

Venez faire la connaissance de


Pr **mounjaro**^{MD}
(tirzépate) injectable

**Si votre médecin vous a
prescrit Mounjaro, cette
brochure est pour vous!**

Veuillez consulter les Renseignements
sur le médicament pour le patient
et le Mode d'emploi fournis avec
votre médicament afin d'obtenir
des informations importantes
sur l'innocuité et la façon
d'utiliser Mounjaro.



Vous commencez votre traitement par Mounjaro?

Cette brochure vous fournit des informations utiles pour vous accompagner tout au long de votre parcours thérapeutique.

Découvrir Mounjaro	4
Commencer à prendre Mounjaro	5–7
Conseils pour prendre en charge les effets secondaires	8–9
Conseils sur le mode de vie	10–13
Ressources à l'intention des patients suivant un traitement par Mounjaro	14

Découvrir Mounjaro

Qu'est-ce que Mounjaro?

Mounjaro est un médicament sur ordonnance prescrit aux adultes atteints de diabète de type 2. Il contient un ingrédient actif appelé le tirzépate.

Mounjaro doit être pris en association avec un régime alimentaire et un programme d'exercice pour améliorer la glycémie.

Mounjaro peut être utilisé seul ou en association avec d'autres médicaments que votre professionnel de la santé peut vous avoir prescrits pour traiter votre diabète de type 2.

Comment Mounjaro agit-il?

Mounjaro **n'est pas une insuline**.



Mounjaro appartient à une classe de médicaments appelés agonistes des récepteurs du GIP et du GLP-1.

Mounjaro abaisse votre taux de glycémie en :



aidant l'organisme à libérer plus d'insuline quand le taux de sucre dans le sang est élevé



réduisant le taux de glucagon, une hormone qui augmente la glycémie

Commencer à prendre Mounjaro

Votre professionnel de la santé et vous avez décidé que vous commencerez à prendre Mounjaro pour réduire votre glycémie et obtenir une meilleure maîtrise de votre diabète de type 2. Il est important que vous continuiez de suivre le régime alimentaire et le programme d'exercice recommandés par votre équipe de soins pendant le traitement par Mounjaro.

Posologie de Mounjaro

Pour commencer

Vous commencerez par la dose de départ recommandée de 2,5 mg 1 fois par semaine pendant 4 semaines.

2,5 mg
PENDANT
4 SEMAINES

Ensuite

Après 4 semaines, votre dose sera portée à 5 mg 1 fois par semaine.

5 mg
PENDANT
AU MOINS
4 SEMAINES

Augmentations de dose supplémentaires

Si cela s'avère nécessaire, votre professionnel de la santé peut ajuster votre dose en l'augmentant par paliers de 2,5 mg et à intervalles d'au moins 4 semaines.

La dose maximale recommandée est de 15 mg, 1 fois par semaine.



VOUS CONTINUEREZ DE PRENDRE VOTRE DOSE
ACTUELLE PENDANT AU MOINS 4 SEMAINES

Ne changez pas votre dose et n'arrêtez pas de prendre Mounjaro sans en parler à votre professionnel de la santé.


mounjaro^{MD}
(tirzépatide) injectable

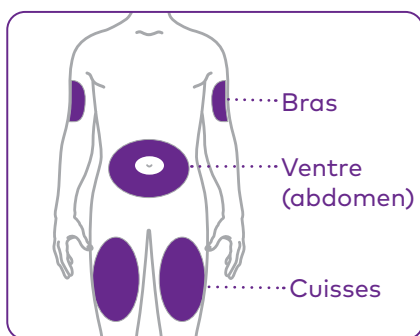
Commencer à prendre Mounjaro (suite)

Consultez votre professionnel de la santé pour savoir comment administrer Mounjaro correctement avant de le prendre pour la première fois.

Choisissez votre point d'injection

Votre professionnel de la santé peut vous aider à choisir le point d'injection qui vous convient le mieux.

- Vous ou une autre personne pouvez injecter le médicament dans votre cuisse ou votre **ventre** (abdomen) à au moins 5 centimètres du nombril.
- Si vous décidez de recevoir l'injection à l'**arrière du bras**, quelqu'un d'autre devra procéder à l'injection.



Changez de point d'injection chaque semaine. Vous pouvez procéder à l'injection dans la même partie du corps, mais ne faites pas l'injection au même point.



Numérisez ce code QR ou rendez-vous sur le site **Mounjaro.ca*** pour obtenir des informations utiles sur la manière de commencer votre traitement par Mounjaro.

Consultez les Renseignements sur le médicament pour le patient pour obtenir plus d'informations sur la posologie et l'administration de Mounjaro.

* Le site mounjaro.ca est ouvert au grand public. Pour accéder à l'information spécifique aux patients, vous aurez besoin de vous connecter en utilisant votre numéro d'identification.

Commencer à prendre Mounjaro (suite)

Vous souvenir de prendre Mounjaro



Choisissez un jour.

Prenez Mounjaro 1 fois par semaine, à tout moment de la journée, avec ou sans nourriture.



Utilisez une méthode de rappel.

Pour vous aider à vous souvenir de prendre votre dose hebdomadaire de Mounjaro, il pourrait être utile de :

- noter le jour de votre dose hebdomadaire sur votre calendrier;
- programmer des alarmes sur votre téléphone.

Au besoin, vous pouvez changer le jour de la semaine où vous vous injectez Mounjaro, pourvu qu'il se soit écoulé au moins trois jours (72 heures) depuis la dernière injection. Si vous décidez de changer le jour de votre injection et que vous aviez créé des rappels, n'oubliez pas de mettre à jour votre calendrier ou vos alarmes sur votre téléphone.

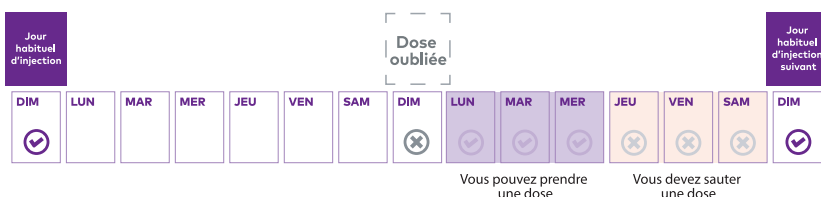
Que dois-je faire si j'oublie de prendre ma dose?



Si vous manquez une dose de Mounjaro et qu'il **s'est écoulé 4 jours (96 heures) ou moins** depuis le moment où vous auriez dû la prendre, injectez-vous la dose dès que vous vous rendez compte de l'oubli. Injectez-vous ensuite la dose suivante selon l'horaire habituel.

S'il s'est écoulé plus de 4 jours (96 heures) depuis le moment où vous auriez dû prendre Mounjaro, ne vous injectez pas la dose oubliée. Injectez-vous ensuite la dose suivante selon l'horaire habituel.

Par exemple, si vous prenez habituellement votre dose le dimanche matin :



Effets secondaires possibles

Consultez votre professionnel de la santé avant de prendre Mounjaro, afin de réduire la possibilité d'effets indésirables et pour assurer la bonne utilisation du médicament.

Mentionnez à votre professionnel de la santé tous vos problèmes de santé, notamment si vous :

- présentez un diabète de type 1;
- présentez une affection cardiaque qui fait que votre cœur bat plus rapidement;
- avez déjà présenté des réactions allergiques graves et une enflure lors de la prise d'un médicament de la classe des agonistes des récepteurs du GLP-1;
- avez déjà souffert d'acidocétose diabétique (hausse de la concentration de cétones dans le sang ou l'urine);
- éprouvez des troubles graves affectant votre estomac (gastroparésie) ou votre digestion;
- avez un apport alimentaire très faible ou une alimentation inadéquate (y compris une carence en vitamines et en minéraux);
- avez déjà souffert de dépression ou d'autres problèmes de santé mentale.

Mises en garde et précautions importantes

N'utilisez pas Mounjaro si vous ou l'un des membres de votre famille avez déjà présenté un type de cancer de la thyroïde appelé carcinome médullaire de la thyroïde (CMT), ou si vous êtes atteint d'un trouble du système endocrinien appelé syndrome de néoplasie endocrinienne multiple de type 2 (NEM2).

Votre professionnel de la santé vous conseillera au sujet du risque de tumeurs de la thyroïde et vous renseignera sur les symptômes. Si vous avez quelque préoccupation que ce soit au sujet de la sécurité de Mounjaro, vous devriez en parler avec votre professionnel de la santé.

N'utilisez pas Mounjaro si vous êtes enceinte, si vous allaitez ou si vous êtes allergique à un ingrédient de Mounjaro (notamment à l'alcool benzylique, qui est utilisé comme agent de conservation dans la solution Mounjaro KwikPen^{MD}).

Conseils pour prendre en charge les effets secondaires

Comme tous les médicaments, Mounjaro peut causer des effets secondaires, mais chaque personne réagit différemment. Voici certains des effets secondaires possibles que vous pourriez ressentir lorsque vous prenez Mounjaro.

- Rots
- Ballonnements d'estomac
- Altération du goût
- Constipation
- Diminution de l'appétit
- Diarrhée
- Sensation de fatigue
- Gaz (flatulences)
- Accélération de la fréquence cardiaque
- Indigestion
- Perte de poids
- Réactions au point d'injection (p. ex., ecchymose, douleur, irritation, démangeaisons et éruption cutanée)
- Nausées
- Reflux ou brûlures d'estomac (reflux gastro-œsophagien pathologique)
- Douleur à l'estomac
- Sensations inhabituelles sur la peau (p. ex., sensation de brûlure, de picotements ou de fourmillements)
- Vomissements

Si un effet secondaire vous préoccupe et ne disparaît pas ou si vous ressentez des effets secondaires, y compris des effets qui ne font pas partie de cette liste, avisez votre professionnel de la santé.

Si vous présentez des effets secondaires de nature gastro-intestinale (p. ex., nausées, diarrhée), parlez-en à votre professionnel de la santé. Les conseils suivants peuvent vous aider à les prendre en charge.



Prenez de petits repas



Mangez lentement



Essayez de manger des aliments sans goût prononcé comme des rôties, des craquelins ou du riz



Évitez les aliments gras ou sucrés



Buvez plus d'eau

Consultez les Renseignements sur le médicament pour le patient pour connaître les autres effets secondaires possibles. Si vous présentez des effets secondaires, parlez-en à votre professionnel de la santé, car il pourrait vous donner des conseils sur la façon de les prendre en charge.

Conseils sur le mode de vie

Lorsque vous prenez Mounjaro, vous devez suivre le régime alimentaire et le programme d'exercice recommandés par votre équipe de soins. Voici quelques conseils pour vous aider à maintenir un mode de vie sain.

Consultez toujours votre professionnel de la santé ou votre équipe de soins avant de commencer ou de modifier un programme d'exercice et/ou un régime alimentaire.

1 Faites régulièrement de l'exercice



Pratiquer une activité physique régulière est l'une des choses les plus importantes que vous pouvez faire pour abaisser votre glycémie. L'exercice favorise la gestion du poids, réduit le stress et améliore la condition physique générale.

2 Intégrez de l'exercice aérobique et contre résistance à votre routine



L'**exercice aérobique** est un exercice continu, comme la marche, le vélo ou le jogging, qui accélère la respiration et le rythme cardiaque. Fixez-vous un objectif de **150 minutes d'exercice aérobique d'intensité modérée à intense chaque semaine** (p. ex., 30 minutes, cinq jours par semaine).



L'**exercice contre résistance** consiste en de brefs exercices répétitifs à l'aide de poids, d'appareils de musculation, de bandes de résistance ou de votre propre poids corporel pour augmenter la force musculaire. Si vous décidez de commencer à faire de l'exercice contre résistance, commencez lentement et demandez conseil à un spécialiste de l'exercice qualifié ou à un éducateur en diabète ou consultez des ressources (vidéos, brochures, etc.). Tentez de faire des exercices contre résistance (p. ex., lever des poids) de **2 à 3 fois par semaine**.

3 Adoptez un régime alimentaire quotidien varié à base d'aliments sains et riches en fibres



Fruits et légumes



Protéines animales maigres (poisson, poulet, viandes maigres, fromages à faible teneur en matières grasses, œufs, etc.)



Huiles végétales (huile d'olive, huile de canola, etc.)



Noix



Yogourt



Petites portions d'aliments à grains et féculents (riz, pomme de terre, pâtes, etc.)

4 Limitez les aliments qui sont mauvais pour la santé



Plus vous mangez ou buvez de sucre, plus votre glycémie sera élevée. Les aliments gras et riches en matières grasses sont mauvais pour le cœur et peuvent provoquer une prise de poids. Un poids santé est meilleur pour le cœur et aide à maîtriser la glycémie.

5 Mangez lentement et arrêtez de manger lorsque vous êtes rassasié

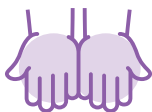


La bonne quantité d'aliments procure à votre corps ce dont il a besoin pour être en bonne santé. Si vous mangez excessivement, votre corps conservera l'énergie supplémentaire sous forme de graisse. Vous risquez également de prendre du poids en mangeant plus que nécessaire.

6 Aidez-vous de ce guide pratique pour estimer la bonne quantité d'aliments à manger



Fruits, grains et féculents : Choisissez une quantité de fruits, de grains ou de féculents de la taille de votre poing.



Légumes : Mettez-en autant que vos deux mains peuvent en contenir. Choisissez des légumes de couleur vive (p. ex., haricots verts ou jaunes, brocoli).



Protéines : Prenez une quantité équivalant à la taille de votre paume et à l'épaisseur de votre petit doigt.



Gras : Limitez le gras à une quantité équivalant au bout de votre pouce.

7 Lorsque vous avez soif, buvez de l'eau



La consommation régulière de boissons gazeuses, de jus de fruits, de café sucré et de thé augmente la glycémie.

8 Limitez la consommation d'alcool



L'alcool peut avoir un effet direct sur la glycémie. Il peut également provoquer une prise de poids et modifier la façon dont votre corps absorbe le médicament. Échangez avec votre équipe de soins pour savoir quelle quantité d'alcool vous pouvez consommer sans danger.

Soutien aux patients

suivant un traitement par Mounjaro

Nous sommes là pour vous accompagner dans votre parcours thérapeutique.

De l'aide financière est offerte aux patients admissibles. Consultez votre médecin pour en savoir plus.



Numérisez ce code QR ou rendez-vous sur le site **Mounjaro.ca*** pour obtenir des informations utiles sur la manière de commencer votre traitement par Mounjaro.



* Le site mounjaro.ca est ouvert au grand public. Pour accéder à l'information spécifique aux patients, vous aurez besoin de vous connecter en utilisant votre numéro d'identification.

Découvrez comment utiliser Mounjaro



Heureux de faire **votre** **connaissance** Mounjaro



Pour en savoir plus sur Mounjaro :

- adressez-vous à votre médecin ou à votre pharmacien;
- lisez les Renseignements sur le médicament pour le patient et le Mode d'emploi fournis avec votre médicament;
- rendez-vous sur le site [Mounjaro.ca](https://mounjaro.ca)*.

* Le site mounjaro.ca est ouvert au grand public. Pour accéder à l'information spécifique aux patients, vous aurez besoin de vous connecter en utilisant votre numéro d'identification.



Mounjaro^{MD} est une marque déposée détenue ou utilisée sous licence par Eli Lilly and Company, ses filiales ou sociétés affiliées.

© 2025 Eli Lilly and Company. Tous droits réservés.

05/2025 PP-TR-CA-0035F V3

