



# Traitement par analogue du GLP-1

## *Votre guide pratique*

**Vos questions, nos réponses.**

## → Bonjour

Débuter un traitement par analogue du GLP-1 peut soulever de nombreuses questions. **Ce guide vous accompagne** pour mieux comprendre votre traitement et adopter les bonnes habitudes au quotidien.

Au Cérès, Hôpital de Jour en Nutrition à Nice, nous proposons un **accompagnement personnalisé** avec un programme d'éducation thérapeutique, pour vous aider à initier, adapter et pérenniser des résultats durables.

Depuis peu, **le remboursement de certains traitements GLP-1** s'inscrit dans une prise en charge globale associant suivi médical, nutritionnel et activité physique. Le programme d'éducation thérapeutique du Cérès s'inscrit pleinement dans cette démarche.

## → Questions / Réponses

### Comprendre le traitement

#### Qu'est-ce qu'un analogue du GLP-1 ?

C'est un médicament qui reproduit l'action d'une hormone naturellement produite par l'intestin après les repas. Il agit notamment sur la satiété et le ralentissement de la digestion.

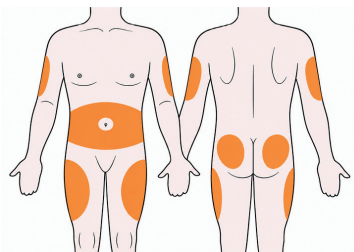
#### Comment fonctionne le traitement ?

Le traitement aide à ressentir plus rapidement la satiété, ralentit la vidange de l'estomac et peut diminuer les envies alimentaires, notamment les envies de sucre.

### Débuter le traitement

#### Comment faire mon injection ?

L'injection est sous-cutanée et se réalise généralement une fois par semaine, dans l'abdomen, la cuisse ou l'arrière du bras, idéalement toujours le même jour.

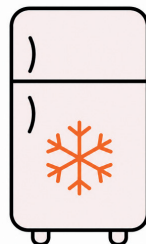


## **Que faire si j'oublie une injection ou si je souhaite changer le jour d'injection ?**

Un décalage de quelques jours est généralement possible mais non recommandé. En cas d'oubli important ou de doute, il est conseillé de demander l'avis de son médecin ou de son pharmacien.

## **Comment conserver mon médicament ?**

Les conditions de conservation varient selon le médicament utilisé. Il est important de se référer à la notice d'utilisation.



## **Puis-je voyager avec mon traitement ?**

Oui. Il est conseillé de transporter le traitement en cabine si voyage en avion, dans une pochette adaptée permettant de le maintenir au frais, avec son ordonnance.

# **Alimentation et mode de vie**

## **Dois-je modifier mon alimentation pendant le traitement et quels aliments privilégier ?**

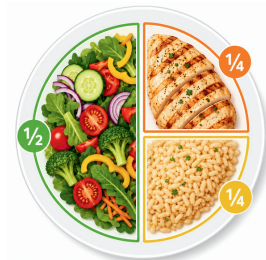
Oui. Le traitement doit être associé à une alimentation équilibrée, des repas réguliers et des apports suffisants en protéines afin de préserver la masse musculaire. Il est recommandé de privilégier les aliments riches en protéines (viande, poisson, œufs, produits laitiers, légumineuses) au sein de repas équilibrés.

Les aliments très gras, très sucrés, l'alcool et les repas trop copieux sont à limiter, car ils peuvent majorer les troubles digestifs.

Un accompagnement en éducation thérapeutique nutritionnelle est recommandé afin d'adapter durablement ses habitudes alimentaires au quotidien.

### **Dois-je adapter mes portions ou le rythme de mes repas ?**

Oui. Le traitement diminue souvent l'appétit. Il est conseillé de manger lentement, d'écouter ses sensations de satiété et d'adapter naturellement les quantités consommées.



### **Le traitement agit-il sur les envies de sucre ?**

Oui. De nombreuses personnes constatent une diminution des envies de sucre et des grignotages.



### **Puis-je consommer de l'alcool pendant le traitement ?**

L'alcool n'est pas strictement interdit, mais il est recommandé de le limiter. Certaines personnes ressentent d'ailleurs une diminution spontanée de l'envie d'alcool sous traitement.

### **Pourquoi un accompagnement médical et diététique est-il important ?**

Le traitement est plus efficace lorsqu'il est associé à un suivi médical, nutritionnel et à une activité physique adaptée. L'éducation thérapeutique proposée dans des structures spécialisées comme l' Hôpital de jour Cérès permet aux patients de mieux comprendre leur traitement, d'adapter leur mode de vie et de maintenir les résultats sur le long terme.

## **Résultats et évolution du poids**

### **Quand vais-je voir les résultats ?**

Une perte de poids peut apparaître dès les premiers mois. La rapidité des résultats varie selon les personnes.

## **Quelle perte de poids est considérée comme normale ?**

La perte de poids doit rester progressive. Une perte trop rapide doit être discutée avec un professionnel de santé.

## **Pourquoi certaines personnes répondent-elles différemment au traitement ?**

La réponse au traitement varie selon les individus. Certaines personnes perdent du poids rapidement, tandis que d'autres répondent moins bien malgré un bon suivi. L'accompagnement par une équipe spécialisée en nutrition et en éducation thérapeutique peut permettre d'identifier certains freins et d'adapter la prise en charge.

## **Pourquoi peut-on observer des plateaux dans la perte de poids ?**

Les plateaux sont fréquents dans tout parcours de perte de poids. Ils correspondent souvent à une phase d'adaptation du corps et ne signifient pas forcément un échec du traitement.

## **Combien de temps dure le traitement ?**

Il s'agit souvent d'un traitement au long cours. Sa durée dépend des objectifs, de la tolérance et du suivi médical.

## **Que se passe-t-il si j'arrête temporairement ou définitivement le traitement ?**

Une reprise de poids peut survenir après l'arrêt du traitement, surtout si les changements alimentaires et l'activité physique ne sont pas maintenus. Toute interruption ou reprise doit être discutée avec le médecin. L'éducation thérapeutique permet justement à mettre en place des habitudes durables afin de limiter le risque de reprise de poids.



## **Le traitement modifie-t-il le métabolisme à long terme ?**

La perte de poids peut entraîner des changements métaboliques bénéfiques. Cependant, ces effets sont principalement liés à l'amaigrissement et aux changements de mode de vie associés.

### **Effets secondaires et sécurité**

#### **Quels sont les effets secondaires les plus fréquents et quels signes doivent m'alerter ?**

Les effets secondaires les plus fréquents sont les nausées, parfois des vomissements, des troubles du transit, des maux de tête ou des vertiges. Ils sont souvent transitoires et diminuent progressivement avec le temps.

En revanche, certains symptômes doivent conduire à consulter rapidement un professionnel de santé : une douleur abdominale intense, surtout si elle irradie vers le dos, des vomissements importants ou persistants, ou encore un trouble visuel brutal.

#### **Que faire en cas de nausées ou de troubles digestifs ?**

Il peut être utile de fractionner les repas, de manger plus lentement, de privilégier les aliments peu gras et peu sucrés, et d'éviter les plats trop riches ou trop épicés.

### **Suivi et motivation**

#### **Comment rester motivé sur la durée ?**

Des objectifs réalistes, un suivi régulier et un accompagnement personnalisé permettent de mieux vivre le traitement et de maintenir les résultats. Les programmes d'éducation thérapeutique seront un soutien pratique et motivationnel tout au long du parcours.





**Conventionné par  
l'Assurance Maladie**  
sur prescription  
médicale

## HÔPITAL DE JOUR EN NUTRITION À NICE

Soins médicaux et de réadaptation en nutrition.



### NOS SOINS

- Soins de suite et de réadaptation pour l'obésité
- Le diabète
- Suivi de patients sous traitement GLP-1
- Les maladies inflammatoires chroniques de l'intestin
- La dénutrition
- Le suivi pour les patients envisageant une chirurgie de l'obésité.



### POURQUOI?

Cérès offre un accompagnement **global et personnalisé** pour améliorer la santé et la qualité de vie de manière durable. Il coordonne les interventions de professionnels de la santé, notamment en **approches médicales, diététiques, corporelles, psychologiques et sociales**.

Cérès s'associe avec le **Centre d'Etude et de Recherche de l'Obésité Nice Côte d'Azur** pour améliorer l'accompagnement des personnes en situation d'obésité. Les patients peuvent contacter l'hôpital de jour pour s'engager dans la démarche participative proposée et demander une admission à remplir par leur médecin traitant.

# NOS EQUIPEMENTS



## SALLES D'EDUCATION THERAPEUTIQUE

Plusieurs salles offrent le matériel pédagogique nécessaire aux ateliers collectifs sur l'obésité et le diabète.



## SALLE D'ART THERAPIE

Dotée de divers supports de médiation, la salle permet d'utiliser la peinture, la sculpture, le théâtre ou encore l'écriture, pour permettre l'expression du vécu de la pathologie du patient.



## CUISINES EDUCATIVES

Deux cuisines éducatives permettent la réalisation de repas équilibrés dans un cadre pédagogique et convivial.



## SALLE D'ACTIVITES PHYSIQUES ADAPTEES

L'équipement (tapis de marche, vélos) et les exercices au sol ou sur chaise permettent de développer les compétences motrices, le travail du souffle, de l'équilibre ainsi qu'un renforcement musculaire spécifique et individualisé.



## BASSIN DE REEDUCATION

Grace à une eau chauffée, le bassin est ouvert tout au long de l'année pour un réentraînement à l'effort et un renforcement musculaire pleinement adaptés à la surcharge pondérale et aux douleurs articulaires.

Notre équipe pluridisciplinaire vous propose un programme d'**éducation thérapeutique personnalisée**. Notre objectif est de vous accompagner dans l'acquisition de compétences pour mieux gérer votre pathologie au quotidien, gagner en autonomie et devenir acteur de votre santé, tout en partageant des moments d'échange.



Cité Saint-François - 65, voie Romaine 06000 NICE



04 89 08 76 00



[www.hopitaldejourceres.fr](http://www.hopitaldejourceres.fr)