

# Votre traitement par Wegovy®

Des informations utiles pour vous accompagner dans votre démarche de gestion du poids à long terme et de réduction du risque cardiovasculaire.

Patiene fictive

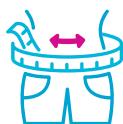
wegovy®  
semaglutide

Veuillez lire la notice d'emballage et demandez à votre médecin, resp. au personnel médical, de plus amples informations sur Wegovy®.



# Commencez un nouveau chapitre avec Wegovy®

Bienvenue chez Wegovy® ! Cette brochure contient des informations et des conseils utiles pour vous accompagner dans votre expérience avec Wegovy®. Un traitement par Wegovy® peut aider de différentes manières :



Gestion durable du poids



Réduction du risque cardiovasculaire



Autres améliorations significatives de l'état de santé, notamment en ce qui concerne les paramètres tels que la tension artérielle, la glycémie ou le cholestérol

Il est important de garder à l'esprit que Wegovy® complète vos mesures supplémentaires de gestion du poids, mais ne les remplace pas. Une alimentation équilibrée et une activité physique régulière sont indispensables au succès du traitement. Fixez-vous des objectifs réalistes et croyez en vous.



Patiene fictive

# Comment fonctionne Wegovy® ?

Il est scientifiquement prouvé que Wegovy® peut vous aider à contrôler la faim et les fringales.

Wegovy® est un médicament pour la perte et le maintien du poids dont le principe actif est le sémaglutide.

Wegovy® peut également contribuer à réduire votre risque de maladies cardiovasculaires.



Patiente fictive

Votre corps envoie des signaux à votre cerveau pour vous dire que vous avez faim ou que vous avez envie de certains aliments.

Wegovy® agit sur les zones du cerveau qui contrôlent votre appétit, vous vous sentirez plus rassasié-e et aurez moins faim. Cela contribue à réduire la consommation de nourriture et par conséquent le poids corporel. Wegovy® doit être utilisé en complément d'une alimentation équilibrée et d'une activité physique régulière.

# Comment Wegovy® peut-il vous aider à gérer votre poids ?

Associé à un mode de vie sain, il est possible de rompre le cycle de la perte et de la reprise de poids, l'effet yo-yo.



Wegovy® peut vous aider à gérer votre poids à long terme



Wegovy® peut vous aider à améliorer votre santé



Des mesures d'accompagnement telles qu'une alimentation saine et une activité physique favorisent l'effet de Wegovy®



Des objectifs réalistes, tels que des petits changements que vous intégrez dans votre vie quotidienne, peuvent être plus durables à long terme

Il est important que vous et votre équipe soignante élaboriez un plan complet de gestion du poids qui vous aidera à garder le cap pendant votre traitement par Wegovy®. Votre plan doit comprendre des repas sains mais savoureux, de l'exercice physique et des objectifs réalistes.



# Avantages pour la santé au-delà de la perte de poids

Un traitement par Wegovy® peut, en plus de la perte de poids, également avoir un effet positif sur votre vie quotidienne et votre santé générale.

Les effets de santé suivants peuvent s'améliorer :

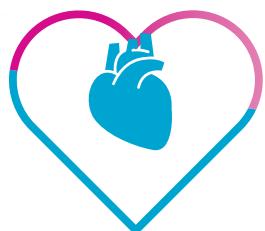
- Risque cardiovasculaire
- Tension artérielle
- Cholestérol
- Glycémie
- Contrôle des fringales

Vérifiez avec votre médecin, resp. votre personnel médical, vos objectifs de santé en lien avec un traitement à long terme.



## PRENDRE LES CHOSES À CŒUR EN CAS D'OBÉSITÉ

L'obésité peut augmenter le risque de maladie cardiovasculaire



Wegovy® peut vous aider à réduire votre risque cardiovasculaire.  
Le risque cardiovasculaire désigne la probabilité de subir un événement cardiovasculaire tel qu'une crise cardiaque ou un accident vasculaire cérébral.

# Mes objectifs de santé

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Préparation de votre stylo Wegovy® avant la première utilisation

**Avant la première injection avec un nouveau stylo Wegovy®, après avoir fixé l'aiguille :**

- Tournez le sélecteur de dose jusqu'à ce que le symbole du contrôle du débit (■■■) s'affiche.
- Tenez le stylo avec l'aiguille pointée vers le haut.
- Appuyez sur le bouton d'injection.
- Le compteur doit revenir à -0- et une goutte de liquide apparaît à la pointe de l'aiguille.
- Votre stylo est maintenant prêt à l'emploi.
- Si aucune goutte n'apparaît sur la pointe de l'aiguille, le débit doit à nouveau être contrôlé.

**IMPORTANT : Le contrôle du débit ne doit être effectué qu'avant la première injection avec un nouveau stylo et ne doit pas être répété avant chaque injection.**



## Instructions vidéo sur l'utilisation du stylo

Dans cette vidéo, vous en apprendrez davantage sur l'utilisation correcte de votre stylo Wegovy® Multi FixDose



Wegovy®  
Stylo Multi FixDose

# Comment utiliser correctement le stylo Wegovy® ?

**Vous pouvez utiliser le stylo Wegovy® vous-même.**

## 1 Sélectionner le moment

Essayez de mettre en place une routine pour l'utilisation hebdomadaire de Wegovy®. Sélectionnez par exemple un jour et une heure spécifiques, tels que le dimanche avant le coucher.

## 2 Préparer le stylo Wegovy®

Retirez le capuchon du stylo. Prenez une nouvelle aiguille, retirez la languette en papier et insérez l'aiguille bien droite sur le stylo. Tournez l'aiguille jusqu'à ce qu'elle soit bien fixée sur le stylo. L'aiguille est protégée par deux capuchons. Retirez les deux capuchons de l'aiguille et conservez le capuchon externe pour plus tard.

## 3 Sélectionner la dose

Tournez le sélecteur de dose jusqu'à ce que le compteur de dose s'arrête et que la dose actuellement prescrite s'affiche.

## 4 Injecter la dose

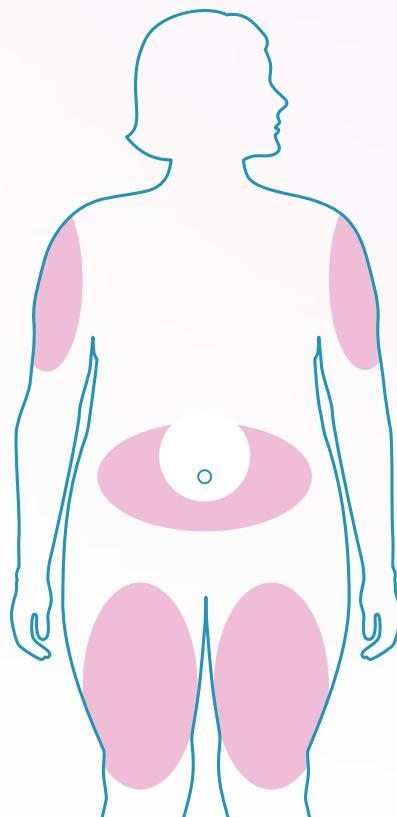
Vous pouvez injecter Wegovy® dans la face antérieure des bras, des cuisses ou dans l'abdomen (à au moins 5 cm du nombril).

Pour l'injection, insérez l'aiguille dans votre peau et assurez-vous de bien voir le compteur de dose. Appuyez sur le bouton jusqu'à ce que le compteur de dose affiche 0 mg et qu'un « clic » se fasse entendre. Maintenez ensuite l'aiguille appuyée et laissez l'aiguille dans la peau pendant au moins 6 secondes.

## 5 Retirer l'aiguille

Retirez l'aiguille de votre peau. Introduisez la pointe de l'aiguille dans le capuchon externe de l'aiguille, sur une surface plane, sans toucher l'aiguille ou son capuchon externe. Une fois l'aiguille recouverte, faites délicatement glisser le capuchon externe de l'aiguille jusqu'au bout. Dévissez l'aiguille et jetez-la immédiatement et correctement, conformément aux instructions de votre médecin.

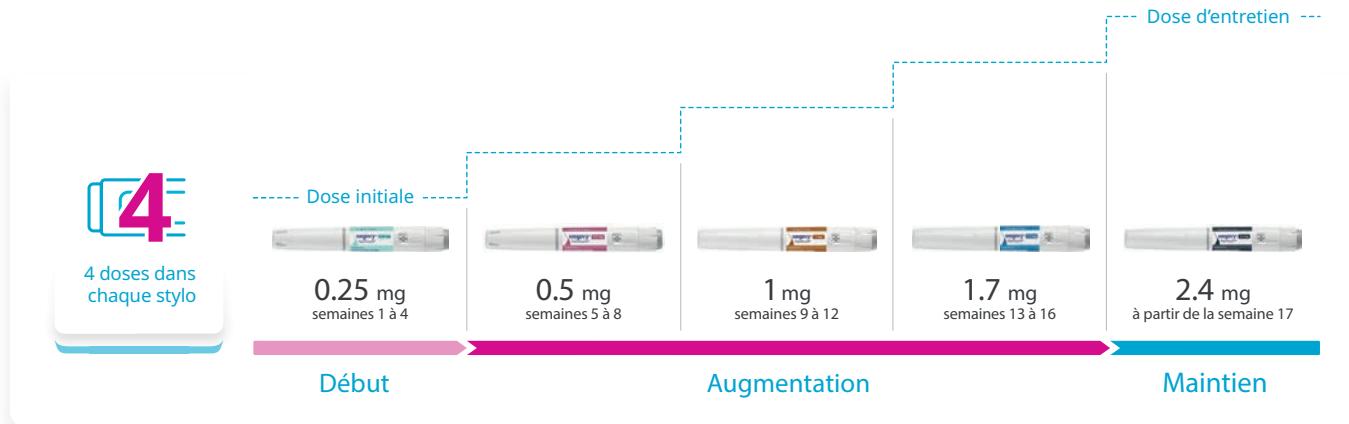
Refermez le stylo Wegovy® avec le capuchon. N'insérez une nouvelle aiguille que lors de votre prochaine utilisation du stylo.



# Augmentez votre dose de Wegovy® en 5 étapes

Votre traitement commence par une dose faible de 0.25 mg une fois par semaine pendant 4 semaines qui sera progressivement augmentée chaque mois pour atteindre votre dose d'entretien de 2.4 mg.

Il est important que vous respectiez le schéma posologique recommandé par votre médecin.



Le schéma posologique est conçu de façon à minimiser les éventuels troubles gastro-intestinaux au début du traitement. L'augmentation progressive de la dose permet à votre corps de s'habituer au médicament.

Chaque boîte contient 4 doses de Wegovy® à utiliser sur une période de 4 semaines (1 injection/semaine).



# Que faire si vous avez oublié une dose

- Ne vous administrez pas une double dose pour compenser une dose omise.
- Si vous avez oublié une dose, respectez la règle des 5 jours :
  - Cela fait moins de 5 jours ou exactement 5 jours que vous auriez dû utiliser Wegovy® : utilisez-le dès que vous vous en souviendrez.
  - Cela fait plus de 5 jours que vous auriez dû utiliser Wegovy® : ne prenez pas la dose oubliée et utilisez Wegovy® le jour prévu de la semaine.



## Stockage de vos stylos Wegovy®



- Avant ouverture :
  - Conserver au réfrigérateur (2 à 8 °C). Ne pas congeler. Ne pas conserver à proximité d'éléments réfrigérants.
- Après la première utilisation :
  - Vous pouvez conserver le stylo hors du réfrigérateur jusqu'à 42 jours (6 semaines) à une température inférieure à 30 °C ou au réfrigérateur (2 à 8 °C).
  - Laissez le capuchon sur le stylo lorsqu'il n'est pas utilisé pour le protéger de la lumière. Le stylo ne doit pas être utilisé si la solution de Wegovy® Multi FixDose semble trouble ou décolorée.
- Voyager avec Wegovy®
  - Si vous voyagez en avion, conservez votre stylo Wegovy® dans votre bagage à main car il risque de geler dans la soute à bagages.
  - Wegovy® doit être protégé de la chaleur excessive. Ne laissez pas votre stylo Wegovy® dans la voiture quand il fait chaud.

Patiante fictive

# Une alimentation saine favorise l'effet de Wegovy®

Il est important que vous et votre équipe soignante élaboriez un plan complet de gestion du poids qui vous aidera à garder le cap pendant votre traitement par Wegovy®. Votre plan doit comprendre des repas sains mais savoureux, de l'exercice physique et des objectifs réalistes.



## L'assiette optimale

L'objectif est que la moitié de votre assiette soit remplie de légumes, d'un quart de glucides sains (p. ex. riz brun ou pâtes complètes) et d'un quart de protéines saines (p. ex. viande maigre, volaille sans peau ou poisson).



## Des repas plus petits

Au lieu de renoncer complètement à vos plats préférés.



## Des repas réguliers

Pour éviter de trop manger le soir.



## Des en-cas sains en petites portions

P. ex. un fruit, des carottes ou une petite portion de noix, si vous avez envie de manger entre les repas.

# Un mode de vie actif optimise l'effet de Wegovy®

Une activité physique régulière peut vous aider à maintenir votre poids à un niveau inférieur et à soutenir votre santé. Restez motivé-e en choisissant des activités plaisantes, variées et vous faisant du bien.



## Le bon mouvement

Assurez-vous que le type et l'intensité de votre entraînement correspondent à votre niveau de forme physique individuel.



## 2.5 heures/semaine

Essayez d'être actif-ve pendant 30 minutes au moins 5 jours par semaine.



## Augmenter progressivement

Trouvez l'intensité optimale en faisant des exercices un peu plus longs chaque semaine.



## Le bon rythme

L'activité physique doit être un plaisir. Trouvez un rythme qui ne vous fatigue pas trop.

# Conseils pour la prise en charge des éventuels effets secondaires

Comme tous les médicaments, Wegovy® peut avoir des effets secondaires.

Les effets secondaires les plus fréquents concernent les voies digestives (nausées, vomissements, diarrhée, constipation et douleurs abdominales).

Ces effets secondaires sont toutefois plutôt légers et surviennent principalement pendant l'augmentation de la dose.

## Conseils en cas de nausée :

- Mangez des repas plus petits.
- Arrêtez de manger lorsque vous êtes rassasié-e ou que vous n'avez plus faim.
- Évitez les aliments épicés, gras et frits.
- Buvez moins de boissons gazeuses ou alcoolisées.
- Buvez plus d'eau et mangez des aliments faciles à digérer et riches en fibres.

Vous trouverez une liste complète des effets secondaires dans la notice d'emballage de Wegovy®.  
Si vous remarquez des effets secondaires, parlez-en à votre médecin ou à votre pharmacien-ne.  
Cela vaut en particulier pour les effets secondaires non mentionnés dans la notice d'emballage.



# Utilisez notre site Internet dédié aux patient-e-s

## wegovycare®

L'inscription est très simple et vous pouvez accéder à de nombreux contenus qui vous aideront à perdre du poids et à gérer votre poids à long terme :

- Des articles passionnants et informatifs sur le thème du poids
- Des vidéos utiles
- Des réponses sur l'utilisation de Wegovy® et la prise en charge des éventuels effets secondaires
- Un suivi des progrès, en fonction des objectifs que vous vous êtes fixés



Des articles informatifs sur le traitement



Des vidéos utiles



Un suivi des progrès

Votre spécialiste de la santé est là pour vous aider.

Allez régulièrement trouver votre professionnel-le de la santé pour discuter de votre traitement par Wegovy® et de votre bien-être.



Inscrivez-vous  
**wegovycare®**  
[www.wegovycare.ch](http://www.wegovycare.ch)  
Veuillez utiliser le code d'accès suivant : **796413**



Patiene fictive

# wegovycare®

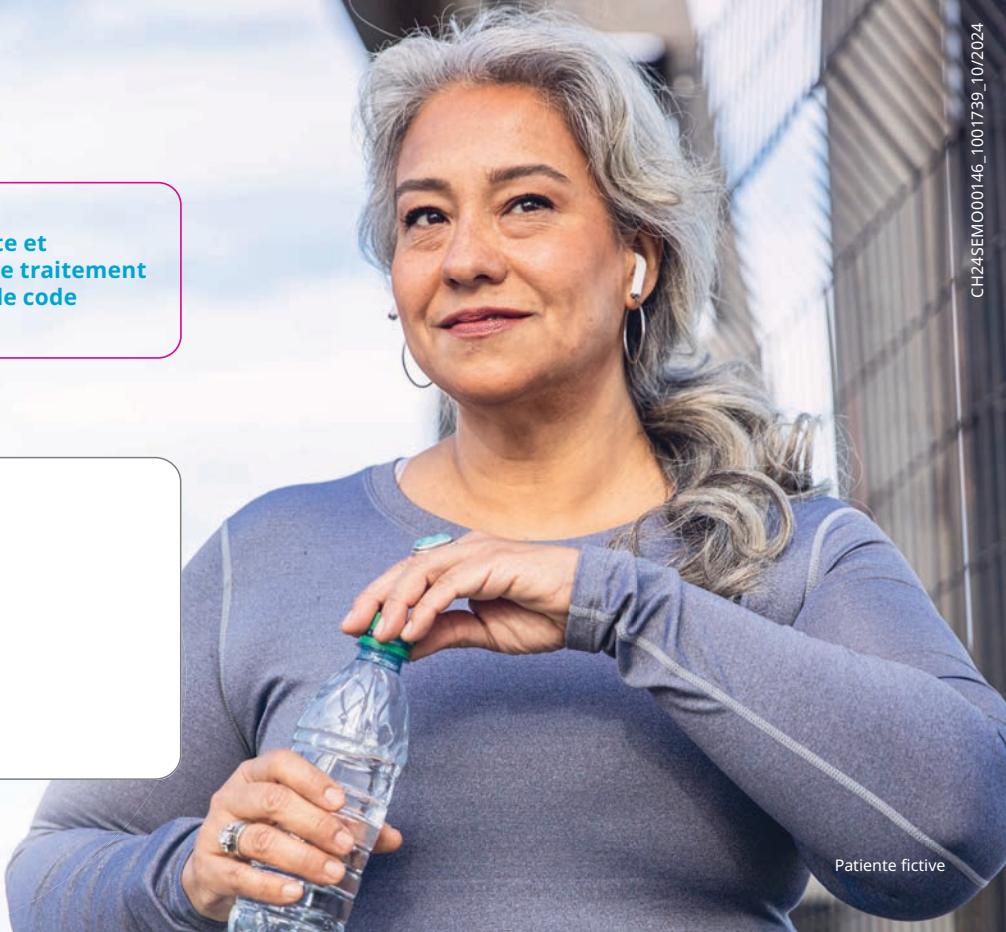


La plateforme en ligne gratuite et interactive pour soutenir votre traitement par Wegovy®. Vous trouverez le code d'accès dans cette brochure.

Cette brochure vous a été remise  
par votre professionnel-le de la santé :

Expéditeur/Cachet

Ce matériel ne doit être remis par du personnel médical qu'à des patient-e-s auxquel-le-s Wegovy® a été prescrit, UNIQUEMENT APRÈS PRESCRIPTION.



Patiene fictive



Novo Nordisk Pharma SA, 8058 Zurich

**wegovy®**  
semaglutide