Information destinée aux patients

Lisez attentivement cette notice d'emballage. Vous y trouverez tous les renseignements importants concernant ce médicament.
Ce médicament vous a été prescrit par votre médecin ou vous a été remis sans ordonnance par votre pharmacien ou votre droguiste. Pour en tirer le meilleur bénéfice, veuillez l'utiliser conformément à la notice d'emballage ou, le cas échéant, aux indications de votre médecin ou de votre pharmacien (ou de votre droguiste). Conservez cette notice d'emballage pour pouvoir la relire plus tard si nécessaire.

Zeller Sommeil forte, comprimés pelliculés

Médicament phytothérapeutique

Qu'est-ce que Zeller Sommeil forte et quand doit-il être utilisé?

Zeller Sommeil est un médicament phytothérapeutique qui contient des extraits secs de racines de valériane et de cônes de houblon. 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. Zeller Sommeil forte 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. 200 mg d'hydrates de carbone digestibles par dose simple (1 comprimé pelliculé). Le médicament convient aux diabétiques.

Quand Zeller Sommeil forte ne doit-il pas être pris ou seulement avec précaution?

Zeller Sommeil ne doit pas être utilisé chez l'enfant de moins de 6 ans.
Les comprimés pelliculés ne doivent pas être utilisées lors d'une hypersensibilité à l'un des constituants (voir „Que contient Zeller Sommeil forte?").
Ce médicament contient moins de 1 mmol (23 mg) de sodium par comprimé, c.-à-d. qu'il est essentiellement «sans sodium».
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 en usage interne ou externe (même en automédication)!

Zeller Sommeil forte 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 ce 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 Zeller Sommeil forte?

Les adultes et adolescents à partir de 12 ans prennent 1 comprimé pelliculé 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 un demi comprimé pelliculé.
L'utilisation et la sécurité de Zeller Sommeil n'ont pas été étudiées à ce jour chez les enfants de moins de 6 ans. Par conséquent, Zeller Sommeil ne doit pas être utilisé chez les enfants de moins de 6 ans.
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 Zeller Sommeil forte peut-il provoquer?

La prise de Zeller Sommeil forte 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, veuillez en informer votre médecin, votre pharmacien ou votre droguiste. Ceci vaut en particulier pour les effets secondaires non mentionnés dans cette notice d'emballage.

À quoi faut-il encore faire attention?

Stabilité

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

Remarques concernant le stockage

Conserver à température ambiante (15 - 25 °C) dans l'emballage d'origine.
Conserver hors de portée des enfants.

Remarques complémentaires

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

Que contient Zeller Sommeil forte?

Chaque comprimé pelliculé contient:

Principes actifs

375 mg d'extrait sec de racines de valériane (*Valeriana officinalis* L. *s.l.*, radix), rapport drogue-extrait 5-8:1, agent d'extraction méthanol 50.8% (*V/V*) et 84 mg d'extrait sec de cônes de houblon (*Humulus lupulus* L., flos), rapport drogue-extrait 7-10 :1, agent d'extraction méthanol 50.8% (*V/V*)

Excipients

Cellulose microcristalline, maltodextrine, carmellose sodique (correspond au maximum 3.6 mg de sodium), hypromellose, stéarate de magnésium, silice colloïdale anhydre, dioxyde de titane (E 171), acide stéarique,

indigotine (E 132), macrogol 20'000.

Numéro d’autorisation

53661 (Swissmedic)

Où obtenez-vous Zeller Sommeil forte? Quels sont les emballages à disposition sur le marché?

En pharmacie et en droguerie, sans ordonnance médicale.
Emballages blister à 10 et 30 comprimés pelliculés.

Titulaire de l’autorisation

Max Zeller Söhne AG, CH-8590 Romanshorn

Cette notice d’emballage a été vérifiée pour la dernière fois en mai 2025 par l’autorité de contrôle des médicaments (Swissmedic).