



GILEAD

À l'usage des personnes prenant les comprimés combinés de GENVOYA®

Superviseur

Shin'ichi OKA

Directeur du Centre de recherche et développement
de traitement contre le SIDA

Au sein du National Center for Global Health
and Medicine (NCGM)

(Agence Nationale de la Recherche
et du Développement du Japon)

Introduction,
sommaire

Comment agissent les
comprimés combinés
de GENVOYA

Posologie

En cas d'oubli
Les précautions
à prendre

Effets secondaires

Prise de GENVOYA
pendant la grossesse
A quoi d'autre faut-il
faire attention ?

Introduction

Cette brochure a été conçue pour les personnes prenant les comprimés combinés de GENVOYA par voie orale.

Elle explique les caractéristiques et la posologie des comprimés combinés de GENVOYA, ainsi que les mesures à prendre en cas d'oubli de prise, les effets secondaires et les remarques concernant les précautions à prendre lors de son ingestion, veuillez le lire attentivement avant de prendre ce médicament.

Par ailleurs, la prise des comprimés combinés de GENVOYA nécessite un avis médical en fonction de chaque cas. Veuillez écouter attentivement les explications de votre médecin traitant, de votre infirmier, ou de votre pharmacien, et respectez scrupuleusement ses indications.

Si vous avez des questions sur la prise des comprimés combinés de GENVOYA, veuillez impérativement consulter votre médecin, votre infirmier ou votre pharmacien.

Cette brochure correspond à la traduction française de la brochure « Patient Information of GENVOYA » (GENVOYA, informations pour le patient) dont une partie a été modifiée et qui est délivrée avec la brochure « GENVOYA Full Prescribing Information » (Informations complètes concernant la prescription de GENVOYA) aux États-Unis. Le contenu a été supervisé par le professeur Shin'ichi Oka, Directeur du Centre de recherche et développement de traitements contre le SIDA au sein du National Center for Global Health and Medicine (NCGM).

À l'usage des personnes prenant les comprimés combinés de GENVOYA

Sommaire

- 1 **Introduction**
- 3 **Que sont les comprimés combinés de GENVOYA ?**
 - Les caractéristiques des comprimés combinés de GENVOYA
 - Comment agissent les comprimés combinés de GENVOYA
- 5 **Comment prendre GENVOYA ?**
 - À propos de la prise des comprimés combinés de GENVOYA avec d'autres médicaments
- 9 **Si vous avez oublié de prendre GENVOYA ?**
- 10 **Quelles sont les précautions à prendre par rapport à la prise de GENVOYA ?**
 - En cas de contraction du virus de l'hépatite B
- 11 **Quels sont les effets secondaires des comprimés combinés de GENVOYA ?**
- 13 **GENVOYA pendant la grossesse**
 - À propos de l'allaitement
 - Pour en savoir plus sur les infections par le VIH
- 14 **À quoi d'autre faut-il faire attention ?**
 - Précautions à prendre dans la vie quotidienne
 - La méthode de conservation des comprimés combinés de GENVOYA
 - L'ouverture du bouchon de GENVOYA
- 15 **Annexe : Conseils sur les repas**

Que sont les comprimés combinés de GENVOYA ?



Ce médicament réduit le nombre de virus du VIH, présents dans le sang¹⁾ du patient atteint du VIH.

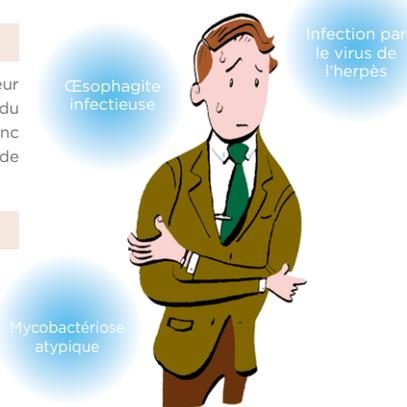
Lorsque vous maîtrisez l'effet du VIH par la prise des comprimés combinés de GENVOYA, le système immunitaire qui était affaibli se reconstruit et les infections opportunistes²⁾ se produisent plus difficilement.

Note 1) Nombre de virus du VIH présents dans le sang

Il s'agit de la quantité de virus dans 1 mL de plasma sanguin, cette valeur est utilisée comme indicateur permettant de déterminer le début du traitement et d'en évaluer l'efficacité. Le but du traitement est donc d'amener à long terme le nombre de virus du VIH au-dessous du seuil de détection.

Note 2) Les infections opportunistes

Il s'agit d'infections causées par des microorganismes faiblement pathogènes qui ne provoquent pas de problèmes pour les personnes dont le système immunitaire est normal. Parmi ces infections, nous pouvons citer l'œsophagite infectieuse, l'infection par le virus de l'herpès ou les mycobactérioses atypiques (MAC).



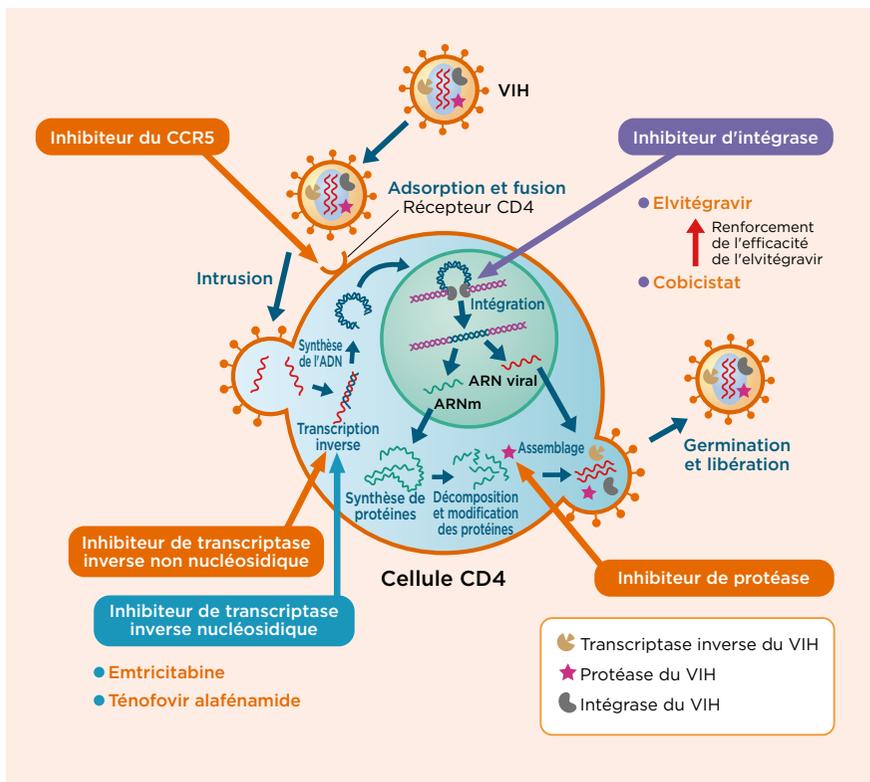
Les caractéristiques des comprimés combinés de GENVOYA

Les comprimés combinés de GENVOYA se composent de **4 sortes de médicaments** : un seul comprimé contient de l'élvitégravir, du cobicistat, de l'emtricitabine et du fumarate de ténofovir alafénamide. **Comme les comprimés combinés de GENVOYA permettent de prendre en un seul comprimé et en une fois par jour 4 sortes de médicaments, ils devraient permettre de réduire le fardeau de la prise de médicaments.** Les comprimés combinés de GENVOYA ne doivent pas être pris avec d'autres médicaments anti-VIH.

Les comprimés combinés de GENVOYA ne sont pas de médicaments permettant de soigner complètement une infection par le VIH ou le SIDA pour une prise à court terme, mais il s'agit des médicaments qui permettent de contrôler à long terme les effets du VIH grâce à une prise continue. Il est donc nécessaire de poursuivre un traitement continu tout en faisant attention aux infections opportunistes ou à d'autres symptômes.

Comment agissent les comprimés combinés de GENVOYA

L'élvitégravir contenu dans les comprimés combinés de GENVOYA est un médicament de la classe dite des anti-intégrases et le cobicistat a été ajouté afin de renforcer l'efficacité de l'élvitégravir. En outre, l'emtricitabine et le fumarate de ténofovir alafénamide sont des médicaments de la classe dite des inhibiteurs de transcriptase inverse nucléosidiques. Les diverses enzymes particulières participent à la multiplication du VIH durant le processus de la multiplication des virus à l'intérieur de l'organisme humain. Cette multiplication est empêchée par l'action de l'élvitégravir qui bloque l'action de l'intégrase ainsi que par l'action de l'emtricitabine et du ténofovir alafénamide qui bloquent l'action de la transcriptase inverse du VIH.



Comment prendre GENVOYA ?

D'ordinaire, la posologie des comprimés combinés de GENVOYA est d'1 comprimé 1 fois par jour après un repas³⁾

Les comprimés combinés de GENVOYA permettent une posologie limitée à un comprimé par jour.

Il est formellement recommandé de ne prendre aucun autre médicament anti-VIH en parallèle.

Comme le montrent les photos ci-dessous, le comprimé combiné de GENVOYA est un comprimé de couleur verte et chaque comprimé contient de l'élvitégravir (150 mg), du cobicistat (150 mg), de l'emtricitabine (200 mg) et du fumarate de ténofovir alafénamide (11,2 mg).



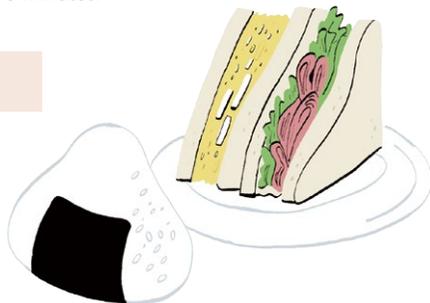
La posologie est d'un comprimé combiné de GENVOYA une fois par jour après un repas³⁾. De préférence, dans un délai maximal de 30 minutes.

Note 3)

Nous entendons par repas l'équivalent de 250 kcal minimum.

Exemples d'en-cas représentant environ 250 kcal :

- 1 onigiri (boule de riz) thon-mayonnaise
- 2 sandwichs aux oeufs
- 1 croissant
- 1 chou à la crème
- Une boisson énergisante très calorifique équivalant à 250 kcal



Même si vous ne prenez pas de repas ou si vos repas sont irréguliers, veuillez cependant à ingérer une quelconque portion de nourriture (un en-cas) avant de prendre votre comprimé combiné de GENVOYA. Afin de pouvoir maîtriser constamment les effets du VIH, **il est essentiel de continuer de prendre le médicament tous les jours, sans interruption.** En cas de non-prise des médicaments, même pendant une brève période, il peut arriver que le nombre de virus présents dans l'organisme augmente, l'efficacité du médicament diminue et que les symptômes s'accroissent. Veuillez respecter scrupuleusement les indications de votre médecin et prendre régulièrement GENVOYA tous les jours. En outre, veuillez consulter votre médecin régulièrement afin de pouvoir discuter de votre état de santé.

À propos de la prise des comprimés combinés de GENVOYA avec d'autres médicaments (1)

Certains médicaments sont dangereux si pris parallèlement à GENVOYA, à moins que des précautions particulières ne soient prises pour éviter toute interaction indésirable. En cas de prise de GENVOYA avec ce genre de médicaments, des effets secondaires peuvent apparaître et l'efficacité du traitement peut diminuer. Veuillez indiquer à votre médecin ou à votre pharmacien tous les médicaments que vous prenez actuellement (y compris les médicaments délivrés sur ordonnance, les médicaments en vente libre, les vitamines, les suppléments à base de plantes et les aliments santé) afin de discuter avec eux des mesures nécessaires.



Si vous prenez les médicaments suivant (ou bien des médicaments qui contiennent les ingrédients), ne prenez pas les comprimés combinés de GENVOYA :

● Antituberculeux

· Rifampicin (Rifadin®, etc.)

● Millepertuis perforé

· St. John's wort

● Antimigraineux

· Dihydroergotamine mesylate
· Ergotamine tartrate (Cleamine®)

● Ocytociques

· Ergometrine maleate
· Methylergometrine maleate (Methergin®, etc.)

● Antiviraux

· Asunaprevir (Sunvepra®)
· Telaprevir (Telavic®)

● Hypolipémiants

· Lomitapide mesylate (Juxtapid®)
· Simvastatin (Lipovas®, etc.)

● Psychotropes

· Blonanserin (Lonasen®)
· Pimozide (Orap®)

● Traitements de l'hypertension artérielle pulmonaire

· Sildenafil citrate (Revatio®)
· Tadalafil (Adcirca®)

● Traitements des troubles de l'érection

· Vardenafil hydrochloride hydrate (Levitra®)

● Inhibiteurs calciques

· Azelnidipine (Calblock®, etc.)

● Anticoagulants

· Rivaroxaban (Xarelto®)

● Hypnotiques et sédatifs, anxiolytiques

· Midazolam (Dormicum®, etc.)
· Phenobarbital (Phenobal®, etc.)
· Triazolam (Halcion®, etc.)

● Antiépileptiques

· Carbamazepine (Tegretol®, etc.)
· Fosphenytoin (Fostoin®)
· Phenytoin (Aleviatin®, etc.)

● Traitements hypolipémiants

· Lomitapide mesylate (Juxtapid®)



Si vous prenez les médicaments anti-VIH suivants, ne prenez pas GENVOYA :

- **Médicaments anti-VIH** : Viread®, Emtriva®, Comprimé combiné de Truvada®, Comprimé combiné de Complera®, Comprimé combiné de Descovy®, Comprimé combiné de Stribild®, Comprimé combiné d'Odefsey®, Comprimé combiné de Biktarvy®, Comprimé combiné d'Epzicom®, Comprimé combiné de Combivir®, Epivir®, Comprimé combiné de Triumeq®, Comprimé combiné de Kaletra®, Norvir®, Comprimé combiné de Prezcobix®, Comprimé combiné de Symtuza®
- **Médicaments anti-VHB (hépatite B)** : Tenozet®, Vemlidy®, Zefix®
- **Médicaments anti-VHC (hépatite C)** : Viekirax®

À propos de la prise des comprimés combinés de GENVOYA avec d'autres médicaments (2)



Si vous prenez les médicaments suivant (ou bien des médicaments qui contiennent les ingrédients énumérés), il est préférable de ne pas y ajouter les comprimés combinés de GENVOYA :

● Hypnotiques et sédatifs, anxiolytiques

- Clorazepate dipotassium (Mendon®)
- Diazepam (Cercine®, Horizon®, etc.)
- Estazolam (Eurodin®, etc.)
- Flurazepam hydrochloride (Dalmate®)
- Zolpidem tartrate (Myslee®, etc.)

● Antiépileptiques

- Clonazepam (Landsen®, Rivotril®)
- Ethosuximide (Epileo petit mal®, etc.)

● Psychotropes

- Amitriptyline hydrochloride (Tryptanol®, etc.)
- Imipramine hydrochloride (Imidol®, Tofranil®)
- Nortriptyline hydrochloride (Noritren®)
- Paroxetine hydrochloride hydrate (Paxil®, etc.)
- Perphenazine (Trilafon®)
- Quetiapine fumarate (Seroquel®, etc.)
- Risperidone (Risperdal®, etc.)
- Trazodone hydrochloride (Desyre®, Reslin®, etc.)

● Anesthésiques locaux

- Lidocaine (Xylocaïne®, etc.)

● Traitements du glaucome

- Timolol maleate (Timoptol®, etc.)

● Traitements otiques et nasaux

- Fluticasone propionate [inhalant, intranasal] (Flutide®, Flunase®, etc.)

● Cardiotoniques

- Digoxin (Digosin®, etc.)

● Traitements antiarythmiques

- Amiodarone hydrochloride (Ancaron®, etc.)
- Bepridil hydrochloride hydrate (Bepricor®)
- Disopyramide (Rythmodan®, etc.)
- Flecainide acetate (Tambacor®)
- Mexiletine hydrochloride (Mexitil®, etc.)
- Propafenone hydrochloride (Pronon®, etc.)
- Quinidine sulfate hydrate (quinidine sulfate, etc.)

● Diurétiques

- Tolvaptan (Samsca®)

● Antihypertenseurs

- Eplerenone (Selara®)
- Metoprolol tartrate (Seloken®, Lopresor®, etc.)

● Antimigraineux

- Eletriptan hydrobromide (Relpax®)

● Inhibiteurs calciques

- Amlodipine besilate (Norvasc®, Amlodin®, etc.)
- Diltiazem hydrochloride (Herbesser®, etc.)
- Felodipine (Splendil®, etc.)
- Nicardipine hydrochloride (Perdipine®, etc.)
- Nifedipine (Adalat®, Sepamit®, etc.)
- Verapamil hydrochloride (Vasolan®, etc.)

● Hypolipémiants

- Atorvastatin calcium hydrate (Lipitor®, etc.)

● Antitouxifs

- Dextromethorphan hydrobromide hydrate (Medicon®, etc.)

● Traitements de l'hypertension artérielle pulmonaire

- Bosentan hydrate (Tracleer®)

● Bronchodilatateurs

- Budesonide (Pulmicort®)
- Salmeterol xinafoate (Serevent®)

● Antiacides

- Magnesium or aluminum-containing antacids (Maalox®, Milmag®, Alumigel®, etc.)

● Hormones corticostéroïdes

- Dexamethasone (Decadron®, etc.)

● Traitements de l'œstrogène et de la progestérone

- Ethinylestradiol (Prosexol®)

● Traitements des troubles de l'érection et traitements dysuriques

- Sildenafil citrate (Viagra®, etc.)
- Tadalafil (Cialis®, Zolutia®)

● Traitements de l'hyperactivité vésicale

- Tolterodine tartrate (Detrusitol®)

● Anticoagulants

- Warfarin potassium (Warfarin®, etc.)

● Traitements de la goutte

- Colchicine (colchicine)

● Traitements ciblés au métabolisme

- Ciclosporin (Sandimmun®, Neoral®, etc.)
- Everolimus (Afinitor®, Certican®)
- Tacrolimus hydrate (Prograf®, etc.)

● Antinéoplasiques

- Dasatinib hydrate (Sprycel®)
- Lapatinib tosilate hydrate (Tykerb®)
- Temsirolimus (Torisel®)

● Antibiotiques

- Clarithromycin (Clarith®, Klaricid®, etc.)
- Itraconazole (Itrazole®, etc.)
- Rifabutin (Mycobutin®)
- Voriconazole (Vfend®, etc.)

● Antiviraux

- Aciclovir (Zovirax®, etc.)
- Ganciclovir (Densosine®)
- Valaciclovir hydrochloride (Valtrex®, etc.)
- Valganciclovir hydrochloride (Valixa®)

Inscrivez ici les médicaments que vous prenez actuellement.

*Liste comprenant les médicaments délivrés sur ordonnance, les médicaments en vente libre, les vitamines, les suppléments à base de plantes et les aliments santé.

.....

.....

.....

.....

Si vous ne savez pas si les médicaments que vous prenez actuellement correspondent à ceux de cette liste, veuillez consulter votre médecin prescripteur ou votre pharmacien.

En outre, ne commencez pas à prendre de nouveaux médicaments alors que vous prenez déjà les comprimés combinés de GENVOYA sans consulter votre médecin ou votre pharmacien.



Si vous avez oublié de prendre GENVOYA ?

Il est important de déterminer une méthode afin de ne pas oublier de prises.

Il est impératif de ne pas oublier de prendre le médicament pour pouvoir maîtriser l'effet de VIH. Afin d'éviter cet oubli, prenez-le à une heure fixe en créant un planning pour la prise de votre traitement.



En cas d'oubli accidentel...

Suite à un oubli, prenez un comprimé le plus vite possible (une seule dose). Ensuite, reprenez le cours de votre planning.

Si l'heure à laquelle vous remarquez avoir oublié la prise est proche, il est inutile de vouloir rattraper la dose manquante. Reprenez le cours de votre planning comme prévu.

Ce qu'il ne faut jamais faire si vous avez oublié de prendre GENVOYA !

Il ne faut jamais prendre 2 doses (2 comprimés) ou plus du comprimé combiné de GENVOYA en une fois.

Pour savoir ce qu'il faut faire si vous avez oublié de prendre GENVOYA, consultez d'abord votre médecin traitant ou votre pharmacien.



Quels sont les effets secondaires des comprimés combinés de GENVOYA ?

Après la prise d'un comprimé combiné de GENVOYA, des effets secondaires graves comme les suivants peuvent apparaître :

- « Quelles sont les précautions à prendre par rapport à la prise de GENVOYA? » Comme mentionné (à la page 10), la récurrence ou l'aggravation des symptômes de l'hépatite B.
- Des changements relatifs à l'amélioration du système immunitaire⁵⁾
- Une insuffisance rénale⁶⁾
- Des troubles osseux⁷⁾
- Une acidose lactique⁸⁾
- Une stéatose hépatique et hépatomégalie⁹⁾

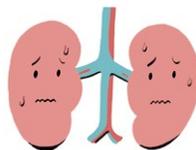


Note 5) Des changements relatifs à l'amélioration du système immunitaire

Après la prise de médicaments anti-VIH, comme le système immunitaire est renforcé, il peut arriver de ressentir des anomalies corporelles.

Note 6) Une insuffisance rénale

Certains médicaments anti-VIH peuvent affecter les reins. Il a été vérifié, lors de tests cliniques, que pour les comprimés combinés de GENVOYA, la variation de la valeur examinée pour les fonctions rénales était inférieure à celle du TRUVADA qui servait de médicament de comparaison, cependant, comme il existe le risque de provoquer une insuffisance rénale ou un dysfonctionnement rénal, il est nécessaire de passer des tests sanguins et des tests urinaires avant et pendant l'utilisation des comprimés combinés de GENVOYA. En cas de détérioration des fonctions des reins pendant la prise des comprimés combinés de GENVOYA, veuillez suivre les indications de votre médecin car l'arrêt de sa prise peut être préconisé.



Note 7) Des troubles osseux

Des modifications des os peuvent se produire dues à l'infection par le VIH ou en conséquence de l'utilisation des comprimés combinés de GENVOYA ou d'autres médicaments. En cas de suspicion d'infection osseuse, il pourrait être nécessaire de passer un examen de densité des os.



Note 8) Acidose lactique

Cet état correspond à une élévation de la valeur de l'acide lactique dans le sang. En cas d'apparition de symptômes comme une faiblesse ou une fatigue extrême, veuillez immédiatement contacter un service de santé.

Note 9) Stéatose hépatique et hépatomégalie

Ces troubles correspondent à la fixation de graisse sur le foie (stéatose hépatique) ou à l'augmentation du volume du foie (hépatomégalie). En cas d'apparition de symptômes comme le jaunissement de la peau ou du blanc des yeux, le changement de couleur des urines devenues plus sombres qu'avant, ou le changement de couleur des selles devenues plus claires qu'avant, veuillez immédiatement contacter un service de santé.

Avant de prendre des comprimés combinés de GENVOYA, veuillez impérativement informer votre médecin des éléments particuliers suivants :

- Si vous souffrez d'insuffisance hépatique ou avez déjà souffert d'infections hépatiques (y compris d'hépatite B)
- Si vous souffrez d'insuffisance rénale
- Si vous souffrez d'insuffisance osseuse
- Si vous avez souffert d'une autre maladie contractée dans le passé et si vous souffrez d'une maladie actuellement en cours de traitement.

Lors de la prise des comprimés combinés de GENVOYA, les effets secondaires qui apparaissent fréquemment sont les nausées, les diarrhées, les maux de têtes, etc.



Il peut arriver que la prise du comprimé combiné de GENVOYA doive être suspendue en raison des effets secondaires, toutefois, n'arrêtez jamais de vous-même de le prendre ni de changer la posologie. Si vous ressentez un quelconque trouble physique, veuillez immédiatement contacter un service de santé.

NOTE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

GENVOYA pendant la grossesse

Évitez la prise de GENVOYA pendant la grossesse.

Nous observons une baisse de concentration des principes actifs du GENVOYA dans le sang lorsque vous le prenez pendant la grossesse.

Avant de prendre les comprimés combinés de GENVOYA, les personnes enceintes ou souhaitant tomber enceinte doivent impérativement le déclarer à leur médecin.



À propos de l'allaitement

Comme il existe une possibilité d'infection du VIH de la mère au nourrisson, veuillez éviter l'allaitement. Il est possible que l'emtricitabine, l'un des constituants des comprimés combinés de GENVOYA, passe dans le lait maternel. Nous ne savons pas si l'élvitégravir, le cobicistat et le fumarate de ténofovir alafénamide se retrouvent ou non dans le lait maternel. En outre, les conséquences des comprimés combinés du GENVOYA sur les nourrissons restent inconnues. Veuillez consulter votre médecin notamment à propos des méthodes d'alimentation des nourrissons.

Pour en savoir plus sur les infections par le VIH

- Le Centre de recherche et développement et de traitement du SIDA au sein du National Center for Global Health and Medicine (NCGM)
<https://www.acc.go.jp/> (en japonais seulement) (Vérifié le 10 septembre 2021)
- L'hôpital national d'Osaka de l'Organisation des hôpitaux nationaux :
Centre de recherche et développement de pointe sur le VIH/SIDA
<https://osaka.hosp.go.jp/department/khac/center/>
(en japonais seulement) (Vérifié le 10 septembre 2021)
- Réseau d'information pour la prévention du SIDA
<https://api-net.jfap.or.jp/>
(en japonais seulement) (Vérifié le 10 septembre 2021)



À quoi d'autre faut-il faire attention ?

Veillez garder à l'esprit les éléments suivants.

- Veillez à consulter régulièrement votre médecin pendant la prise de GENVOYA. La prise de GENVOYA ne doit ni être arrêtée ni être modifiée sans l'avis de votre médecin.
- Ne donnez jamais vos médicaments à quelqu'un d'autre.

Précautions à prendre dans la vie quotidienne

- Des études internationales ont démontré qu'un traitement efficace permettant de maintenir continuellement la quantité de charge virale (ARN du VIH) en dessous de 200 copies/ml dans le sang pouvait prévenir la transmission du VIH* aux partenaires sexuel¹⁻⁴, mais il n'a pas été prouvé qu'un tel traitement empêche complètement l'infection par le virus.
- Il peut arriver que votre partenaire soit infecté par une maladie sexuellement transmissible, telle que l'hépatite B, la chlamydia, la gonorrhée ou la syphilis, ou par une variante du VIH difficile à traiter par des médicaments. Afin de prévenir l'infection par de telles maladies sexuellement transmissibles, veillez à correctement utiliser des préservatifs lors de vos rapports sexuels.

* indétectable = intransmissible ; i = i

1 : Rodger A. *et al.* : JAMA 2016; 316(2): 171

2 : Rodger AJ. *et al.* : Lancet 2019; 393: 2428

3 : Bavinton BR. *et al.* : Lancet HIV 2018; 5(8): e438

4 : Directives concernant les traitements anti-VIH, mars 2021

La méthode de conservation des comprimés combinés de GENVOYA

- Veillez le maintenir hors de portée des enfants.
- Veillez le conserver dans son flacon d'origine.
- **Veillez le conserver à température ambiante dans un endroit sec** et évitez de le conserver dans des endroits extrêmement chauds ou froids.
- **Veillez refermer le bouchon du flacon** immédiatement après utilisation.
- **Veillez le conserver sans retirer les sachets anti-humidité** (photo de droite) qui se trouvent à l'intérieur du flacon.



Sachets de conservation anti-humidité

L'ouverture du bouchon de GENVOYA

- L'ouverture du bouchon du flacon de comprimés combinés de GENVOYA est particulière.

1) **Tout en pressant le bouchon,**

2) **Veillez le faire tourner vers la gauche.**



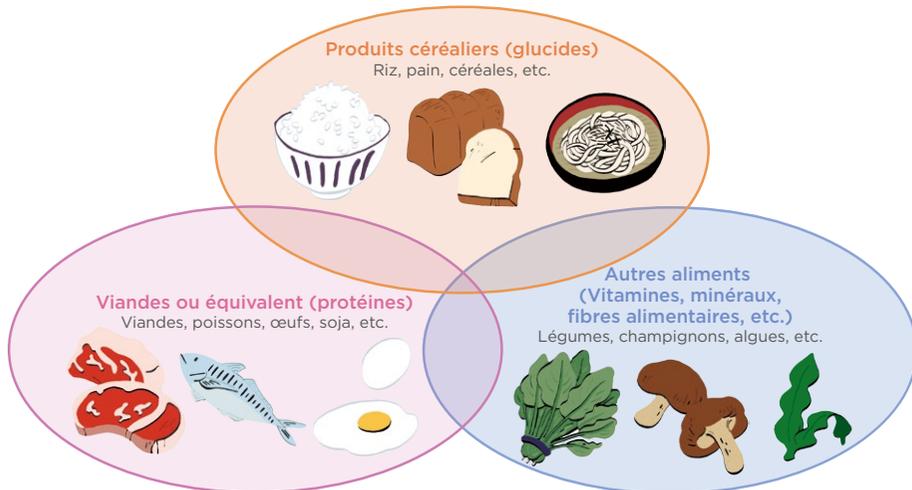
Extrait de : GENVOYA Full Prescribing Information (Informations complètes concernant la prescription de GENVOYA, publié en mars 2016), Gilead Sciences, Inc.

Conseils sur les repas (1)

Les repas sont non seulement une source de bien-être, mais aussi une source d'énergie permettant de maintenir le système immunitaire. Par ailleurs, prendre un repas dans une ambiance agréable permet de rafraîchir le corps et l'esprit. Il est donc important d'être attentif à prendre un repas équilibré et choisir un mode vie menant à une pleine vitalité.

Pour que le repas soit équilibré, il est nécessaire de manger 3 repas par jour. Et le repas doit être une combinaison de produits céréaliers (glucides), de viandes ou équivalent (protéines) et d'autres aliments (vitamines, minéraux, fibres alimentaires).

* Si vous avez une maladie liée à votre mode de vie, il est nécessaire de suivre les consignes de professionnels de santé.



Si vous achetez des repas préparés dans une *konbini* (épicerie japonaise), vous pouvez combiner un produit céréalier (une boule de riz), un produit de viande ou équivalent (un œuf dur), et un autre aliment (une salade) pour avoir un repas bien équilibré.



+



+



= Énergie : 369 kcal
Lipides : 14,4 g

Une boule de riz au saumon

Un œuf dur (avec sel)

Une salade à base de laitue

Si vous prenez un bentō (coffret repas préparé), les coffrets type « *Makunouchi* » ou « *Chūkadan* » très populaires au Japon, sont recommandés pour le meilleur équilibre des 3 éléments.



Produit céréalier : riz
Produit de viande ou équivalent : poisson grillé, omelette au *dashi*
Autres aliments : ragoût de légumes

« *Makunouchi* » bentō
Énergie : 740 kcal / lipides : 19,7 g



Produit céréalier : riz
Produit de viande ou équivalent : sèche, crevettes, viande, œufs
Autres aliments : choux chinois, carottes, etc.

« *Chūkadan* » bentō
Énergie : 841 kcal / lipides : 28,9 g

Exemple de plats préparés

Il est nécessaire d'opter pour un repas équilibré si vous achetez de la nourriture dans un *konbini* (épicerie japonaise) ou un supermarché.

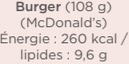
Produit céréalier					
	Une boule de riz au saumon (120 g) Énergie : 212 kcal / lipides : 2,6 g	Un toast au beurre (Une tranche de pain de mie : 60 g) Énergie : 203 kcal / lipides : 7,5 g	Pâtes à la sauce tomate (Spaghetti non cuit : 85 g) Énergie : 421 kcal / lipides : 8,3 g	Udon au bouillon de soja (Nouilles cuites : 225 g) Énergie : 326 kcal / lipides : 1,0 g	
	+				
	Produit de viande ou équivalent				
Un œuf dur (avec sel) (55 g) Énergie : 83 kcal / lipides : 5,7 g		Tofu froid (Sans la sauce de soja) (Nattō : 40 g) Énergie : 116 kcal / lipides : 6,0 g	Ail odorant avec Nattō (soja fermenté) (Nattō : 40 g) Énergie : 87 kcal / lipides : 4,1 g	Steak haché (Mêlé de porc et de bœuf : 70 g) Énergie : 322 kcal / lipides : 20,2 g	
					
Fromage (Un morceau de 18 g) Énergie : 61 kcal / lipides : 4,7 g		Œuf au plat avec jambon (Un œuf : 55 g) Énergie : 217 kcal / lipides : 17,2 g	Poulet frit (Morceau de poulet avec peau : 80 g) Énergie : 263 kcal / lipides : 17,0 g	Filet de maquereau cuit dans de la sauce Miso (Filet de maquereau : 80 g) Énergie : 200 kcal / lipides : 9,9 g	
+					
Autres aliments					
		Bardane à la façon <i>Kinpira</i> (Bardane : 60 g) Énergie : 92 kcal / lipides : 4,1 g	Epinards au sésame (Epinards : 80 g) Énergie : 53 kcal / lipides : 2,8 g	Navets séchés à la sauce sucré salé (Navets séchés : 10 g) Énergie : 126 kcal / lipides : 5,8 g	Salade de pommes de terre à la mayonnaise (Pommes de terre : 110 g) Énergie : 195 kcal / lipides : 11,4 g
					
	Ragoût de potiron (Potiron : 90 g) Énergie : 113 kcal / lipides : 0,3 g	Soupe de maïs (Maïs (en boîte) : 50 g) Énergie : 150 kcal / lipides : 6,3 g	Salade à base de laitue (Laitue 60 g, avec vinaigrette) Énergie : 74 kcal / lipides : 6,1 g	Soupe <i>miso</i> au porc (Poitrine de porc : 21 g) Énergie : 170 kcal / lipides : 10,9 g	

Sources : « Le Guide des calories alimentaires (Révisé) », Editions universitaires de Joshi *Eiyuu Daigaku* ;
« Le Tableau des aliments japonais (7^e révision) », Ministère de l'Éducation du Japon.
Une étude a mis en évidence que lorsque vous prenez un comprimé combiné de GENVOYA avec ENSURE LIQUID®
(Énergie : 250 kcal / lipides 8,8 g) par voie orale, les principes actifs du médicament sont absorbés par l'organisme
humain de façon optimale. Veuillez en prendre note lorsque vous réfléchissez la combinaison d'un repas.

Conseils sur les repas (2)

Compléments alimentaires pour compléter votre équilibre alimentaire (En-cas, aliments énergisants, boissons, etc.)

● Le calories et le lipides des en-cas, des aliments énergisants et des boissons

Energie	Alim	
400 kcal -	 <p>Viennoiserie aux haricots sucrés et à la margarine (160 g) Énergie : 610 kcal / lipides : 29,4 g</p>	 <p>Nouilles instantanées <i>Nissin Yakisoba U.F.O.</i> (128 g) (Nissin Foods Products Co., Ltd.) Énergie : 556 kcal / lipides : 20,9 g</p>
300 kcal -	 <p>Meiji Essel Super Cup Glace à la vanille (200 ml) (Meiji Co., Ltd.) Énergie : 380 kcal / lipides : 23,5 g</p>	 <p>Pain perdu (90 g) Énergie : 358 kcal / lipides : 14,9 g</p>
		 <p>Sandwich mixte (135 g/paquet) Énergie : 354 kcal / lipides : 21,0 g</p>
200 kcal -	 <p>Céréales (40 g de Corn Flakes + 200 ml de lait) Énergie : 286 kcal / lipides : 8,3 g</p>	 <p>Biscuits (60 g) Énergie : 276 kcal / lipides : 12,9 g</p>
		 <p>Burger (108 g) (McDonald's) Énergie : 260 kcal / lipides : 9,6 g</p>
		 <p>Gâteau à la broche (60 g) Énergie : 252 kcal / lipides : 15,3 g</p>
100 kcal -	<p>Aliments énergisants</p> <p>« <i>Ippon Manzoku Bar</i> » Barre céréale au chocolat (37 g) (Asahi Group Foods Ltd.) Énergie : 195 kcal / lipides : 11 g</p> <p>« <i>Balance Up</i> crème/riz complet/son de blé » Goût myrtille (36 g/2 biscuits) (Asahi Group Co., Ltd.) Énergie : 176 kcal / lipides : 9,3 g</p>	<p>« <i>SOY JOY</i> » Goût myrtille (30 g) (Otsuka Pharmaceutical Co., Ltd.) Énergie : 135 kcal / lipides : 7,6 g</p>
		<p>Boissons</p> <p>« <i>Mount Rainier</i> » Café au lait (240 ml) (Morinaga Milk Industry Co., Ltd.) Énergie : 166 kcal / lipides : 7,2 g</p> <p> Lait de vache (200 ml) Énergie : 134 kcal / lipides : 7,6 g</p>
Moins de 100 kcal	<p>« <i>Knorr Cup Soup</i> » Soupe de maïs à la crème (17,6 g/sachet) (Ajinomoto Co., Inc.) Énergie : 76 kcal / lipides : 2,6 g</p>	<p> Thé au lait (200 ml, moitié lait moitié thé, sans sucre) Énergie : 71 kcal / lipides : 4,0 g</p>

Sources : « Le Guide des calories alimentaires (Révisé) », Editions universitaires Joshi *Eiyou Daigaku* ; « Le Tableau des aliments japonais (7^e révision) », Ministère de l'Éducation, Culture, Sport, Science et Technologie ; « Une étude a mis en évidence que lorsque vous prenez un comprimé combiné de GENVOYA avec ENSURE LIQUID* (Énergie : 250 kcal / lipides 8,8 g) par voie orale, les

Idéalement, prendre un repas équilibré est indispensable, toutefois, vous pouvez opter pour un repas combinant des en-cas, des aliments énergisants et des boissons, etc.

ents

Chocolats aux amandes
(88 g/boîte)
(Meiji Co., Ltd.)
Énergie : 500 kcal /
lipides : 33,6 g



Castella, gâteau au sirop de malt
(135 g)
Énergie : 424 kcal / lipides : 6,1 g



Viennoiserie au melon (100 g)
Énergie : 402 kcal / lipides : 9,3 g

Barres énergisantes équilibrées
Calorie Mate
(Goût fromage : 80 g/4 barres)
(Otsuka Pharmaceutical Co., Ltd.)
Énergie : 400 kcal / lipides : 22,2 g



Poulet frit (100 g)
Énergie : 340 kcal / lipides : 22,6 g



Viennoiserie salée au curry
(105 g)
Énergie : 330 kcal / lipides : 17,3 g



Viennoiserie fourrée
à la crème pâtissière (105 g)
Énergie : 320 kcal / lipides : 11,4 g



Chou à la crème (100 g)
Énergie : 303 kcal / lipides : 19,7 g



Brioche vapeur fourrée
à la viande (100 g)
Énergie : 251 kcal /
lipides : 4,4 g



Beignet (50 g)
Énergie : 226 kcal / lipides : 11,7 g



Dorayaki, gâteau fourré
aux haricots rouges
(80 g)
Énergie : 218 kcal /
lipides : 1,2 g



Pudding (125 g)
Énergie : 208 kcal / lipides : 13,4 g

Gelées énergisantes
équilibrées
Calorie Mate Jelly
(Goût pomme)
(215 g/gourde)
(Otsuka Pharmaceutical
Co., Ltd.)
Énergie : 200 kcal /
lipides : 4,4 g



Chocolat chaud
(Avec 12 g de sucre)
Énergie : 203 kcal /
lipides : 9,3 g

« *Meiji Bulgaria* » Yaourt à boire
LB81 nature (200 g)
(Meiji Co., Ltd.)
Énergie : 134 kcal / lipides : 1,0 g



Lait de soja
(200 ml)
Énergie : 128 kcal /
lipides : 7,2 g

Fruits



Banane (120 g)
Énergie : 103 kcal /
lipides : 0,2 g



Yaourt à la confiture
(Yaourt nature,
non maigre : 130 g)
Énergie : 100 kcal /
lipides : 3,9 g

Jus de légumes « Yasai Seikatsu 100 »
Original (200 ml)
(Kagome Co., Ltd.)
Énergie : 64 kcal / lipide : 0 g



Pomme
(moitié, avec peau : 150 g)
Énergie : 92 kcal / lipides : 0,5 g



Ananas
(frais coupé : 150 g)
Énergie : 77 kcal / lipides : 0,15 g



Mandarine
(avec peau : 140 g)
Énergie : 64 kcal / lipides : 0,1 g

Contact

Gilead Sciences, Inc.

Gran Tokyo South Tower, 1-9-2, Marunouchi, Chiyoda-ku, Tokyo (100-6616)

<https://www.gilead.co.jp/>

〈フランス語版〉

GEN21DS0126PA Elaboré en novembre 2021