

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.

ARKOCAPS® VALÉRIANE nouvelle formule, gélules

Médicament phytothérapeutique

Qu'est-ce que Arkocaps Valériane nouvelle formule et quand doit-il être utilisé ?

Les gélules Arkocaps Valériane nouvelle formule contiennent de la poudre de racines de Valériane (*Valeriana officinalis* L. s.l.), auxquelles, selon la tradition, des propriétés calmantes et sédatives sont attribuées.

Arkocaps Valériane est traditionnellement utilisé en cas de symptômes légers de tensions nerveuses et en cas de troubles mineurs du sommeil.

Quand Arkocaps Valériane nouvelle formule ne doit-il pas être pris ou seulement avec précaution ?

Arkocaps Valériane nouvelle formule ne doit pas être utilisé dans les cas suivants :

- allergie à l'un des constituants,
- chez l'enfant de moins de 12 ans.

Si les symptômes persistent au-delà d'un mois, il est conseillé de consulter un médecin.

Arkocaps Valériane nouvelle formule doit être utilisé avec précautions sur un avis médical dans les cas suivants :

- en cas de prise concomitante avec des sédatifs de synthèse.

Ce médicament peut affecter les réactions, l'aptitude à conduire et la capacité à utiliser des outils ou des machines !

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 !).



Arkocaps Valériane nouvelle formule peut-il être pris pendant la grossesse ou l'allaitement ?

Sur la base des expériences faites à ce jour, aucun risque pour l'enfant 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. La prise de ce médicament est déconseillée pendant la grossesse et l'allaitement.

Comment utiliser Arkocaps Valériane nouvelle formule ?

Ce médicament est destiné aux adultes et aux adolescents de plus de 12 ans. Avaler la gélule avec un grand verre d'eau.

En cas de symptômes légers de tensions nerveuses :

Adultes : 2 gélules, 2 fois par jour.

Adolescents : 1 gélule, 2 fois par jour.

En cas de troubles mineurs du sommeil :

Adultes : 2 gélules une demi-heure avant le coucher et 2 gélules, le soir au repas si nécessaire.

Adolescents : 1 gélule une demi-heure avant le coucher et 1 gélule, le soir au repas si nécessaire.

Adultes : maximum 5 gélules par jour.

Adolescents : maximum 2 gélules par jour.

L'utilisation et la sécurité de Arkocaps Valériane nouvelle formule n'ont pas été établies à ce jour pour les enfants de moins de 12 ans.

Durée du traitement : 1 mois.

Si les symptômes s'aggravent ou persistent pendant l'utilisation de ce médicament, consultez votre médecin, votre pharmacien ou votre droguiste.

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, votre pharmacien ou votre droguiste.

Quels effets secondaires Arkocaps Valériane nouvelle formule peut-il provoquer ?

L'utilisation de Arkocaps Valériane nouvelle formule peut provoquer les effets secondaires suivants :

- troubles gastro-intestinaux (nausées, crampes abdominales).

Ce médicament peut, chez certaines personnes provoquer une somnolence rendant dangereuse la conduite de véhicules et l'utilisation de machines.

Si vous remarquez des effets secondaires, veuillez en informer votre médecin ou 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).

Conserver hors de la portée des enfants.

Remarques complémentaires

Pour de plus amples renseignements, consultez votre médecin ou votre pharmacien ou votre droguiste, qui disposent d'une information détaillée destinée aux professionnels.

Que contient Arkocaps Valériane nouvelle formule ?

Une gélule contient :

Principes actifs

350 mg de poudre de racine de Valériane (*Valeriana officinalis* L. s.l., radix).

Excipients

Enveloppe de la gélule : hypromellose.

Numéro d'autorisation

66592 (Swissmedic)

Où obtenez-vous Arkocaps Valériane nouvelle formule ? Quels sont les emballages à disposition sur le marché ?

En pharmacie et en droguerie, sans ordonnance médicale.

Flacon de 45 gélules.

Titulaire de l'autorisation

Arko Diffusion AG, Hünenberg.

Fabricant

Arkopharma, Carros, France.

Cette notice d'emballage a été vérifiée pour la dernière fois en mai 2026 par l'autorité de contrôle des médicaments (Swissmedic).

