

Camille M.

Suivi Perte de poids sous GLP-1 · Insulinorésistance
Période du rapport 1er – 14 oct. 2026 · 14 jours

Couverture 14 jours notés sur 14 · 32 entrées de symptômes · 3 pesées

Motif de la consultation Merci de regarder ma fatigue et de m'aider à revoir la gestion de mes nausées depuis le passage à 5 mg.

Constats déclarés 1er – 14 oct. 2026

- **Poids en baisse de 1,5 kg sur la période** : 82,6 kg le 1er oct., 81,1 kg le 14 oct. (3 pesées).
- **Palier Traitement GLP-1 5 mg depuis le 6 oct.** : les 2 injections prévues sur la période ont été notées faites.
- **Fatigue notée 11 jours sur 14** : la note la plus haute était 8/10 le 11 oct.
- **Nausées à 8/10 le 11 oct.** : 2 prises d'antinauséeux notées ce jour-là.
- **Constipation notée 6 jours** : notes de 3 à 6/10, la plus haute le 8 oct.
- **Antinauséeux pris 4 jours sur 14** : 5 prises notées au total, dont 4 après le passage à 5 mg.
- **Sommeil sous 5 h 30 sur 5 des 12 nuits notées** : sommeil non noté les 3 et 10 oct.
- **Deux prises du complément protéiné notées oubliées** : 3 et 10 oct.

Symptômes

SYMPTÔME	JOURS AVEC SYMPTÔME sur 14 notés	MOYENNE 0-10	PIRE note · date	JOUR PAR JOUR 1er – 14 oct. 2026
Fatigue	11 sur 14	6,0	8 · 11 oct.	
Nausées	8 sur 14	5,1	8 · 11 oct.	
Constipation	6 sur 14	4,2	6 · 8 oct.	
Reflux	5 sur 14	4,6	6 · 11 oct.	
Maux de tête	2 sur 14	3,0	4 · 11 oct.	

Jour par jour : une case par jour, plus foncé = note plus haute, case vide = aucune entrée ce jour-là.

À discuter

1	Fatigue et quotidien	La fatigue a été notée 11 jours et a atteint 8/10. Quel contexte supplémentaire aiderait à l'évaluer ?
2	Nausées	Un antinauséeux a été pris sur 4 jours, dont 3 après le passage à 5 mg. Comment revoir la conduite à tenir les jours de fortes nausées ?
3	Effets du traitement	Peut-on revoir les nausées du matin et la bouche sèche signalées, au regard du palier actuel ?
4	Sommeil	Le sommeil a été sous 5 h 30 sur 5 nuits notées. Que suivre d'ici le prochain rendez-vous ?

Sévérité quotidienne par symptôme note la plus haute du jour, 0-10

	Jeu 1 oct.	Ven 2 oct.	Sam 3 oct.	Dim 4 oct.	Lun 5 oct.	Mar 6 oct.	Mer 7 oct.	Jeu 8 oct.	Ven 9 oct.	Sam 10 oct.	Dim 11 oct.	Lun 12 oct.	Mar 13 oct.	Mer 14 oct.
Fatigue	5	6	.	5	.	6	7	6	5	.	8	7	6	5
Nausées	.	4	.	3	5	.	6	5	.	.	8	6	4	.
Constipation	.	.	.	.	.	3	.	6	4	.	5	.	4	3
Reflux	.	.	.	4	.	.	5	.	.	.	6	5	.	3
Maux de tête	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	4	2	.	.
Activité physique non faite							1				1	1		
Règles											●	●		
Sommeil	6 h	5 h		6 h 30	7 h	5 h	5 h 30	6 h	5 h		4 h 30	5 h	6 h	6 h 30
Poids (kg)	82,6							81,9						81,1

0-3 4-6 7-10 · pas de note comparable

Tous les symptômes

SYMPTÔME localisation, si précisée	JOURS	ENTRÉES	MOYENNE	PIRE	HEURE HABITUELLE part des entrées
Fatigue	11	11	6,0	8	18:00 (toutes les entrées)
Nausées	8	8	5,1	8	18:00 (toutes les entrées)
Constipation	6	6	4,2	6	18:00 (toutes les entrées)
Reflux	5	5	4,6	6	18:00 (toutes les entrées)
Maux de tête	2	2	3,0	4	18:00 (toutes les entrées)

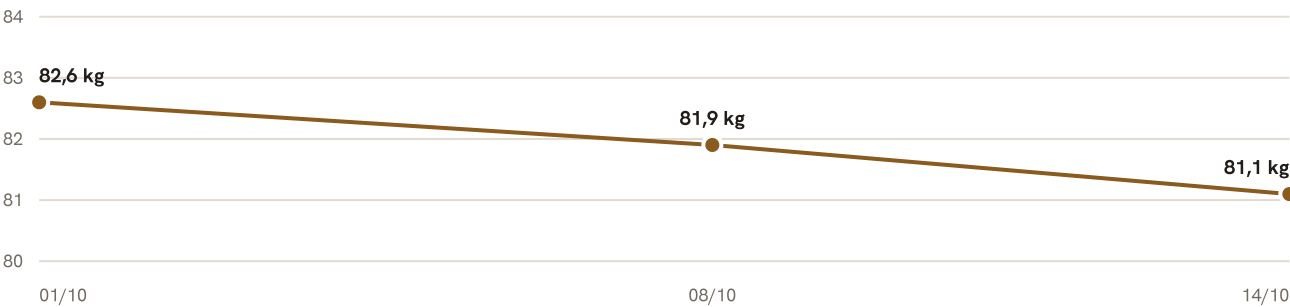
Contexte

CONTEXTE	JOURS NOTÉS	NOTÉ EN MÊME TEMPS
Activité physique non faite	3	Fatigue notée les 3 jours
Règles Entrées observées	2	Nausées et maux de tête notés les 2 jours

Notes

DATE	À PROPOS	NOTE
1er oct.	Traitement GLP-1	« J'ai la bouche sèche et un peu la nausée le matin, mais je n'ai presque plus de fringales le soir. »

Poids déclaré au fil de la période kg, 3 pesées



Traitements en cours

TRAITEMENT	DOSE ET RYTHME	DEPUIS	PRÉVUES	PRISES	OUBLIÉES	SI BESOIN	OBSERVANCE
Traitement GLP-1 injection hebdomadaire · perte de poids	5 mg stylo · 1 injection / semaine (mar.)	Juil. 2026 palier 5 mg	2	2	0	—	100 %
Complément protéiné pour la masse musculaire	25 g · petit-déjeuner	Juil. 2026	14	12	2	—	86 %
Macrogol pour la constipation	10 g sachet · le soir	6 oct. 2026 nouveau	9	9	0	—	100 %
Vitamine D3	1000 UI capsule · matin	Févr. 2026	14	14	0	—	100 %
Antinauséux pour les nausées	lyophilisat · si besoin	Juil. 2026	—	—	—	5 prises sur 4 jours	—
Total prévu			39	37	2	5	95 %

Relevé des prises ● prise · ○ notée oubliée · — non prévue ce jour · chiffre = prises si besoin

	Jeu 1 oct.	Ven 2 oct.	Sam 3 oct.	Dim 4 oct.	Lun 5 oct.	Mar 6 oct.	Mer 7 oct.	Jeu 8 oct.	Ven 9 oct.	Sam 10 oct.	Dim 11 oct.	Lun 12 oct.	Mar 13 oct.	Mer 14 oct.
Traitement GLP-1	—	—	—	—	—	●	—	—	—	—	—	—	●	—
Complément protéiné	●	●	○	●	●	●	●	●	●	○	●	●	●	●
Macrogol	—	—	—	—	—	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Vitamine D3	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Antinauséux	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	2	1	0	0

Changements de traitement sur la période

DATE	CHANGEMENT	TRAITEMENT	NOTÉ PAR
6 oct. 2026	Palier augmenté	Traitement GLP-1 2,5 mg → 5 mg par semaine	Camille M.
6 oct. 2026	Débuté	Macrogol 10 g chaque soir	Camille M.

Effets indésirables et bénéfices signalés

TRAITEMENT	EFFETS INDÉSIRABLES SIGNALÉS	PREMIER SIGNALLEMENT	BÉNÉFICE RESENTI
Traitement GLP-1	Nausées le matin et bouche sèche	1er oct. 2026	« Presque plus de fringales le soir »
Macrogol	Ballonnements nouveau	9 oct. 2026	—

Poids, sommeil, énergie et activité

MESURE	JOURS NOTÉS	MOYENNE	PLAGE	NOTES
Poids	3	81,9 kg	81,1-82,6 kg	-1,5 kg entre le 1er et le 14 oct.
Sommeil	12	5,7 h	4,5-7 h	12 nuits notées

Journal complet 1er – 14 oct. 2026**Jeudi 1er octobre 2026**

2026-10-01	08:00 · Traitement	Vitamine D3 1000 UI notée prise.
2026-10-01	08:00 · Traitement	Complément protéiné 25 g noté pris.
2026-10-01	08:00 · Poids	82,6 kg.
2026-10-01	08:00 · Sommeil	6 heures de sommeil déclarées.
2026-10-01	18:00 · Symptôme	Fatigue : 5/10.
2026-10-01	Note	J'ai la bouche sèche et un peu la nausée le matin, mais je n'ai presque plus de fringales le soir.

Vendredi 2 octobre 2026

2026-10-02	08:00 · Traitement	Vitamine D3 1000 UI notée prise.
2026-10-02	08:00 · Traitement	Complément protéiné 25 g noté pris.
2026-10-02	08:00 · Sommeil	5 heures de sommeil déclarées.
2026-10-02	18:00 · Symptôme	Fatigue : 6/10.
2026-10-02	18:00 · Symptôme	Nausées : 4/10.
2026-10-02	18:00 · Traitement	Antinauséeux : 1 prise.

Samedi 3 octobre 2026

2026-10-03	08:00 · Traitement	Vitamine D3 1000 UI notée prise.
2026-10-03	08:00 · Traitement	Complément protéiné 25 g noté oublié.

Dimanche 4 octobre 2026

2026-10-04	08:00 · Traitement	Vitamine D3 1000 UI notée prise.
2026-10-04	08:00 · Traitement	Complément protéiné 25 g noté pris.
2026-10-04	08:00 · Sommeil	6,5 heures de sommeil déclarées.
2026-10-04	18:00 · Symptôme	Fatigue : 5/10.
2026-10-04	18:00 · Symptôme	Nausées : 3/10.
2026-10-04	18:00 · Symptôme	Reflux : 4/10.

Lundi 5 octobre 2026

2026-10-05	08:00 · Traitement	Vitamine D3 1000 UI notée prise.
2026-10-05	08:00 · Traitement	Complément protéiné 25 g noté pris.
2026-10-05	08:00 · Sommeil	7 heures de sommeil déclarées.
2026-10-05	18:00 · Symptôme	Nausées : 5/10.

Mardi 6 octobre 2026

2026-10-06	08:00 · Traitement	Vitamine D3 1000 UI notée prise.
2026-10-06	08:00 · Traitement	Complément protéiné 25 g noté pris.
2026-10-06	08:00 · Sommeil	5 heures de sommeil déclarées.
2026-10-06	10:00 · Traitement	Traitement GLP-1 5 mg : injection notée faite.
2026-10-06	18:00 · Symptôme	Fatigue : 6/10.
2026-10-06	18:00 · Symptôme	Constipation : 3/10.

2026-10-06	21:00 · Traitement	Macrogol 10 g noté pris.
2026-10-06	Changement de traitement	Traitement GLP-1 passé de 2,5 mg à 5 mg par semaine.
2026-10-06	Changement de traitement	Macrogol 10 g chaque soir débuté.

Mercredi 7 octobre 2026

2026-10-07	08:00 · Traitement	Vitamine D3 1000 UI notée prise.
2026-10-07	08:00 · Traitement	Complément protéiné 25 g noté pris.
2026-10-07	08:00 · Sommeil	5,5 heures de sommeil déclarées.
2026-10-07	18:00 · Symptôme	Fatigue : 7/10.
2026-10-07	18:00 · Symptôme	Nausées : 6/10.
2026-10-07	18:00 · Symptôme	Reflux : 5/10.
2026-10-07	18:00 · Traitement	Antinauséeux : 1 prise.
2026-10-07	21:00 · Traitement	Macrogol 10 g noté pris.
2026-10-07	Activité	Une séance d'activité physique prévue notée non faite.

Jeudi 8 octobre 2026

2026-10-08	08:00 · Traitement	Vitamine D3 1000 UI notée prise.
2026-10-08	08:00 · Traitement	Complément protéiné 25 g noté pris.
2026-10-08	08:00 · Poids	81,9 kg.
2026-10-08	08:00 · Sommeil	6 heures de sommeil déclarées.
2026-10-08	18:00 · Symptôme	Fatigue : 6/10.
2026-10-08	18:00 · Symptôme	Nausées : 5/10.
2026-10-08	18:00 · Symptôme	Constipation : 6/10.
2026-10-08	21:00 · Traitement	Macrogol 10 g noté pris.

Vendredi 9 octobre 2026

2026-10-09	08:00 · Traitement	Vitamine D3 1000 UI notée prise.
2026-10-09	08:00 · Traitement	Complément protéiné 25 g noté pris.
2026-10-09	08:00 · Sommeil	5 heures de sommeil déclarées.
2026-10-09	18:00 · Symptôme	Fatigue : 5/10.
2026-10-09	18:00 · Symptôme	Constipation : 4/10.
2026-10-09	21:00 · Traitement	Macrogol 10 g noté pris.
2026-10-09	Effet signalé	Ballonnements signalés avec le macrogol.

Samedi 10 octobre 2026

2026-10-10	08:00 · Traitement	Vitamine D3 1000 UI notée prise.
2026-10-10	08:00 · Traitement	Complément protéiné 25 g noté oublié.
2026-10-10	21:00 · Traitement	Macrogol 10 g noté pris.

Dimanche 11 octobre 2026

2026-10-11	08:00 · Traitement	Vitamine D3 1000 UI notée prise.
2026-10-11	08:00 · Traitement	Complément protéiné 25 g noté pris.
2026-10-11	08:00 · Sommeil	4,5 heures de sommeil déclarées.
2026-10-11	18:00 · Symptôme	Fatigue : 8/10.
2026-10-11	18:00 · Symptôme	Nausées : 8/10.

2026-10-11	18:00 · Symptôme	Constipation : 5/10.
2026-10-11	18:00 · Symptôme	Reflux : 6/10.
2026-10-11	18:00 · Symptôme	Maux de tête : 4/10.
2026-10-11	18:00 · Traitement	Antinauséux : 2 prises.
2026-10-11	21:00 · Traitement	Macrogol 10 g noté pris.
2026-10-11	Activité	Une séance d'activité physique prévue notée non faite.
2026-10-11	Cycle	Règles observées.

Lundi 12 octobre 2026

2026-10-12	08:00 · Traitement	Vitamine D3 1000 UI notée prise.
2026-10-12	08:00 · Traitement	Complément protéiné 25 g noté pris.
2026-10-12	08:00 · Sommeil	5 heures de sommeil déclarées.
2026-10-12	18:00 · Symptôme	Fatigue : 7/10.
2026-10-12	18:00 · Symptôme	Nausées : 6/10.
2026-10-12	18:00 · Symptôme	Reflux : 5/10.
2026-10-12	18:00 · Symptôme	Maux de tête : 2/10.
2026-10-12	18:00 · Traitement	Antinauséux : 1 prise.
2026-10-12	21:00 · Traitement	Macrogol 10 g noté pris.
2026-10-12	Activité	Une séance d'activité physique prévue notée non faite.
2026-10-12	Cycle	Règles observées.

Mardi 13 octobre 2026

2026-10-13	08:00 · Traitement	Vitamine D3 1000 UI notée prise.
2026-10-13	08:00 · Traitement	Complément protéiné 25 g noté pris.
2026-10-13	08:00 · Sommeil	6 heures de sommeil déclarées.
2026-10-13	10:00 · Traitement	Traitement GLP-1 5 mg : injection notée faite.
2026-10-13	18:00 · Symptôme	Fatigue : 6/10.
2026-10-13	18:00 · Symptôme	Nausées : 4/10.
2026-10-13	18:00 · Symptôme	Constipation : 4/10.
2026-10-13	21:00 · Traitement	Macrogol 10 g noté pris.

Mercredi 14 octobre 2026

2026-10-14	08:00 · Traitement	Vitamine D3 1000 UI notée prise.
2026-10-14	08:00 · Traitement	Complément protéiné 25 g noté pris.
2026-10-14	08:00 · Poids	81,1 kg.
2026-10-14	08:00 · Sommeil	6,5 heures de sommeil déclarées.
2026-10-14	18:00 · Symptôme	Fatigue : 5/10.
2026-10-14	18:00 · Symptôme	Constipation : 3/10.
2026-10-14	18:00 · Symptôme	Reflux : 3/10.
2026-10-14	21:00 · Traitement	Macrogol 10 g noté pris.