

*Médicament phytothérapeutique*

## **Qu'est-ce que Valverde Sommeil et quand est-il utilisé?**

Valverde Sommeil contient les extraits secs de racines de valériane et de cônes de houblon (Ze 91019). Valverde Sommeil est un médicament phytothérapeutique standardisé. La qualité de ce médicament à base de plantes est garantie par la standardisation. Les deux plantes médicinales, qui ont fait leurs preuves depuis longtemps, se complètent parfaitement. Elles favorisent l'endormissement et un sommeil réparateur grâce à leur action relaxante.

Valverde Sommeil est indiqué lors des troubles suivants: difficultés de l'endormissement, troubles du sommeil ainsi que sommeil agité.

## **De quoi faut-il tenir compte en dehors du traitement?**

Lors de problèmes de sommeil, il faudrait éviter de consommer des boissons stimulantes (café, thé noir), de la nicotine et éviter de prendre le soir un repas copieux. Habituez-vous à un rythme de sommeil régulier. Une courte promenade à l'air frais, un bain calmant ou la lecture d'un livre dans une atmosphère détendue favorisent le sommeil. Veuillez aussi prendre note que la durée du sommeil varie d'une personne à l'autre et diminue avec l'âge.

Si vos problèmes persistent au-delà d'un mois, vous devriez consulter un médecin.

Ce médicament contient env. 105 mg d'hydrates de carbone digestibles par dose simple (1 comprimé pelliculé).

## **Quand Valverde Sommeil ne doit-il pas être pris ou seulement avec précaution?**

Les comprimés pelliculés ne doivent pas être pris lors d'une hypersensibilité à l'un des constituants (voir «Que contient Valverde Sommeil?»).

Veuillez informer votre médecin, votre pharmacien ou votre droguiste si

- vous souffrez d'une autre maladie
- vous êtes allergique ou
- vous prenez déjà d'autres médicaments (même en automédication!)

## **Valverde Sommeil peut-il être pris pendant la grossesse ou l'allaitement?**

Sur la base des expériences faites à ce jour, aucun risque pour l'enfant en gestation n'est connu si le médicament est utilisé conformément à l'usage auquel il est destiné. Toutefois, aucune étude scientifique systématique n'a été effectuée. Par mesure de précaution, vous devriez renoncer si possible à prendre des médicaments durant la grossesse et l'allaitement, ou demander l'avis de votre médecin, de votre pharmacien ou de votre droguiste.

## **Comment utiliser Valverde Sommeil?**

*Les adultes et adolescents à partir de 12 ans* prennent 2 comprimés pelliculés avec un peu de liquide, une heure avant de se coucher.

*Les enfants de plus de 6 ans:* la moitié de cette dose, c'est-à-dire 1 comprimé pelliculé.

Veuillez vous conformer au dosage figurant sur la notice d'emballage ou prescrit par votre médecin. Si vous estimez que l'efficacité du médicament est trop faible ou au contraire trop forte, veuillez vous adresser à votre médecin, à votre pharmacien ou à votre droguiste.

## **Quels effets secondaires Valverde Sommeil peut-il provoquer?**

La prise de Valverde Sommeil peut provoquer les effets secondaires suivants:



Symptômes gastro-intestinaux (par exemple nausées, vomissements, diarrhées, douleurs abdominales) peuvent se produire après la prise de préparations à base de racine de valériane. La fréquence n'est pas connue.

En outre des effets indésirables dus aux excipients utilisés peuvent très rarement se présenter, comme p. e. réactions cutanées.

Si vous remarquez des effets secondaires qui ne sont pas mentionnés dans cette notice, veuillez en informer votre médecin, votre pharmacien ou votre droguiste.

### ***A quoi faut-il encore faire attention?***

Ce médicament ne doit pas être utilisé au-delà de la date figurant après la mention «EXP» sur le récipient.

Conserver à température ambiante (15-25 °C) dans l'emballage d'origine.

Le médicament doit être tenu hors de la portée des enfants.

Pour de plus amples renseignements, consultez votre médecin, votre pharmacien ou votre droguiste.

### ***Que contient Valverde Sommeil?***

1 comprimé pelliculé contient 250 mg d'extrait sec de racines de valériane (RDE<sub>non-native</sub> 4-6:1), agent d'extraction méthanol 45% (m/m), 60 mg d'extrait sec de cônes de houblon (RDE<sub>non-native</sub> 5-7:1), agent d'extraction méthanol 45% (m/m).

Cette préparation contient en outre des excipients ainsi que indigotine (E 132), l'arôme de vanille.

### ***Numéro d'autorisation***

54000 (Swissmedic).

### ***Où obtenez-vous Valverde Sommeil? Quels sont les emballages à disposition sur le marché?***

En pharmacie et en droguerie, sans ordonnance médicale.

Emballages blister à 20 et 60 comprimés pelliculés.

### ***Titulaire de l'autorisation***

Uriach Switzerland AG, 4310 Rheinfelden.

**Cette notice d'emballage a été vérifiée pour la dernière fois en mai 2019 par l'autorité de contrôle des médicaments (Swissmedic).**

