



## *Ozempic, Wegovy : pour ou contre ? Avantages, risques et verdict !*

Wegovy et Ozempic sont des traitements injectables à base de sémaglutide. Très efficaces pour réduire l'appétit, réguler l'insuline et déclencher une perte de poids, ils suscitent un engouement croissant. Mais ces médicaments ne sont pas neutres : ils doivent s'inscrire dans une démarche globale et encadrée pour avoir du sens sur le long terme.

### *Les points clés à retenir :*

#### **#1. COMMENT ÇA FONCTIONNE**

Le sémaglutide agit sur l'hormone de la satiété. Il réduit l'appétit, ralentit la digestion et améliore la gestion du sucre dans le sang. Ce mécanisme entraîne une sensation de satiété plus longue et une diminution naturelle des prises alimentaires.

#### **#2. LES EFFETS POSITIFS OBSERVÉS**

Chez de nombreuses personnes, la perte de poids est significative. Il y a aussi une meilleure régulation de la glycémie, un impact favorable sur le diabète de type 2 et une réduction du risque cardiovasculaire. Le protocole d'une injection par semaine est simple à suivre, ce qui facilite l'adhésion.

#### **#3. LES EFFETS SECONDAIRES FRÉQUENTS**

Les plus courants sont les nausées, vomissements, lenteur digestive, voire gastroparésie. Certaines personnes signalent une fatigue persistante. Il existe également un risque de perte musculaire si le corps n'est pas soutenu par une alimentation adaptée et de l'exercice.

#### **#4. LA QUESTION DE LA DÉPENDANCE**

Le traitement peut créer une forme de dépendance, psychologique d'abord, avec la peur de reprendre du poids. Métabolique ensuite, avec le retour brutal de la faim à l'arrêt. Et comportementale enfin, si aucun travail de fond sur l'alimentation n'est engagé.

#### **#5. POUR QUI CE TRAITEMENT PEUT ÊTRE UTILE**

Il peut convenir à une personne en obésité avérée ou souffrant d'un diabète mal équilibré malgré une bonne hygiène de vie. Cela peut aussi être une aide ponctuelle chez certaines femmes en ménopause avec une prise de poids rapide et une insuline haute, à condition d'avoir un réel engagement dans la musculation et l'alimentation

#### **#6. POUR QUI IL N'EST PAS ADAPTÉ**

Il est déconseillé aux personnes souffrant de troubles digestifs importants, de pathologies pancréatiques, d'un état musculaire trop affaibli, ou encore en cas de dépression non stabilisée. Ce n'est pas un outil à utiliser dans une démarche purement esthétique, sans volonté de changer ses habitudes.

#### **#7. MON AVIS PERSONNEL**

Wegovy et Ozempic ne sont ni des ennemis ni des solutions miracles. Ce sont des outils puissants, à utiliser comme un coup de pouce, un tremplin. Leur utilité dépend entièrement de l'intention qu'on y met et du cadre dans lequel ils sont utilisés. Pour moi, ils ne doivent jamais se substituer à un travail de fond sur les habitudes, l'hygiène de vie, la santé émotionnelle et la connaissance de soi. L'outil peut aider, mais seul, il ne suffit pas.



# Mini Coaching :

Votre mini coaching commence pour vous permettre de passer à l'action ! Utilisez cet espace pour mettre les conseils de cette vidéo en pratique et les implémenter dès aujourd'hui dans votre vie. Prenez le temps de répondre par écrit pour garder une trace de vos réflexions.

## JE PASSE À L'ACTION EN RÉPONDANT À CES QUESTIONS :

En regardant cette vidéo, j'ai réalisé que...

---

---

Qu'est-ce que je veux retenir de cette vidéo ?

---

---

Quel est le premier pas que je décide de faire pour reprendre le pouvoir sur mon poids et mon alimentation ?

---

---

Quand est-ce que je m'engage à faire ce premier pas ?

---

---



## MES NOTES :

---

---

---

---

---

---

---

---

## DANS 1 MOIS :

Reprenez cette fiche dans un mois, et répondez rapidement à ces 4 questions :

Qu'est-ce que j'ai mis en place sur ce sujet ?

---

---

Sur quel(s) point(s) puis-je m'améliorer ?

---

---

Qu'est-ce que cela m'a apporté ?

---

---

Quelle est ma nouvelle prochaine étape ?

---

---

