

NOTICE

Notice : information de l'utilisateur

Dormiplant, comprimés pelliculés

Substance active : Extrait sec de racine de valériane

Veillez 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.
- Vous devez vous adresser à votre médecin si vous ne ressentez aucune amélioration ou si vous vous sentez moins bien après 2 semaines.

Que contient cette notice ?

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

1. Qu'est-ce que Dormiplant, comprimés pelliculés et dans quel cas est-il utilisé ?

Dormiplant est un médicament à base de plantes contenant un extrait sec de racine de valériane. Dormiplant est utilisé pour le soulagement de l'insomnie et de la nervosité légère.

2. Quelles sont les informations à connaître avant de prendre Dormiplant, comprimés pelliculés ?

Ne prenez jamais Dormiplant

si vous êtes hypersensible (allergique) à l'extrait de la racine de valériane ou à l'un des autres composants dans Dormiplant.

Avertissements et précautions

Adressez-vous à votre médecin ou pharmacien avant de prendre Dormiplant.

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

Enfants et adolescents

Dormiplant n'est pas recommandé aux enfants de moins de 12 ans.

Autres médicaments et Dormiplant

Il n'y a pas d'interactions connues entre Dormiplant et d'autres médicaments.

Informez votre médecin ou pharmacien si vous prenez ou avez pris récemment tout autre médicament, y compris ceux obtenus sans ordonnance.

Grossesse et allaitement

Il n'existe pas de données suffisamment pertinentes concernant l'utilisation de Dormiplant pendant la grossesse ou l'allaitement. Pour des raisons de sécurité, ce produit ne doit pas être utilisé pendant cette période.

Conduite de véhicules et utilisation de machines

Ne prenez pas Dormiplant dans les 2 heures précédant la conduite d'un véhicule, l'utilisation de machines ou toute activité non-sécurisée car la capacité de réaction peut être perturbée. Si vous ressentez les effets pendant une durée prolongée, vous devez éviter de conduire ou d'utiliser une machine tant que vous ressentez les effets.

3. Comment prendre Dormiplant, comprimés pellicules ?

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.

La dose recommandée est :

Enfants de plus de 12 ans, adolescents et adultes :

En cas de la nervosité légère	En cas d'insomnie
Prendre un comprimé pelliculé jusqu'à 3 fois par jour.	Prendre un comprimé pelliculé une demi-heure à une heure avant le coucher ; si nécessaire, prendre un comprimé pelliculé supplémentaire au cours de la soirée.

Dose maximale

Ne pas prendre plus de 4 comprimés pelliculés par jour.

Mode d'administration

Prendre les comprimés pelliculés avec suffisamment de liquide (par exemple avec un verre d'eau de 200 ml) sans les croquer. La prise est indépendante des repas.

Durée du traitement

Pour obtenir un effet optimal du traitement, une prise continue pendant 2-4 semaines est recommandée.

Si les symptômes persistent ou s'aggravent après 2 semaines de la prise continue, il est recommandé de consulter un médecin.

Si vous avez pris plus de Dormiplant que vous n'auriez dû

En cas de surdosage, veuillez consulter votre médecin. Une surdose de Dormiplant peut provoquer des symptômes tels que : fatigue, crampes abdominales, oppression thoracique, vertiges, tremblements des mains et mydriase. Consultez immédiatement votre médecin si ces effets se présentent.

Si vous avez pris une dose supérieure de Dormiplant, prenez immédiatement contact avec votre médecin, votre pharmacien ou avec le centre antipoisons (070- 245.245).

Si vous oubliez de prendre Dormiplant

Ne prenez pas de double dose 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, Dormiplant peut provoquer des effets indésirables, mais ils ne surviennent pas systématiquement chez tout le monde.

Des affections gastro-intestinales (par ex. nausées, crampes abdominales) peuvent survenir après l'ingestion de produits à base de la racine de la valériane. Leur fréquence n'est pas connue.

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 :

Agence fédérale des médicaments et des produits de santé
Division Vigilance
Boîte Postale 97
1000 Bruxelles Madou
Site internet : www.notifieruneffetindesirable.be
e-mail : adr@afmps.be

En signalant les effets indésirables, vous contribuez à fournir davantage d'informations sur la sécurité du médicament.

5. Comment conserver Dormiplant, comprimés pelliculés ?

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

A conserver à une température ne dépassant pas 30 °C.

N'utilisez pas Dormiplant après la date de péremption indiquée sur le blister et le carton. La date de péremption fait référence au dernier jour de ce mois.

Ne jetez aucun médicament au tout-à-l'égout ou 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 Dormiplant

La substance active est un extrait (extrait sec) de *Valeriana officinalis* L.s.l., radix (racine de valériane) (3-6:1). Agent d'extraction: éthanol 70 % V/V.

1 comprimé pelliculé contient 500 mg d'extrait sec de racine de valériane.

Les autres composants sont : cellulose microcristalline, croscarmellose sodique, hypromellose, stéarate de magnésium, méthylcellulose, huile de ricin hydrogénée, saccharine sodique, silice précipitée, siméthicone, acide sorbique (E 200), acide stéarique, talc, vanilline, dioxyde de titane (E 171), carmin d'indigo (E 132).

Aspect de Dormiplant et contenu de l'emballage extérieur

Dormiplant sont des comprimés pelliculés oblongs, de couleur bleue.

Dormiplant est disponible en boîtes de 20, 25, 40, 50 et 80 comprimés pelliculés.

Il se peut que toutes les présentations ne soient pas commercialisées.

Titulaire de l'autorisation de mise sur le marché et fabricant

Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG
Willmar-Schwabe-Str. 4
D-76227 Karlsruhe
Allemagne

Pour toute information complémentaire concernant ce médicament, veuillez prendre contact avec le représentant local du titulaire de l'autorisation de mise sur le marché :

Schwabe Pharma Belgium
Prins Boudewijnlaan 7D bte 0301
2550 Kontich

Numéro de l'autorisation de mise sur le marché

BE275161

Mode de délivrance

Médicament non soumis à prescription médicale.

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

Belgique : Dormiplant

Allemagne : Baldrian uno 500 mg

Pays-Bas : Dormiplant Valeriaan

Portugal : Livetan

La dernière date à laquelle cette notice a été approuvée est 05/2021.