

Notice : Information de l'utilisateur

alli 60 mg gélules orlistat

Veillez lire attentivement cette notice avant de prendre ce médicament car elle contient des informations importantes pour vous.

Vous devez toujours prendre ce médicament en suivant scrupuleusement les informations fournies dans cette notice ou par votre médecin ou votre pharmacien.

- Gardez cette notice. Vous pourriez avoir besoin de la relire.
- Adressez-vous à votre médecin ou pharmacien pour tout conseil ou information.
- Si vous ressentez un quelconque effet indésirable, parlez-en à votre médecin ou votre pharmacien. Ceci s'applique aussi à tout effet indésirable qui ne serait pas mentionné dans cette notice. Voir rubrique 4.
- Vous devez vous adresser à votre médecin ou à votre pharmacien si vous n'avez pas perdu de poids après avoir pris alli pendant 12 semaines. Il pourra être nécessaire d'arrêter de prendre alli.

Que contient cette notice ?

1. Qu'est-ce qu'alli et dans quel cas est-il utilisé ?
 - Risque lié au surpoids
 - Comment agit alli ?
2. Quelles sont les informations à connaître avant de prendre alli ?
 - Ne prenez jamais alli
 - Avertissements et précautions
 - Autres médicaments et alli
 - alli avec des aliments et boissons
 - Grossesse et allaitement
 - Conduite de véhicules et utilisation de machines
3. Comment prendre alli ?
 - Préparez-vous à perdre du poids
 - Choisissez votre date de début
 - Fixez votre objectif de perte de poids
 - Fixez vos objectifs de consommation de calories et de graisses
 - Comment prendre alli ?
 - Adultes 18 ans et plus
 - Pendant combien de temps dois-je prendre alli ?
 - Si vous avez pris plus de alli que vous n'auriez dû
 - Si vous oubliez de prendre alli
4. Quels sont les effets indésirables éventuels ?
 - Effets indésirables graves
 - Effets indésirables très fréquents
 - Effets indésirables fréquents
 - Effets observés lors d'analyse sanguine
 - Apprenez à gérer les effets du traitement liés au régime
5. Comment conserver alli ?
6. Contenu de l'emballage et autres informations
 - Ce que contient alli ?
 - Comment se présente alli et contenu de l'emballage extérieur ?
 - Titulaire de l'Autorisation de mise sur le marché et fabricant
 - Autres informations utiles

1. Qu'est-ce qu'alli et dans quel cas est-il utilisé ?

alli 60 mg gélules (orlistat) est un produit antiobésité d'action périphérique qui est utilisé dans la perte de poids chez l'adulte à partir de 18 ans, en surpoids et dont l'indice de masse corporelle (IMC) est de 28 ou plus. alli doit être pris en association avec un régime alimentaire réduit en calories et pauvre en graisses.

L'IMC est une façon de déterminer si votre poids est normal ou si vous êtes en surpoids par rapport à votre taille. Le tableau ci-dessous vous aidera à savoir si vous êtes en surpoids et si alli vous convient.

Recherchez votre taille dans le tableau. Si votre poids est inférieur à celui indiqué en face de votre taille, ne prenez pas alli.

| Taille | Poids |
|--------|----------|
| 1,50 m | 63 kg |
| 1,55 m | 67,25 kg |
| 1,60 m | 71,75 kg |
| 1,65 m | 76,25 kg |
| 1,70 m | 81 kg |
| 1,75 m | 85,75 kg |
| 1,80 m | 90,75 kg |
| 1,85 m | 95,75 kg |
| 1,90 m | 101 kg |

Risque lié au surpoids

Etre en surpoids augmente votre risque de développer des problèmes de santé graves, comme le diabète ou les maladies cardiaques, qui ne se manifesteront pas obligatoirement par des symptômes. Il est donc nécessaire de consulter votre médecin pour bénéficier d'un bilan de santé général.

Comment agit alli ?

La substance active de alli (l'orlistat) est conçue pour cibler les graisses dans votre système digestif. Elle empêche environ un quart des graisses contenues dans vos repas d'être absorbées. Les graisses sont éliminées par voie fécale (voir rubrique 4). Il est donc important que vous suiviez un régime alimentaire pauvre en graisses pour limiter ces effets. Si vous faites cela, l'action des gélules vous assistera dans vos efforts en vous aidant à perdre plus de poids qu'avec un régime seul. Pour chaque perte de 2 kg avec un régime seul, alli pourrait vous aider à perdre jusqu'à 1 kg supplémentaire.

2. Quelles sont les informations à connaître avant de prendre alli ?

Ne prenez jamais alli

- Si vous êtes allergique à l'orlistat ou à l'un des autres composants contenus dans alli mentionnés dans la rubrique 6.
- Si vous êtes enceinte ou si vous allaitez.
- Si vous prenez de la ciclosporine, utilisée après une transplantation d'organe, ou pour le traitement d'une polyarthrite rhumatoïde sévère et de certaines maladies sévères de la peau.
- Si vous prenez de la warfarine ou d'autres médicaments anticoagulants (qui fluidifient votre sang).
- Si vous souffrez de cholestase (trouble se caractérisant par le blocage du flux de la bile produite par le foie).
- Si vous avez des problèmes d'absorption des aliments (syndrome de malabsorption chronique) diagnostiqués par un médecin.

Avertissements et précautions

Adressez-vous à votre médecin ou votre pharmacien avant de prendre alli.

- Si vous êtes diabétique, parlez-en à votre médecin, car il pourrait être nécessaire d'adapter la dose de votre médicament antidiabétique.
- Si vous avez une maladie rénale. Vous devez prévenir votre médecin avant de prendre alli si vous avez des problèmes rénaux. L'utilisation de l'orlistat peut être associée à des calculs rénaux chez les patients souffrant d'une maladie rénale chronique.

Enfants et adolescents

Ce médicament ne doit pas être pris par les enfants et les adolescents de moins de 18 ans.

Autres médicaments et alli

alli peut affecter l'effet de certains médicaments que vous devez prendre.

Informez votre médecin ou pharmacien si vous prenez, avez récemment pris ou pourriez prendre tout autre médicament.

Ne prenez pas alli avec les médicaments suivants :

- Ciclosporine : La ciclosporine est administrée après une transplantation d'organe ainsi que pour le traitement d'une polyarthrite rhumatoïde sévère et de certaines maladies sévères de la peau.
- Warfarine ou autres médicaments anticoagulants.

Contraceptifs oraux (« pilule ») et alli

- Une pilule contraceptive peut être moins efficace si vous avez une diarrhée sévère. Utilisez une méthode de contraception complémentaire si vous avez une diarrhée sévère.

Prenez un supplément multivitaminique tous les jours si vous prenez alli

- alli peut diminuer le taux de certaines vitamines absorbées par l'organisme. Le supplément multivitaminique doit contenir les vitamines A, D, E et K. Prenez ce supplément au coucher, à distance de la prise de alli, pour aider à l'absorption des vitamines.

Vous devez prévenir votre médecin avant de prendre alli si vous prenez :

- de l'amiodarone, utilisée pour le traitement de troubles du rythme cardiaque.
- de l'acarbose (un médicament antidiabétique utilisé pour traiter le diabète de type 2). alli n'est pas recommandé chez les personnes prenant de l'acarbose.
- un médicament pour la thyroïde (levothyroxine) car il sera peut être nécessaire d'adapter la dose de lévothyroxine et de prendre vos médicaments à des moments différents dans la journée.
- un médicament antiépileptique car tout changement de fréquence ou de sévérité de vos convulsions doit être examiné par votre médecin.
- des médicaments pour traiter le VIH. Il est important de consulter votre médecin avant de prendre alli si vous prenez un traitement pour le VIH.
- des médicaments contre la dépression, les troubles psychiatriques ou l'anxiété.

Vous devez prévenir votre pharmacien ou votre médecin lorsque vous prenez alli :

- Si vous prenez un médicament contre l'hypertension artérielle car il sera peut-être nécessaire d'adapter la dose.
- Si vous prenez un médicament pour l'excès de cholestérol car il sera peut-être nécessaire d'adapter la dose.

alli avec des aliments et boissons

alli doit être pris en association avec un régime réduit en calories et pauvre en graisses. Essayez de commencer le régime avant de débiter le traitement. Pour plus d'informations sur la façon de fixer les objectifs de consommation de calories et de graisses, se reporter à la partie *Autres informations utiles* des pages bleues de la rubrique 6.

alli peut être pris immédiatement avant, pendant un repas ou jusqu'à une heure après un repas. La gélule doit être avalée avec de l'eau. Cela signifie habituellement une gélule au petit déjeuner, une au déjeuner et une autre au dîner. Si vous sautez un repas, ou si votre repas ne contient pas de graisses, ne prenez pas la gélule. alli n'agit pas s'il n'y a pas de graisses dans le repas.

Si vous consommez un repas riche en graisses, ne prenez pas plus que la dose recommandée. Si vous prenez la gélule avec un repas contenant trop de graisses, vous risquez de souffrir davantage des effets indésirables du traitement liés au régime (se reporter à la rubrique 4). Vous devez donc vous efforcer autant que possible d'éviter les repas riches en graisses pendant votre traitement par alli.

Grossesse et allaitement

Ne prenez pas alli si vous êtes enceinte ou si vous allaitez.

Conduite de véhicules et utilisation de machines

Il est peu probable que alli affecte votre aptitude à conduire des véhicules et à utiliser des machines.

Alli contient du sodium

Ce médicament contient moins de 1 mmol (23 mg) de sodium par gélule, c'est-à-dire qu'il est essentiellement « sans sodium ».

3. Comment prendre alli ?

Préparez-vous à perdre du poids

1. Choisissez votre date de début

Choisissez par avance le jour où vous commencerez à prendre les gélules. Avant de commencer à prendre les gélules, commencez votre régime réduit en calories et pauvre en graisses et donnez à votre organisme quelques jours afin qu'il s'adapte à vos nouvelles habitudes alimentaires. Notez tout ce que vous mangez dans un journal quotidien. Ce type de journal est efficace car il permet de vous faire prendre conscience de ce que vous mangez, des quantités que vous ingérez et vous offre donc une base pour procéder à des changements d'habitudes alimentaires.

2. Fixez votre objectif de perte de poids

Demandez-vous quel poids vous souhaitez perdre puis fixez-vous un objectif de perte de poids. Un objectif réaliste est de perdre 5 à 10 % par rapport à votre poids initial. Le poids que vous perdez peut varier d'une semaine à l'autre. Cherchez à perdre du poids de façon progressive et stable, à raison d'environ 500 grammes par semaine.

3. Fixez vos objectifs de consommation de calories et de graisses

Afin de vous aider à atteindre votre objectif de perte de poids, fixez-vous deux objectifs quotidiens, l'un au niveau des calories, l'autre au niveau des graisses. Pour plus d'informations reportez-vous à la partie *Autres informations utiles* des pages bleues de la rubrique 6.

Comment prendre alli ?

Adultes 18 ans et plus

- Prenez une gélule trois fois par jour.
- Prenez alli immédiatement avant les repas, pendant ceux-ci ou jusqu'à une heure après. Cela signifie habituellement une gélule au petit déjeuner, une au déjeuner et une autre au dîner. Assurez-vous que vos trois principaux repas sont bien équilibrés, réduits en calories et pauvres en graisses.
- Si vous sautez un repas, ou si votre repas ne contient pas de graisses, ne prenez pas la gélule. alli n'agit pas s'il n'y a pas de graisses dans le repas.
- Avalez la gélule entière avec de l'eau.
- Ne prenez pas plus de 3 gélules par jour.
- Vous pouvez mettre votre dose quotidienne de alli dans l'étui de transport bleu (Shuttle) qui se trouve dans cette boîte.
- Consommez des repas pauvres en graisses pour limiter les effets du traitement liés au régime (se reporter à la rubrique 4).
- Essayez de faire plus d'exercice physique avant le début du traitement. L'activité physique est une partie importante d'un programme de perte de poids. Consultez d'abord votre médecin si vous n'avez pas fait d'exercice physique depuis un certain temps.
- Continuez l'activité physique pendant le traitement par alli et après l'arrêt de celui-ci.

Pendant combien de temps dois-je prendre alli ?

- Vous ne devez pas prendre alli pendant plus de six mois.
- Si vous n'avez pas perdu du poids après avoir pris alli pendant 12 semaines, demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien. Il pourra être nécessaire d'arrêter de prendre alli.
- Pour perdre du poids, il ne suffit pas de manger différemment pendant une courte période de temps puis de revenir aux habitudes passées. Pour perdre du poids et stabiliser cette perte, il faut changer son style de vie, notamment ses habitudes alimentaires et ses activités.

Si vous avez pris plus de alli que vous n'auriez dû

Ne prenez pas plus de 3 gélules par jour.

➔ Si vous avez pris trop de gélules, appelez immédiatement un médecin.

Si vous oubliez de prendre alli

Si vous avez oublié une gélule :

- Si vous avez pris votre dernier repas principal moins d'une heure auparavant, prenez la gélule oubliée.
- Si vous avez pris votre dernier repas principal plus d'une heure auparavant, ne prenez pas la gélule oubliée. Attendez et prenez la gélule suivante comme d'habitude au moment de votre prochain repas principal.

Si vous avez d'autres questions sur l'utilisation de ce médicament, demandez plus d'informations à votre médecin ou à votre pharmacien.

4. Quels sont les effets indésirables éventuels ?

Comme tous les médicaments, alli peut provoquer des effets indésirables, bien que tous n'y soient pas sujets.

La plupart des effets indésirables de alli (par exemple : flatulences avec ou sans taches huileuses, besoin impérieux ou plus fréquent d'aller à la selle ou selles molles) sont dus à son mode d'action (se reporter à la rubrique 1). Consommer des repas pauvres en graisses vous aidera à surmonter ces effets.

Effets indésirables graves

La fréquence de ces effets indésirables est inconnue.

Réactions allergiques sévères

- Les signes d'une réaction allergique sévère sont notamment : difficultés sévères à respirer, sueur, éruption cutanée, démangeaison, gonflement du visage, battements cardiaques rapides, évanouissement.
- ➔ Arrêter de prendre les gélules et consulter immédiatement un médecin.

Autres effets indésirables graves

- Hémorragie rectale.
- Diverticulite (inflammation du gros intestin). Les symptômes peuvent inclure des douleurs dans le bas ventre (au niveau abdominal), particulièrement du côté gauche, parfois avec fièvre et constipation.
- Pancréatite (inflammation du pancréas). Les symptômes peuvent inclure une douleur abdominale sévère pouvant irradier dans le dos, parfois avec fièvre, nausée et vomissement.
- Ampoules sur la peau (dont certaines pouvant éclater).
- Maux de ventre sévères dus à des calculs dans la vésicule biliaire.
- Hépatite (inflammation du foie). Les symptômes peuvent inclure un jaunissement de la peau et des yeux, des démangeaisons, une coloration foncée des urines, des maux de ventre et une sensibilité du foie (indiquée par une douleur sous la partie antérieure de votre cage thoracique du côté droit), avec parfois une perte de l'appétit.
- Néphropathie à l'oxalate (accumulation d'oxalate de calcium pouvant entraîner des calculs rénaux). Se reporter à la rubrique 2, « avertissements et précautions ».
- ➔ Arrêter de prendre les gélules et prévenez votre médecin si vous ressentez un de ces effets indésirables.

Effets indésirables très fréquents

Ils peuvent affecter plus d'une personne sur 10

- Flatulences (émission de gaz), avec ou sans taches huileuses.
- Besoin impérieux d'aller à la selle.
- Selles grasses ou huileuses.
- Selles molles.
- ➔ Prévenez votre médecin ou votre pharmacien si un de ces effets indésirables devient sévère ou gênant.

Effets indésirables fréquents

Ils peuvent affecter jusqu'à une personne sur 10

- Maux de ventre.
- Incontinence (selles).
- Selles liquides.
- Défécations plus fréquentes.
- Anxiété.
- ➔ Prévenez votre médecin ou votre pharmacien si un de ces effets indésirables devient sévère ou gênant.

Effets observés lors d'analyse sanguine

La fréquence de survenue de ces effets n'est pas connue (les données disponibles ne permettent pas d'estimer la fréquence)

- Augmentation des taux de certaines enzymes hépatiques.
- Effets sur la coagulation sanguine chez les personnes prenant de la warfarine ou un autre médicament anticoagulant.
- ➔ Avant toute analyse sanguine, signalez au médecin que vous prenez alli.

Déclaration des effets secondaires

Si vous ressentez un quelconque effet indésirable, parlez-en à votre médecin ou votre pharmacien. Ceci s'applique aussi à tout effet indésirable qui ne serait pas mentionné dans cette notice. Vous pouvez également déclarer les effets indésirables directement via le système national de déclaration décrit en [Annexe V](#). En signalant les effets indésirables, vous contribuez à fournir davantage d'informations sur la sécurité du médicament.

Apprenez à gérer les effets du traitement par alli liés au régime ou à l'apport en matières grasses

Les effets indésirables les plus fréquents sont dus au mode d'action des gélules et résultent de l'élimination d'une partie des graisses par votre système digestif. Ces effets surviennent typiquement au cours des premières semaines de prise des gélules, avant que vous ne soyez habitué à limiter la quantité de graisses présentes dans votre alimentation. De tels effets indésirables peuvent être un signe que vous avez consommé plus de graisses que vous n'auriez dû.

Vous pouvez apprendre à minimiser l'impact de ces effets indésirables en suivant ces principes :

- Débutez votre régime pauvre en graisses quelques jours, voire une semaine, avant de commencer à prendre les gélules.
- Prêtez attention à la quantité de graisses que vos aliments favoris contiennent et à la taille de vos portions. En vous familiarisant avec ces portions, vous serez moins enclin à dépasser accidentellement votre objectif de consommation de graisses.
- Répartissez équitablement votre ration de graisses sur vos repas de la journée. Ne faites pas d'« économies » sur votre ration de graisses et de calories pour vous jeter sur un repas ou un dessert riche en graisses, comme vous avez pu le faire avec d'autres programmes de perte de poids.
- La plupart des personnes qui ressentent ces effets indésirables considèrent qu'ils sont gérables, et réussissent à les contrôler en adaptant leur régime.

Ne soyez pas préoccupé si vous ne ressentez aucun trouble gastro-intestinal. Cela ne signifie pas que les gélules n'agissent pas sur vous.

5. Comment conserver alli ?

- Tenir ce médicament hors de la vue et de la portée des enfants.
- N'utilisez pas ce médicament après la date de péremption indiquée sur l'emballage et sur le flacon après « EXP ». La date de péremption fait référence au dernier jour de ce mois.
- A conserver à une température ne dépassant pas 25°C.
- Conserver le flacon soigneusement fermé à l'abri de l'humidité.
- Le flacon contient deux sachets scellés de gel de silice pour conserver les gélules à l'abri de l'humidité. Laissez ces sachets dans le flacon et ne les avalez pas.
- Vous pouvez également mettre votre dose quotidienne de alli dans l'étui de transport bleu (Shuttle) qui se trouve dans cette boîte. Vous devez éliminer toutes les gélules de alli conservées dans l'étui de transport pendant plus d'un mois.
- Ne jetez aucun médicament au tout-à-l'égout ou avec les ordures ménagères. Demandez à votre pharmacien d'éliminer les médicaments que vous n'utilisez plus. Ces mesures contribueront à protéger l'environnement.

6. Contenu de l'emballage et autres informations

Ce que contient alli ?

La substance active est l'orlistat. Chaque gélule contient 60 mg d'orlistat.

Les autres composants sont les suivants :

- Contenu de la gélule : cellulose microcristalline (E460), carboxyméthylamidon sodique, povidone (E1201), laurilsulfate de sodium, talc.

- Enveloppe de la gélule : gélatine, carmin d'indigo (E132), dioxyde de titane (E171), laurilsulfate de sodium, laurate de sorbitan, encre noire (gomme-laque, oxyde de fer noir (E172), propylène glycol).
- Bande de la gélule : gélatine, polysorbate 80, carmin d'indigo (E132).

Comment se présente alli et contenu de l'emballage extérieur ?

Les gélules de alli ont une tête et un corps turquoise avec une bande centrale bleue sombre, portant la mention « alli ».

alli est présenté en boîtes de 42, 60, 84, 90 et 120 gélules. Toutes les présentations peuvent ne pas être commercialisées.

Un étui de transport bleu (Shuttle) est inclus dans cette boîte pour vous permettre de transporter votre dose quotidienne de alli.

Titulaire de l'Autorisation de mise sur le marché :

GlaxoSmithKline Dungarvan Limited,
Knockbrack,
Dungarvan,
Co. Waterford,
Ireland.

Fabricant :

Famar S.A., 48 KM Athens-Lamia,
190 11 Avlona, Grèce.

Pour toute information complémentaire concernant ce médicament, veuillez prendre contact avec le représentant local du titulaire de l'autorisation de mise sur le marché.

Vous pouvez aussi visiter le site internet alli spécifique à votre pays pour plus d'information sur le programme de perte de poids alli.

België/Belgique/Belgien

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare
s.a./n.v.
Tél/Tel : + 32 10858600

www.alli.be

Lietuva

GlaxoSmithKline Lietuva UAB
Tel : + 370 5 264 90 00
info.lt@gsk.com

www.alli.lt

България

ГлаксоСмитКлайн Консьюър Хелткеър
Тел. : + 359 2 953 10 34

www.alli.bg

Luxembourg/Luxemburg

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare s.a./n.v.
Belgique/Belgien
Tél/Tel : + 32 10858600

www.alli.be

Česká republika

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare Czech
Republic s.r.o.
Tel : + 420 222 001 111
cz.info@gsk.com

www.alli.cz

Magyarország

GlaxoSmithKline Kft.
Consumer Healthcare
Tel. : + 36 1 225 5800

www.alliprogram.hu

Danmark

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare ApS
Tlf : + 45 80 25 16 27
scanda.consumer-relations@gsk.com

www.alliplan.dk

Deutschland

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare GmbH
& Co. KG,
Tel : + 49 (0) 180 3 63462554

www.alliprogramm.de

Eesti

GlaxoSmithKline Eesti OÜ
Tel : + 372 6676 900
estonia@gsk.com

www.alli.gsk.ee

Ελλάδα

GlaxoSmithKline A.E.B.E.
Λ. Κηφισίας 266, 152 32 Χαλάνδρι
Τηλ : + 30 210 68 82 100

www.alli.gr

España

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare, S.A.
Tel : + 34 900 816 705

www.alli.com.es

France

GlaxoSmithKline Santé Grand Public
Tél. : + 33 (0)1 39 17 80 00

Hrvatska

GlaxoSmithKline d.o.o.
Tel : + 385 1 6051 999

www.alli.com.hr

Ireland

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare
(Ireland) Limited
Tel : + 353 (0)1 495 5000

www.alli.ie

Malta

GlaxoSmithKline (Malta) Limited
Tel : + 356 21 238131

www.alli.com.mt

Nederland

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare BV
Tel : + 31 800 4090005
info.nlch@gsk.com

www.alli.nl

Norge

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare
Tlf : + 47 80 05 86 30
scanda.consumer-relations@gsk.com

www.alliplan.no

Österreich

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare GmbH &
Co. KG,
Tel : + 49 (0) 180 3 63462554

www.alliprogramm.at

Polska

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare Sp. z o.o.
Tel. : + 48 (0)22 576 96 00

www.alli.pl

Portugal

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare –
Produtos para a Saúde e Higiene, Lda.
Tel : + 351 800 784 695
apoio.consumidor@gsk.com

www.alli.pt

România

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare S.R.L.
Tel : + 40 21 302 8 208

www.alli.ro

Slovenija

GSK d.o.o., Ljubljana
Tel : + 386 (0)1 280 25 00

www.alli.si

Ísland

GlaxoSmithKline ehf.
Sími : + 354 530 3700

Slovenská republika

GlaxoSmithKline Slovakia s. r. o.
Tel : + 421 (0)2 48 26 11 11
recepacia.sk@gsk.com

www.alli.sk

Italia

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare S.r.l

Tel : + 39 02 38062020

www.alli.it

Suomi/Finland

GlaxoSmithKline Oy
Consumer Healthcare
Puh/Tel : + 358 (0)80 077 40 80
scanda.consumer-relations@gsk.com

www.alliplan.fi

Κύπρος

C. A. Papaellinas Ltd,
T.Θ. 24018, 1700 Λευκωσία
Τηλ. : + 357 22 741 741

www.alli.com.cy

Sverige

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare
Tel : + 46 (0)20-100579
scanda.consumer-relations@gsk.com

www.alliplan.se

Latvija

GlaxoSmithKline Latvia SIA
Tel : + 371 67312687
lv-epasts@gsk.com

www.alli.com.lv

United Kingdom

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare
Tel : + 44 (0)800 171 2014 (Freephone)
customer.relations@gsk.com

www.alli.co.uk

La dernière date à laquelle cette notice a été révisée est :

[à compléter ultérieurement par le titulaire]

<{mois AAAA}>

Des informations détaillées sur ce médicament sont disponibles sur le site internet de l'Agence européenne du médicament : <http://www.ema.europa.eu/>

AUTRES INFORMATIONS UTILES**Risque lié au surpoids**

Etre en surpoids peut être néfaste pour votre santé et augmente votre risque de développer les maladies suivantes :

- Augmentation de la pression artérielle (hypertension).
- Diabète.
- Maladies cardiaques.
- Accidents vasculaires cérébraux.
- Certaines formes de cancer.
- Arthrose.

Consulter votre médecin pour envisager avec lui vos risques de développer ces maladies.

Importance de la perte de poids

La perte de poids et le maintien de cette perte, par exemple en améliorant votre régime et en augmentant votre activité physique, peuvent contribuer à réduire le risque de problèmes de santé graves et améliorer votre état de santé.

Conseils utiles sur votre alimentation et vos objectifs de consommation de calories et de graisses pendant le traitement par alli

alli doit être pris en accompagnement d'un régime réduit en calories et pauvre en graisses. Les gélules agissent en empêchant l'absorption d'une partie des graisses présentes dans votre alimentation, ce qui vous permet de consommer des aliments de tous les principaux groupes. Bien que vous deviez vous concentrer sur les calories et les graisses que vous ingérez, il est important que votre régime alimentaire soit équilibré. Vous pouvez ainsi choisir des repas contenant divers nutriments et apprendre à manger sainement sur le long terme.

Comprendre l'importance des objectifs de consommation de calories et de graisses

Les calories représentent une mesure des besoins en énergie de votre organisme. Elles s'expriment souvent en kilocalories ou kcal. L'énergie se mesure également en kilojoules, unité que vous voyez également indiquées sur les étiquettes des produits alimentaires.

- Votre objectif de consommation de calories est le nombre maximal de calories que vous consommerez chaque jour. Consultez le tableau ci-après dans ce paragraphe.
- Votre objectif en grammes de graisses est le nombre maximal de grammes de graisses que vous consommerez à chaque repas. Consultez également le tableau ci-après dans ce paragraphe.
- Le contrôle de votre objectif de consommation de graisses est capital, en raison du mode d'action des gélules. La prise de alli signifie que votre corps éliminera davantage de graisses, et de ce fait il aura du mal à supporter une consommation de graisses aussi importante qu'auparavant. Par conséquent, en vous conformant à votre objectif de consommation de graisses, vous maximiserez vos résultats en termes de perte de poids tout en minimisant le risque d'effets indésirables liés au régime.
- Cherchez à perdre du poids de façon progressive et stable. Une perte d'environ 500 grammes par semaine est idéale.

Comment fixer votre objectif de consommation de calories

Le tableau ci-dessous a été élaboré pour vous donner un objectif d'environ 500 calories en moins par jour par rapport à ce dont votre organisme a besoin pour maintenir votre poids actuel. La quantité totale va jusqu'à 3500 calories en moins par semaine, environ le nombre de calories qu'apportent 500 grammes de graisses.

Votre objectif calorique devrait à lui seul vous permettre de perdre du poids de façon progressive et stable à raison d'environ 500 grammes par semaine, sans vous sentir frustré ou privé.

Il n'est pas recommandé de consommer moins de 1200 calories par jour.

Vous devrez connaître votre degré d'activité physique afin de fixer votre objectif calorique. Plus votre activité physique est importante, plus votre objectif calorique doit être élevé.

- Faible activité signifie que vous ne faites que peu ou pas de marche, que vous ne montez que peu ou pas d'escaliers, que vous ne faites que peu ou pas de jardinage ou d'autre activité physique au quotidien.
- Activité modérée signifie que vous brûlez environ 150 calories par jour lors d'activités physiques, telles qu'une marche sur environ trois kilomètres, des activités de jardinage pendant 30 à 45 minutes ou une course de deux kilomètres en 15 minutes. Choisissez le degré qui correspond le plus à vos activités quotidiennes. Si vous ne savez pas exactement à quel niveau vous êtes, choisissez Faible activité.

Femme

| | | |
|-------------------------|-----------------------|----------------|
| Faible activité | Au-dessous de 68,1 kg | 1 200 calories |
| | 68,1 kg à 74,7 kg | 1 400 calories |
| | 74,8 kg à 83,9 kg | 1 600 calories |
| | 84,0 kg et plus | 1 800 calories |
| Activité modérée | Au-dessous de 61,2 kg | 1 400 calories |
| | 61,3 kg à 65,7 kg | 1 600 calories |
| | 65,8 kg et plus | 1 800 calories |

Homme

| | | |
|-------------------------|-----------------------|----------------|
| Faible activité | Au-dessous de 65,7 kg | 1 400 calories |
| | 65,8 kg à 70,2 kg | 1 600 calories |
| | 70,3 kg et plus | 1 800 calories |
| Activité modérée | 59,0 kg et plus | 1 800 calories |

Comment fixer votre objectif de consommation de graisses

Le tableau ci-dessous vous montre comment fixer votre objectif de consommation de graisses d'après la quantité de calories qui vous est autorisée par jour. Vous devez prévoir trois repas par jour. Si vous vous êtes fixé un objectif de 1400 calories par jour, par exemple, la quantité maximale de graisses autorisée par repas doit être de 15 g. Pour respecter vos apports quotidiens en graisses, les collations ne doivent pas contenir plus de 3 g de graisses.

| Quantité de calories par jour | Quantité maximale de graisses par repas | Quantité maximale de graisses par collation |
|--------------------------------------|--|--|
| 1 200 | 12 g | 3 g |
| 1 400 | 15 g | 3 g |
| 1 600 | 17 g | 3 g |
| 1 800 | 19 g | 3 g |

Rappel

- Fixer des objectifs réalistes en matière de calories et de graisses est une bonne façon de stabiliser votre objectif de perte de poids sur le long terme.
- Notez tout ce que vous mangez dans un journal quotidien, y compris la teneur en calories et en graisses.
- Essayez de faire plus d'activité physique avant le début du traitement. L'activité physique est une partie importante d'un programme de perte de poids. Consultez d'abord votre médecin si vous n'avez pas fait d'exercice physique depuis un certain temps.
- Continuez l'activité physique pendant le traitement par alli et après l'arrêt de celui-ci.

Le programme de perte de poids alli associe la prise de gélules avec un régime alimentaire et différentes ressources destinées à mieux comprendre comment suivre un régime alimentaire réduit en calories et pauvre en graisses, ainsi que des conseils pour devenir plus actif.

Le site Internet alli (veuillez-vous référer au site internet spécifique à votre pays inclus dans la liste des représentants locaux ci-dessus), vous apporte un ensemble d'outils interactifs, de recettes de plats pauvres en graisses, de conseils pour des activités physiques et d'autres informations utiles pour vous aider à mener une vie saine et vous soutenir dans vos efforts pour atteindre votre objectif en matière de perte de poids

Visitez www.xxx.xx