Notice : information du patient

Orlistat Sandoz 60 mg gélules

orlistat

Veuillez 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 pharmacien pour tout conseil ou information.
- Si vous ressentez l'un des effets indésirables, 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.
- Si vous ne perdez pas de poids après avoir pris Orlistat Sandoz pendant 12 semaines, demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien. Il se peut que vous deviez arrêter de prendre Orlistat Sandoz.

Que contient cette notice ?:

1. Qu'est-ce qu'Orlistat Sandoz et dans quel cas est-il utilisé ?
2. Quelles sont les informations à connaître avant de prendre Orlistat Sandoz ?
3. Comment prendre Orlistat Sandoz ?
4. Quels sont les effets indésirables éventuels ?
5. Comment conserver Orlistat Sandoz ?
6. Contenu de l'emballage et autres informations

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

Orlistat Sandoz est utilisé pour induire une perte de poids chez les adultes âgés de 18 ans et plus qui sont en surpoids et qui présentent un indice de masse corporelle (IMC) de 28 ou plus. Orlistat Sandoz doit être utilisé avec un régime hypocalorique pauvre en graisse.
L'IMC est une manière de savoir si vous présentez un poids sain ou si vous êtes en surpoids pour votre taille. Le tableau ci-dessous vous aidera à découvrir si vous êtes en surpoids et si Orlistat Sandoz vous convient.
Recherchez votre taille sur le tableau. Si vous pesez moins que le poids indiqué pour votre taille, ne prenez pas Orlistat Sandoz.

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 d'être en surpoids
Le fait d'être en surpoids augmente votre risque de développer plusieurs problèmes de santé graves tels que le diabète et une maladie cardiaque. Il se peut que vous ne vous sentiez pas souffrant, du fait de ces affections, il faudrait donc consulter votre médecin pour un bilan de santé général.

Comment agit Orlistat Sandoz ?
L'ingrédient actif d'Orlistat Sandoz est conçu pour cibler la graisse présente dans votre système digestif. Il empêche environ un quart de la graisse présente dans vos repas d'être absorbée. Cette graisse sortira du corps dans vos selles. Vous pouvez présenter des effets du traitement liés au régime (voir rubrique 4). Il est dès lors important que vous vous engagiez à suivre un régime pauvre en graisse pour gérer ces effets. Si vous le faites, l'action des gélules vous aidera dans vos efforts en vous aidant à perdre plus de poids par rapport à un régime seul. Pour chaque tranche de 2 kg que vous perdez du fait du régime seul, Orlistat Sandoz peut vous aider à perdre 1 kg en plus.

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

Ne prenez jamais Orlistat Sandoz
- si vous êtes allergique à l'orlistat ou à l'un des autres composants contenus dans ce médicament mentionnés dans la rubrique 6
- si vous êtes enceinte ou si vous allaitez
- si vous prenez de la ciclosporine, utilisée après des transplantations d'organes, pour traiter une arthrite rhumatoïde sévère et certaines maladies cutanées sévères
- si vous prenez de la warfarine ou d'autres médicaments utilisés pour diluer le sang
- si vous êtes allergique à l'orlistat ou à l'un des autres composants contenus dans ce médicament mentionnés dans la rubrique 6
- si vous avez une cholestase (une affection dans laquelle l'écoulement de la bile du foie est bloqué)
- si vous éprouvez des problèmes pour absorber les aliments (syndrome de malabsorption chronique) diagnostiqués par un médecin.

Avertissements et précautions
Adressez-vous à votre médecin ou pharmacien avant de prendre Orlistat Sandoz.

- Si vous avez du diabète. Dites-le à votre médecin qui peut devoir ajuster votre médicament antidiabétique.
- Si vous avez une maladie des reins. Avant de prendre Orlistat Sandoz, dites à votre médecin si vous avez des problèmes de reins. L'utilisation d'orlistat peut être associée à des calculs rénaux chez les patients qui souffrent d'une maladie rénale chronique.

Enfants et adolescents
Ce médicament n'est pas destiné à une utilisation chez l'enfant et l'adolescent âgé de moins de 18 ans.

Autres médicaments et Orlistat Sandoz
Orlistat Sandoz peut influencer certains médicaments que vous devez prendre.
Informez votre médecin ou pharmacien si vous prenez, avez récemment pris ou pourriez prendre tout autre médicament, y compris un médicament obtenu sans ordonnance.

<u>Ne prenez pas Orlistat Sandoz avec ces médicaments</u>
- ciclosporine: la ciclosporine est utilisée après des transplantations d'organes, pour traiter une arthrite rhumatoïde sévère et certaines maladies cutanées sévères.
- warfarine ou autres médicaments utilisés pour diluer le sang.

<u>La pilule contraceptive orale et Orlistat Sandoz</u>
La pilule contraceptive orale peut être moins efficace si vous avez une diarrhée sévère. Utilisez une méthode contraceptive supplémentaire si vous présentez une diarrhée sévère.

<u>Multivitamines et Orlistat Sandoz</u>
Vous devez prendre une multivitamine chaque jour. Orlistat Sandoz peut diminuer les taux de certaines vitamines absorbées par votre corps. La multivitamine doit contenir les vitamines A, D, E et K. Vous

devez prendre la multivitamine au moment du coucher, lorsque vous ne prendrez pas Orlistat Sandoz, pour aider à garantir l'absorption des vitamines.

Parlez à votre médecin ou à votre pharmacien avant de prendre Orlistat Sandoz si vous prenez les produits suivants :
- amiodarone, utilisée pour des problèmes de rythme cardiaque;
- acarbose, (médicament antidiabétique pour le traitement du diabète de type 2). Orlistat Sandoz n'est pas recommandée pour les personnes prenant de l'acarbose.
- un médicament thyroïdien (la lévothyroxine), parce qu'il peut être nécessaire d'ajuster votre dose et de prendre vos médicaments à des moments différents de la journée;
- un médicament pour l'épilepsie, parce qu'il faut informer votre médecin de toutes les modifications de fréquence et de sévérité de vos convulsions.
- des médicaments pour le traitement du VIH. Il est important de consulter votre médecin avant de prendre Orlistat Sandoz si vous recevez un traitement contre le VIH.
- des médicaments contre la dépression, les troubles psychiatriques ou l'anxiété.

Parlez à votre médecin ou à votre pharmacien lorsque vous prenez Orlistat Sandoz
- si vous prenez un médicament pour l'hypertension artérielle, parce qu'il peut s'avérer nécessaire d'ajuster votre dose;
- si vous prenez un médicament pour traiter un cholestérol élevé, parce qu'il peut s'avérer nécessaire d'ajuster votre dose.

Orlistat Sandoz avec des aliments et boissons
Orlistat Sandoz doit être utilisé avec un régime hypocalorique pauvre en graisse. Essayez de commencer ce régime avant de commencer le traitement. Pour plus d'information concernant la manière de déterminer vos objectifs en matière de calories et de graisse, veuillez consulter *Autres informations utiles* à la rubrique 6.
Prenez Orlistat Sandoz au moment des repas. Cela signifie habituellement une gélule au petit déjeuner, une au dîner et une au souper. Si vous sautez un repas ou si votre repas ne contient pas de graisse, ne prenez pas de gélule. Orlistat Sandoz n'agit pas s'il n'y a pas un peu de graisse dans le repas.
Si vous consommez un repas riche en graisse, ne prenez pas plus que la dose recommandée. La prise de la gélule avec un repas contenant trop de graisses peut augmenter le risque de présenter des effets du traitement liés au régime (voir rubrique 4). Efforcez-vous vraiment d'éviter les repas riches en graisse pendant que vous prenez Orlistat Sandoz.

Grossesse, allaitement et fertilité
Si vous êtes enceinte ou que vous allaitez, si vous pensez être enceinte ou planifiez une grossesse, demandez conseil à votre médecin ou pharmacien avant de prendre ce médicament.

Ne prenez pas Orlistat Sandoz si vous êtes enceinte ou si vous allaitez.

Conduite de véhicules et utilisation de machines
On n'a pas observé d'effet sur l'aptitude à conduire des véhicules ou à utiliser des machines.

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

3. Comment prendre Orlistat Sandoz ?

Veillez à toujours prendre ce médicament en suivant exactement les instructions de cette notice ou les indications de votre médecin ou pharmacien. Vérifiez auprès de votre médecin ou pharmacien en cas de doute.

Comment vous préparer à perdre du poids

1. Choisissez votre date de début

Choisissez à l'avance le jour où vous commencerez à prendre les gélules. Avant de commencer à prendre les gélules, débutez votre régime hypocalorique pauvre en graisse, et donnez quelques jours à votre corps pour s'adapter à vos nouvelles habitudes alimentaires. Notez dans un agenda alimentaire ce que vous mangez. Les agendas alimentaires sont efficaces, parce qu'ils vous font prendre conscience de ce que vous mangez, de la quantité que vous mangez, et parce qu'ils vous donnent une base pour apporter des changements.

2. Décidez de votre objectif de perte de poids

Pensez au nombre de kilos que vous voulez perdre, puis fixez un poids cible. Un objectif réaliste est de perdre entre 5 et 10 % de votre poids initial. La quantité de poids que vous perdez peut varier d'une semaine à l'autre. Vous devez viser à perdre du poids à un rythme progressif et régulier d'environ 0,5 kg par semaine.

3. Fixez vos objectifs en matière de calories et de graisse

Pour vous aider à atteindre votre objectif de perte de poids, vous devez fixer deux cibles quotidiennes, une pour les calories et une pour la graisse. Pour plus de conseils, veuillez consulter *Autres informations utiles* à la rubrique 6.

Prise d'Orlistat Sandoz

Adultes âgés de 18 ans et plus

- Prenez une gélule trois fois par jour.
- Prenez Orlistat Sandoz au moment des repas. Cela signifie habituellement une gélule au petit déjeuner, une au dîner et une au souper. Veillez à ce que vos trois principaux repas soient bien équilibrés, hypocaloriques et pauvres en graisses.
- Si vous sautez un repas ou si votre repas ne contient pas de graisse, ne prenez pas de gélule. Orlistat Sandoz n'agit que s'il y a un peu de graisse dans le repas.
- Prenez Orlistat Sandoz juste avant, pendant ou jusqu'à une heure après les repas.
- Avalez la gélule entière avec de l'eau.
- Ne prenez pas plus de 3 gélules par jour.
- Consommez des repas pauvres en graisse pour réduire le risque de présenter des effets du traitement liés au régime (voir rubrique 4).
- Essayez d'être physiquement plus actif avant de commencer à prendre les gélules. L'activité physique est un élément important d'un programme de perte de poids. Pensez à vérifier au préalable avec votre médecin si vous n'avez pas fait de sport auparavant.
- Continuez à être actif pendant que vous prenez Orlistat Sandoz et après avoir arrêté de le prendre.

Pendant combien de temps faut-il prendre Orlistat Sandoz ?

- Orlistat Sandoz ne doit pas être pris pendant plus de six mois.
- Si vous ne perdez pas de poids après avoir pris Orlistat Sandoz pendant 12 semaines, demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.
  Il se peut que vous deviez arrêter de prendre Orlistat Sandoz.
- Une perte de poids couronnée de succès ne consiste pas simplement à manger différemment pendant une brève période avant de reprendre vos anciennes habitudes. Les personnes qui perdent du poids et qui maintiennent cette perte modifient certains éléments de leur mode de vie, elles modifient notamment ce qu'elles mangent et leur niveau d'activité.

Si vous avez pris plus d'Orlistat Sandoz que vous n'auriez dû

Ne prenez pas plus de 3 gélules par jour.

- Si vous prenez trop de gélules, contactez un médecin dès que possible.

Si vous avez utilisé ou pris trop d'Orlistat Sandoz, prenez immédiatement contact avec votre médecin, votre pharmacien ou le centre Antipoison (070/245.245).

Si vous oubliez de prendre Orlistat Sandoz
Si vous oubliez de prendre une gélule:
- S'il s'est écoulé moins d'une heure depuis votre dernier repas principal, prenez la gélule oubliée.
- S'il s'est écoulé plus d'une heure depuis votre dernier repas principal, ne prenez pas la gélule oubliée. Attendez et prenez la gélule suivante aux environs de votre prochain repas principal, comme d'habitude.

Ne prenez pas de dose double pour compenser la dose que vous avez oublié de prendre.

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, ce médicament peut provoquer des effets indésirables, mais ils ne surviennent pas systématiquement chez tout le monde.
La plupart des effets indésirables fréquents liés à Orlistat Sandoz (par exemple, vent avec ou sans taches huileuses, défécations soudaines ou plus fréquentes et selles molles) sont dus à la manière dont il agit (voir rubrique 1). Consommez des repas pauvres en graisse pour aider à la prise en charge de ces effets du traitement liés au régime.

Effets indésirables graves (on ne sait pas à quelle fréquence ces effets indésirables se produisent)
Réactions allergiques sévères
- les signes d'une réaction allergique sévère comportent: difficultés respiratoires sévères, transpiration, éruption cutanée, démangeaison, gonflement du visage, battements cardiaques rapides, collapsus.

 Arrêtez de prendre les gélules. Demandez immédiatement une assistance médicale.

Autres effets indésirables graves
- saignement par le rectum
- diverticulite (inflammation du gros intestin). Les symptômes peuvent comporter une douleur gastrique (abdominale) basse, en particulier du côté gauche, éventuellement avec fièvre et constipation.
- pancréatite (inflammation du pancréas). Les symptômes peuvent comporter une douleur abdominale sévère irradiant parfois vers le dos, éventuellement avec fièvre, nausées et vomissements.
- formation de boursouflures sur la peau (y compris des bulles qui éclatent)
- douleur gastrique sévère provoquée par des calculs biliaires
- hépatite (inflammation du foie). Les symptômes peuvent comporter un jaunissement de la peau et des yeux, des démangeaisons, une urine de couleur foncée, une douleur gastrique et une sensibilité du foie (indiquée par une douleur sous la partie antérieure de la cage thoracique du côté droit) parfois avec une perte d'appétit.
- néphropathie à l'oxalate (accumulation d'oxalate de calcium qui peut entraîner la formation de pierres aux reins). Voir rubrique 2. « Avertissements et précautions ».

 Arrêtez de prendre les gélules. Dites à votre médecin si vous présentez l'un de ces effets indésirables.

Effets indésirables très fréquents (peuvent toucher plus de 1 personne sur 10)
- vent (flatulence) avec ou sans taches huileuses
- défécations soudaines
- selles grasses ou huileuses
- selles molles.

 Dites à votre médecin ou à votre pharmacien si l'un de ces effets indésirables devient sévère ou gênant.

Effets indésirables fréquents (peuvent toucher jusqu'à 1 personne sur 10)
- douleur gastrique (abdominale)
- incontinence (selles)
- selles coulantes/liquides
- défécations plus fréquentes
- anxiété

▯ Dites à votre médecin ou à votre pharmacien si l'un de ces effets indésirables devient sévère ou gênant.

Effets observés dans les tests sanguins (on ne sait pas à quelle fréquence ces effets se produisent)
- augmentations des taux de certaines enzymes hépatiques
- effets sur la coagulation du sang chez les personnes qui prennent de la warfarine ou d'autres médicaments qui diluent le sang (anticoagulants).

▯ Dites à votre médecin que vous prenez Orlistat Sandoz lorsque vous subissez un test sanguin.

Apprenez à gérer les effets du traitement liés au régime
Les effets indésirables les plus fréquents sont dus à la manière dont les gélules agissent et résultent d'une partie de la graisse éliminée de votre corps. Ces effets se produisent classiquement dans les quelques premières semaines d'utilisation des gélules, avant que vous n'ayez appris à limiter la quantité de graisse dans votre régime. Ces effets du traitement liés au régime peuvent être un signal que vous avez consommé plus de graisse que vous n'auriez dû.

Vous pouvez apprendre à minimiser l'impact des effets du traitement liés au régime en suivant ces directives:
- Débutez votre régime pauvre en graisse quelques jours, voire une semaine, avant de commencer à prendre les gélules.
- Renseignez-vous sur la quantité de graisse que contiennent habituellement vos aliments favoris et sur la taille de vos portions. En vous familiarisant avec ces portions, vous serez moins susceptible de dépasser accidentellement votre objectif de consommation de graisse.
- Répartissez uniformément votre ration de graisse sur vos repas de la journée. Ne faites pas d'"économies" sur vos rations de graisse et de calories pour vous jeter sur un repas ou un dessert riche en graisse, comme vous avez pu le faire avec d'autres programmes de perte de poids.
- La plupart des personnes qui éprouvent ces effets indésirables considèrent qu'ils sont gérables, et arrivent à les contrôler en adaptant leur régime.

Ne soyez pas inquiet si vous ne ressentez aucun de ces problèmes. Cela ne signifie pas que les gélules n'agissent pas.

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 l'Agence fédérale des médicaments et des produits de santé, www.afmps.be, Division Vigilance : Site internet :
www.notifieruneffetindesirable.be, e-mail : adr@fagg-afmps.be.
En signalant les effets indésirables, vous contribuez à fournir davantage d'informations sur la sécurité du médicament

5. Comment conserver Orlistat Sandoz ?

Tenir hors de la vue et de la portée des enfants.

A conserver à une température ne dépassant pas 25 °C. A conserver dans l'emballage d'origine, à l'abri de la lumière et de l'humidité.

Ne pas utiliser ce médicament après la date de péremption indiquée sur la plaquette, le flacon et l'emballage après « EXP ». La date de péremption fait référence au dernier jour de ce mois.

Conditions de conservation après la première ouverture du flacon:
A conserver à une température ne dépassant pas 25 °C. Conserver le flacon soigneusement fermé à l'abri de la lumière et de l'humidité.
Les gélules emballées dans des flacons doivent être utilisées dans les 6 mois qui suivent l'ouverture du flacon.

Ne jetez aucun médicament au tout-à-l'égout ni 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 Orlistat Sandoz
- La substance active est l'orlistat. Chaque gélule contient 60 mg d'orlistat.
- Les autres composants sont :
  contenu de la gélule : cellulose microcristalline, glycolate d'amidon sodique (type A), silice colloïdale hydrophobe, laurylsulfate de sodium;
  enveloppe de la gélule : gélatine, dioxyde de titane (E 171), carmin d'indigo (E 132).

Aspect d'Orlistat Sandoz et contenu de l'emballage extérieur
Bleu vif, taille No.3. Les dimensions des gélules sont environ 17mm x 5mm.
Le contenu est une poudre blanche ou des agglomérats légèrement compactés.

Les gélules sont conditionnées dans des plaquettes en Alu / PVC / PCTFE ou Alu / PVC / PVDC ou conditionnées dans des flacons en HDPE et insérées dans un carton.

Présentations :
Plaquette : 21, 42, 60, 84, 90, 126, 3x84 gélules.
Flacon : 42, 84 gélules.

Toutes les présentations peuvent ne pas être commercialisées.

Titulaire de l'Autorisation de mise sur le marché et fabricant
Titulaire de l'Autorisation de mise sur le marché
Sandoz nv/sa, Hermeslaan 1H, 1831 Machelen

Fabricant
Pharmaceutical Works POLPHARMA SA, 19, Pelplińska Street, 83-200 Starogard Gdański, Pologne
Salutas Pharma GmbH, Otto-von-Guericke-Allee 1, 39179 Barleben, Allemagne
LEK S.A., ul. Podlipie 16, 95-010 Stryków, Pologne
Lek Pharmaceuticals d.d., Verovškova 57, 1526 Ljubljana, Slovénie

Mode de délivrance
Délivrance libre

Numéro de l'Autorisation de mise sur le marché
BE398386
BE398395
BE398404
BE398413

Ce médicament est autorisé dans les Etats membres de l'Espace Economique Européen sous les noms suivants :

BE Orlistat Sandoz 60 mg harde capsules /gélules /Hartkapseln
CZ Orlistat Sandoz 60 mg tvrdé tobolky
DE Orlistat Hexal® 60 mg Hartkapseln
DK Orlistat Sandoz, hårde kapsler
EE Orlistat Sandoz 60mg, kõvakapslid
FI Orlistat Sandoz 60 mg kovat kapselit

La dernière date à laquelle cette notice a été révisée est 02/2026.
Date d'approbation AFMPS : 04/2026.

INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES UTILES

Risque d'être en surpoids
Le fait d'être en surpoids influencera votre santé et augmentera votre risque de développer de graves problèmes de santé tels que:

- Tension artérielle élevée
- Diabète
- Maladie cardiaque
- Accident vasculaire cérébral
- Certaines formes de cancer
- Arthrose

Parlez à votre médecin de votre risque de développer ces affections.

Importance de la perte de poids
Perdre du poids et maintenir cette perte, par exemple en améliorant votre régime et en augmentant votre activité physique, peuvent aider à réduire le risque de développer de graves problèmes de santé et à améliorer votre santé.

Conseils utiles concernant votre régime et vos objectifs en matière de calories et de graisse pendant la prise d'Orlistat Sandoz
Orlistat Sandoz doit être utilisé avec un régime hypocalorique pauvre en graisse. Les gélules agissent en empêchant une partie de la graisse que vous consommez d'être absorbée, mais vous pouvez toujours consommer des aliments de tous les principaux groupes d'aliments.
Bien que vous deviez vous focaliser sur les calories et la graisse que vous consommez, il est important de suivre un régime équilibré.
Vous devez choisir des repas qui contiennent un éventail d'éléments nutritifs différents, et apprendre à manger sain à long terme.

Importance des objectifs en matière de calories et de graisse
Les calories sont une mesure de l'énergie dont votre corps a besoin. Elles sont parfois appelées kilocalories ou kcal. L'énergie se mesure aussi en kilojoules, indication visible également sur les étiquettes des aliments.

- L'objectif de calories est le nombre maximum de calories que vous mangerez chaque jour. Veuillez-vous reporter au tableau repris plus loin dans cette rubrique.
- Votre objectif en grammes de graisse est le nombre maximum de grammes de graisse que vous mangerez à chaque repas. Le tableau des objectifs en grammes de graisse fait suite à l'information ci-dessous concernant la détermination de votre objectif de calories.
- Contrôler votre objectif de graisse est indispensable en raison de la manière dont les gélules agissent. La prise d'Orlistat Sandoz signifie que votre corps éliminera davantage de graisse et pourra dès lors se battre pour faire face à la consommation d'autant de graisse qu'auparavant. Donc, en réalisant votre objectif de graisse, vous maximiserez les résultats en matière de perte de poids tout en minimisant le risque d'effets du traitement liés au régime.
- Vous devez viser à perdre du poids de manière progressive et régulière. L'idéal est de perdre environ 0,5 kg par semaine.

Comment déterminer votre objectif de calories
Le tableau suivant a été établi de façon à vous donner un objectif de calories d'environ 500 calories par jour inférieur à ce dont votre corps a besoin pour maintenir votre poids actuel. Cela revient à 3500 calories en moins par semaine, soit environ le nombre de calories présentes dans 0,5 kg de graisse.

Rien que votre objectif de calories devrait vous permettre de perdre du poids à un rythme progressif et régulier d'environ 0,5 kg 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 niveau d'activité pour déterminer vos objectifs en matière de calories. Plus vous êtes actif, plus votre objectif de calories est élevé.

- "Faible activité" signifie que vous faites peu ou pas de marche, que vous montez peu ou pas d'escaliers, que vous faites peu ou pas de jardinage ou d'autre activité physique sur une base quotidienne.
- "Activité modérée" signifie que vous brûlez environ 150 calories par jour en activité physique, par exemple, en marchant trois kilomètres, en jardinant pendant 30 à 45 minutes ou en courant deux kilomètres en 15 minutes. Choisissez le niveau qui se rapproche le plus de votre routine quotidienne. Si vous n'êtes pas certain du niveau auquel vous êtes, choisissez "faible activité".

Femmes

Faible activité	moins de 68,1 kg	moins de 10 stones 10 livres	1200 calories
	de 68,1 kg à 74,7 kg	de 10 stones 10 livres à 11 stones 11 livres	1400 calories
	de 74,8 kg à 83,9 kg	de 11 stones 12 livres à 13 stones 2 livres	1600 calories
	84,0 kg et plus	13 stones 3 livres et plus	1800 calories
Activité modérée	moins de 61,2 kg	moins de 9 stones 9 livres	1400 calories
	de 61,3 kg à 65,7 kg	de 9 stones 9 livres à 10 stones 4 livres	1600 calories
	65,8 kg et plus	10 stones 5 livres et plus	1800 calories

Hommes

Faible activité	moins de 65,7 kg	moins de 10 stones 4 livres	1400 calories
	de 65,8 kg à 70,2 kg	de 10 stones 5 livres à 11 stones	1600 calories
	70,3 kg et plus	11 stones 1 livre et plus	1800 calories
Activité modérée	59,0 kg et plus	9 stones 4 livres et plus	1800 calories

Comment déterminer votre objectif de graisse

Le tableau suivant montre comment déterminer votre objectif de graisse sur la base de la quantité de calories qui vous sont autorisées par jour. Vous devez prévoir de prendre trois repas par jour. Si vous avez fixé un objectif de 1400 calories par jour, par exemple, la quantité maximale de graisse autorisée par repas serait de 15 g. Pour rester dans les limites de ce qui vous est permis par jour pour la graisse, les snacks ne doivent pas contenir plus de 3 g de graisse.

Quantités de calories que vous pouvez consommer par jour	**Quantité maximale de graisse permise par repas**	**Quantité maximale de graisse permise par jour à partir des snacks**
1200	12 g	3 g
1400	15 g	3 g
1600	17 g	3 g
1800	19 g	3 g

Rappelez-vous:

- Tenez-vous-en à des objectifs de calories et de graisse réalistes; c'est une bonne manière de maintenir votre perte de poids à long terme.
- Notez dans un agenda alimentaire ce que vous mangez, notamment la teneur en calories et en graisse.
- Essayez d'être physiquement plus actif avant de commencer à prendre les gélules. L'activité physique est un élément important d'un programme de perte de poids. N'oubliez pas de vérifier d'abord avec votre médecin si vous n'avez pas fait d'exercice auparavant.

- Continuez à être actif pendant que vous prenez Orlistat Sandoz et après avoir arrêté de le prendre.

Le programme de perte de poids Orlistat Sandoz combine les gélules avec un plan alimentaire et un large éventail de ressources pour vous aider à comprendre comment consommer un régime hypocalorique pauvre en graisse, ainsi que des directives pour devenir plus actif.