


Un guide pour votre traitement contre l'insomnie

DAYVIGO^{MC} (lemborexant) est un médicament sur ordonnance pour les adultes qui éprouvent de la difficulté à s'endormir ou à demeurer endormis (insomnie)¹.

Pr **DAYVIGO**^{MC}
comprimés de lemborexant



« Il y a un temps pour les longs discours,
et un temps pour le sommeil. »

Homère, L'Odyssée, XI,1.379

Le sommeil

Certains d'entre nous s'endorment dès que leur tête touche l'oreiller. Mais nous savons que pour vous, le sommeil peut être une expérience frustrante. Vous comptez les moutons, vous ne cessez de vous tourner et retourner dans votre lit. Et une fois endormi, il peut vous être difficile de rester endormi.

Et cela continue, nuit après nuit.

Vous avez bien fait de demander de l'aide à votre médecin, car l'insomnie peut être dommageable. On vous a prescrit DAYVIGO, un médicament destiné aux adultes qui ont des difficultés à s'endormir et/ou à demeurer endormis (insomnie).

Cette brochure vous aidera à mieux comprendre votre insomnie et vous fournira des informations importantes concernant DAYVIGO, tout en répondant aux questions que vous pourriez avoir à ce sujet.

Si vous avez du mal à dormir... vous n'êtes pas seul

L'insomnie peut être une expérience frustrante et épuisante. Mais vous n'êtes pas seul.

- Deux Canadiens sur cinq de plus de 18 ans éprouvent des difficultés à s'endormir ou à rester endormis, ou se réveillent trop tôt le matin²
- Près d'un Canadien sur deux (47,2 %) présente une combinaison d'au moins deux de ces problèmes²
- 13,4 % des Canadiens remplissent tous les critères définissant l'insomnie²

L'insomnie était plus fréquente chez les femmes, les personnes âgées et celles dont la santé physique ou mentale était moins bonne².

L'insomnie varie d'une personne à l'autre

L'insomnie peut affecter les gens de différentes manières.

Vous pouvez aller au lit et avoir du mal à vous endormir. Ou vous endormir assez rapidement, mais vous réveiller au milieu de la nuit. Ou les deux. La fréquence des problèmes de sommeil varie également d'une personne à l'autre.

Les médecins peuvent envisager un diagnostic d'insomnie lorsque³:

- la plainte principale est une insatisfaction quant à la période de sommeil associée à une difficulté à s'endormir, à rester endormi et à un réveil matinal avec incapacité à se rendormir, et que
- elle se produit au moins trois nuits par semaine tout en étant présente depuis au moins trois mois.

La tenue d'un journal du sommeil peut aider votre professionnel de la santé à évaluer votre insomnie. Vous en trouverez un à la fin de cette brochure pour vous simplifier la tâche.



Des conseils d'hygiène de vie pouvant vous aider à déjouer l'insomnie



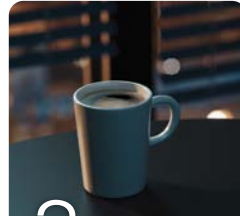
1

Respectez une routine régulière de coucher et de lever (c'est là que le journal de sommeil peut être utile)



2

Ne faites pas de siestes durant la journée



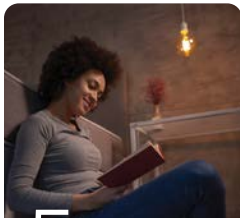
3

Évitez la caféine, l'alcool ou un repas trop copieux plusieurs heures avant le coucher



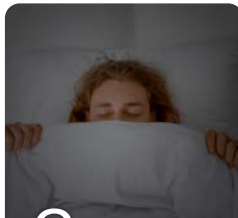
4

Faites de l'exercice régulièrement, mais pas plus tard qu'en début de soirée



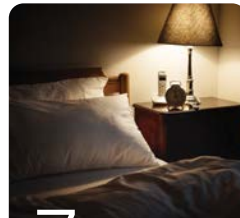
5

Baissez l'éclairage et essayez de vous détendre durant l'heure qui précède le coucher



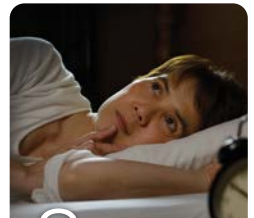
6

Ne regardez pas la télévision, n'utilisez pas l'ordinateur ou votre téléphone au lit



7

Gardez votre chambre calme, sombre et suffisamment aérée



8

Ne restez pas au lit si vous ne dormez pas

Mode d'action de DAYVIGO

Les orexines sont des substances chimiques qui se lient à certains récepteurs du cerveau pour vous maintenir éveillé. DAYVIGO inhibe temporairement ces récepteurs. Cela peut vous aider à vous endormir et à rester endormi.



Le jour, les orexines nous aident à rester éveillés



Le soir venu, DAYVIGO inhibe temporairement les récepteurs de l'orexine, ce qui peut vous aider à vous endormir et à rester endormi.

Pr **DAYVIGO**^{MC}
comprimés de lemborexant



DAYVIGO est un médicament sur ordonnance destiné aux adultes qui ont des difficultés à s'endormir et/ou à rester endormis. L'ingrédient actif est le lemborexant.

Comment prendre DAYVIGO?

Prenez DAYVIGO :

- exactement comme vous l'a prescrit votre médecin
- une seule fois par jour, le soir, quelques minutes avant le coucher
- seulement si vous pouvez avoir une nuit complète de sommeil (**au moins 7 heures**)

DAYVIGO pourrait prendre plus de temps à agir si vous le prenez pendant ou juste après un repas.

Dose habituelle :

La dose quotidienne recommandée est 5 mg une fois par jour (quelques minutes avant le coucher et au moins 7 heures avant l'heure prévue du réveil).

La dose maximale recommandée est 10 mg une fois par jour (quelques minutes avant le coucher et au moins 7 heures avant l'heure prévue du réveil).

NE prenez PAS une dose supérieure à 10 mg par jour.

Votre médecin pourrait modifier la dose en fonction de votre réponse au traitement par DAYVIGO.

Surdose :

Si vous pensez avoir pris une trop grande quantité de **DAYVIGO**, communiquez immédiatement avec un professionnel de la santé, le service des urgences d'un hôpital ou le centre antipoison de votre région, même en l'absence de symptômes.



Vous avez oublié une dose?

- Si vous oubliez une dose et que vous avez la possibilité de dormir durant au moins 7 heures avant de devoir vous réveiller, prenez votre dose habituelle.
- Si vous n'avez pas la possibilité de dormir durant au moins 7 heures avant de devoir vous réveiller : **ne prenez AUCUNE** dose. Prenez la dose habituelle le lendemain.

Mises en garde

ABSTENEZ-VOUS de :

- **consommer de l'alcool pendant le traitement par DAYVIGO. Cela peut augmenter le risque d'effets indésirables graves**
- **prendre d'autres médicaments qui causent de la somnolence (sédatifs)**

Voici des exemples de ces médicaments :

- médicaments d'ordonnance ou en vente libre favorisant le sommeil
- opioïdes (utilisés pour traiter la douleur)
- certains antidépresseurs (utilisés pour traiter la dépression)

Quels sont les effets secondaires possibles?

Lorsque vous prenez **DAYVIGO**, vous pourriez ressentir des effets secondaires qui ne sont pas mentionnés ci-dessous. Si c'est le cas, communiquez avec votre professionnel de la santé.

L'effet secondaire le plus courant de DAYVIGO est :

- La somnolence durant le jour.

Les autres effets secondaires possibles de DAYVIGO sont notamment les suivants :

- Mal de tête
- Rhinopharyngite
- Fatigue
- Infection urinaire
- Nausées
- Infection des voies respiratoires supérieures
- Mal de dos
- Cauchemars
- Rêves anormaux

Ce dont vous devez discuter avec votre médecin

Informez-en votre médecin si vous :

- avez des antécédents d'alcoolisme ou de toxicomanie
- avez des antécédents d'endormissement survenant souvent à des moments inattendus (narcolepsie) ou de somnolence le jour
- avez des problèmes respiratoires (tels que l'apnée du sommeil)
- avez des problèmes au foie
- êtes enceinte ou prévoyez le devenir. On ne sait pas si DAYVIGO peut nuire à l'enfant à naître.
- allaitez ou prévoyez allaiter. On ignore si DAYVIGO passe dans le lait maternel.
- présentez une intolérance au lactose
- prenez d'autres médicaments ou des drogues, des vitamines, des minéraux, des suppléments naturels ou des produits de médecine douce. Ces différentes substances peuvent interagir entre elles, entraînant parfois de graves effets secondaires.

Quels autres médicaments peuvent interagir avec DAYVIGO?

Vous ne devez pas prendre les médicaments suivants étant donné qu'ils peuvent interagir avec DAYVIGO :

- itraconazole, kétoconazole et posaconazole (utilisés pour traiter les infections fongiques)
- clarithromycine, télithromycine (utilisées pour traiter les infections bactériennes)
- bocéprévir, télaprévir (utilisés pour traiter l'infection par le virus de l'hépatite C [VHC])
- fluconazole (utilisé pour traiter les infections fongiques et à levures)
- diltiazem et vérapamil (utilisés pour traiter l'hypertension et la douleur thoracique/l'angine)
- digoxine (utilisée pour traiter l'insuffisance cardiaque)
- aprépitant (utilisé pour traiter les nausées et les vomissements causés par certains médicaments contre le cancer)
- imatinib (utilisé pour traiter certains types de cancer)
- néfazodone (utilisée pour traiter la dépression)
- conivaptan (utilisé pour traiter l'hyponatrémie [faible taux de sodium dans le sang])
- rifampicine (utilisée pour traiter les infections bactériennes)
- carbamazépine et phénytoïne (utilisées pour traiter les convulsions et les crises épileptiques)
- millepertuis (utilisé pour traiter la dépression)
- jus de pamplemousse



Mon journal de sommeil

Gardez cette page à portée de main et prenez quelques instants pour la remplir chaque jour afin de garder une trace précise de vos habitudes de sommeil. Votre professionnel de la santé trouvera très utile que vous suiviez votre état de santé ainsi que vos habitudes de sommeil.

Vous trouverez des copies supplémentaires à télécharger au MonDAYVIGO.ca


Date							
Jour de la semaine							
À quelle heure vous êtes-vous couché?							
À quelle heure vous êtes-vous endormi?							
Combien de fois vous êtes-vous réveillé durant la nuit?							
Qu'est-ce qui a perturbé votre sommeil?							
Combien de temps ces périodes d'éveil ont-elles duré?							
À quelle heure vous êtes-vous levé?							
Pendant combien d'heures avez-vous dormi?							
Comment vous sentiez-vous à votre réveil?							

Pour en savoir plus au sujet de l'insomnie

De plus amples informations sont disponibles sur les sites web suivants :

Dormez là-dessus!

dormezladessuscanada.ca

A photograph of a man with a beard and dark hair, sleeping peacefully in a bed. He is wearing a light blue t-shirt and is covered up to his chest with a matching light blue blanket. His eyes are closed, and his expression is relaxed. The lighting is soft and blue-toned, creating a calm and restful atmosphere. The background shows the head of the bed and pillows.

Veillez consulter l'information destinée au patient pour obtenir des informations complètes sur le médicament, y compris la posologie et l'administration. Des versions numériques de l'information complète sur les médicaments pour les patients et du journal de sommeil sont disponibles à l'adresse suivante : **MonDAYVIGO.ca**

Pr DAYVIGO^{MC}

comprimés de lemborexant

Références :

1. DAYVIGO, Monographie du produit, Eisai Itée, 3 novembre 2020.
2. Morin C.M., LeBlanc M., Bélanger L., et coll. Prevalence of Insomnia and Its Treatment in Canada. *Can J Psychiatry*. 2011;56(9):540–8.
3. Center for Behavioral Health Statistics and Quality. (2016). Impact of the DSM-IV to DSM-5 Changes on the National Survey on Drug Use and Health. Substance Abuse and Mental Health Services Administration, Rockville, MD.

Si vous souhaitez obtenir plus d'informations sur DAYVIGO, veuillez vous adresser à votre professionnel de la santé.



MonDAYVIGO.ca

DAYVIGO^{MC} est une marque de commerce appartenant à Eisai R&D Management Co., Ltd., utilisée sous licence par Eisai Inc. Eisai limitée, 6925, avenue Century, bureau 701, Mississauga, Ontario L5N 7K2
© 2022 Eisai limitée. Tous droits réservés.



DAYV-CAN/F-1.3