Entraînement  
musculaire



Aérobic



Pilates