

ELUSANES valériane 200 mg, gélule

VALÉRIANE (extrait sec de racine de)

Veillez lire attentivement cette notice avant de prendre ce médicament. Elle contient des informations importantes pour votre traitement.

Si vous avez d'autres questions, si vous avez un doute, demandez plus d'informations à votre médecin ou à votre pharmacien.

- Gardez cette notice, vous pourriez avoir besoin de la relire.
- Si vous avez besoin de plus d'informations et de conseils, adressez-vous à votre pharmacien.
- Si les symptômes s'aggravent ou persistent, consultez un médecin.
- Si vous remarquez des effets indésirables non mentionnés dans cette notice, ou si vous ressentez un des effets mentionnés comme étant grave, veuillez en informer votre médecin ou votre pharmacien.

Dans cette notice :

1. Qu'est-ce que ELUSANES VALERIANE 200 mg, gélule et dans quels cas est-il utilisé ?
2. Quelles sont les informations à connaître avant de prendre ELUSANES VALERIANE 200 mg, gélule ?
3. Comment prendre ELUSANES VALERIANE 200 mg, gélule ?
4. Quels sont les effets indésirables éventuels ?
5. Comment conserver ELUSANES VALERIANE 200 mg, gélule ?
6. Informations supplémentaires.

1. QU'EST-CE QUE ELUSANES VALERIANE 200 mg, gélule ET DANS QUELS CAS EST-IL UTILISÉ ?

Médicament traditionnel à base de plantes utilisé dans les états de tension nerveuse légère et les troubles mineurs du sommeil.

Son usage est réservé à l'indication spécifiée sur la base exclusive de l'ancienneté de l'usage.

2. QUELLES SONT LES INFORMATIONS A CONNAITRE AVANT DE PRENDRE ELUSANES VALERIANE 200 mg, gélule ?

Si votre médecin vous a informé(e) d'une intolérance à certains sucres, contactez-le avant de prendre ce médicament.

Ne prenez pas ELUSANES VALERIANE 200 mg, gélule :

- si vous êtes hypersensible (allergique) à la valériane ou à l'un des autres composants contenus dans ELUSANES VALERIANE 200 mg, gélule.

Faites attention avec ELUSANES VALERIANE 200 mg, gélule :

L'utilisation de ce médicament est déconseillée chez les patients présentant une intolérance au galactose, un déficit en lactase de Lapp ou un syndrome de malabsorption du glucose ou du galactose (maladies héréditaires rares).

L'utilisation chez l'enfant de moins de 12 ans est déconseillée en raison du manque de données disponibles.

Prise ou utilisation d'autres médicaments :

La valériane peut renforcer l'effet d'autres médicaments à visée sédatrice (somnifères) ou des anesthésiques et vice versa. Pour cette raison, ELUSANES VALERIANE 200 mg, gélule ne doit pas être pris conjointement avec ces médicaments.

Si vous prenez ou avez pris récemment un autre médicament, y compris un médicament obtenu sans ordonnance, parlez-en à votre médecin ou à votre pharmacien.

Grossesse et allaitement :

L'utilisation de ce médicament est à éviter pendant la grossesse et l'allaitement.

D'une façon générale, au cours de la grossesse et de l'allaitement vous devez toujours demander l'avis à votre médecin ou à votre pharmacien avant de prendre tout médicament.

Conduite de véhicules et utilisation de machines :

Il est déconseillé de conduire des véhicules et d'utiliser certains outils ou machines après la prise d'ELUSANES VALERIANE 200 mg, gélule étant donné que le produit peut influencer cette aptitude. Evitez de conduire des véhicules et d'utiliser certains outils ou machines tant que l'effet persiste.

Informations importantes concernant certains composants d'ELUSANES VALERIANE 200 mg, gélule : Ce médicament contient du lactose.

3. COMMENT PRENDRE ELUSANES VALERIANE, gélule ?

Posologie

Réservé à l'adulte et à l'adolescent de plus de 12 ans.

Si vous prenez ce médicament en cas de tension nerveuse légère, la dose habituelle est de 1 à 3 gélules par jour.

Si vous prenez ce médicament en cas de troubles mineurs du sommeil, la dose habituelle est de 1 gélule une demi-heure à une heure avant le coucher et, si nécessaire, 1 gélule supplémentaire plus tôt dans la soirée.

Vous ne devez pas dépasser 4 gélules par jour.

Mode d'administration

Ce médicament est à prendre par voie orale. Vous devez avaler la gélule avec un verre d'eau.

Durée du traitement

La durée de traitement ne doit pas dépasser 4 semaines.

Si les symptômes s'aggravent ou persistent durant l'utilisation de ce traitement, consultez votre médecin.

Si vous avez l'impression qu'ELUSANES VALERIANE 200 mg, gélule est trop fort ou trop faible, consultez votre médecin ou votre pharmacien.

Si vous avez pris plus de ELUSANES VALERIANE 200 mg, gélule que vous n'auriez dû :

Une dose équivalente à 20 g de plante peut provoquer des symptômes bénins (fatigue, crampes abdominales, sensations d'oppression, étourdissements, tremblement des mains et dilatations de la pupille) qui disparaissent dans les 24 heures. Si les symptômes persistent, consultez votre médecin.

Si vous oubliez de prendre ELUSANES VALERIANE 200 mg, gélule :

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 INDESIRABLES EVENTUELS ?

Comme tous les médicaments, ELUSANES VALERIANE 200 mg, gélule peut provoquer des effets indésirables, mais ils ne surviennent pas systématiquement chez tout le monde.

Des troubles gastro-intestinaux (tels que des nausées ou des crampes abdominales) peuvent survenir.

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 déclaration : Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (Ansm) et réseau des Centres Régionaux de Pharmacovigilance - Site internet : www.ansm.sante.fr. En signalant les effets indésirables, vous contribuez à fournir davantage d'informations sur la sécurité du médicament.

5. COMMENT CONSERVER ELUSANES VALERIANE 200 mg, gélule ?

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

Ne pas utiliser ELUSANES VALERIANE 200 mg, gélule après la date de péremption mentionnée sur la boîte. La date d'expiration fait référence au dernier jour du mois.

Les médicaments ne doivent pas être jetés au tout-à-l'égout ou avec les ordures ménagères. Demandez à votre pharmacien ce qu'il faut faire des médicaments inutilisés. Ces mesures permettront de protéger l'environnement.

6. INFORMATIONS SUPPLEMENTAIRES

Que contient ELUSANES VALERIANE 200 mg, gélule ?

La substance active pour une gélule est :

VALERIANE (*Valeriana officinalis* L.s.l.) (extrait sec de racine de) 200 mg sur maltodextrine et silice colloïdale anhydre.

Solvant d'extraction : eau

Rapport drogue/extrait natif : 4 - 6 : 1

Les autres composants sont : Lactose monohydraté, stéarate de magnésium, silice hydrophobe colloïdale, gélatine, dioxyde de titane (E171).

Qu'est-ce que ELUSANES VALERIANE 200 mg, gélule et contenu de l'emballage extérieur ?

Ce médicament se présente sous forme de gélule.

Boîte de 30 ou 60 gélules en flacon.

Titulaire et Exploitant :

PIERRE FABRE MEDICAMENT

45, PLACE ABEL GANCE

92100 BOULOGNE

Fabricant

PIERRE FABRE MEDICAMENT PRODUCTION

45, PLACE ABEL GANCE

92100 BOULOGNE

La dernière date à laquelle cette notice a été approuvée est le 13 août 2013.

Information médicale : 0 800 95 05 64

Des informations détaillées sur ce médicament sont disponibles sur le site Internet de l'Ansm (France).



Les laboratoires Pierre Fabre Médicament cotisent à un éco-organisme pour les emballages de médicaments vendus en officine. Les laboratoires Pierre Fabre Médicament participent de plus à Cyclamed, association chargée de la collecte et de l'élimination respectueuse de l'environnement des médicaments non utilisés, périmés ou non. Les laboratoires Pierre Fabre Médicament vous demandent donc de rapporter vos médicaments non utilisés à votre pharmacien.