

# VIDAL DE LA FAMILLE

## ARKOGÉLULES MÉLISSE

Fiche révisée le : 13/10/2006

### Phytothérapie

[.Composition.](#) [Indications.](#) [Grossesse et allaitement.](#) [Mode d'emploi et posologie.](#) [Conseils.](#) [Lexique](#)

## COMPOSITION

	p gél
Mélisse, feuille	275 mg

## INDICATIONS

Ce médicament contient un extrait de plante.

Il est traditionnellement utilisé dans le traitement symptomatique :

- des digestions difficiles (ballonnements, éructation, digestion lente) et des spasmes douloureux de l'intestin ;
- de la nervosité, notamment en cas de troubles légers du sommeil.

## GROSSESSE et ALLAITEMENT

Ce médicament contient une plante présumée sans danger pendant la grossesse ou l'allaitement. Néanmoins, par mesure de prudence, ne l'utilisez pas sans prendre l'avis de votre pharmacien ou de votre médecin.

## MODE D'EMPLOI ET POSOLOGIE

Les gélules doivent être avalées avec un grand verre d'eau.

### Posologie usuelle:

- Adulte : 1 gélule, 3 fois par jour, au moment des repas ; la posologie peut être portée à 5 gélules par jour.
- Enfant de 12 à 15 ans : 1 gélule, midi et soir avant les repas.

## CONSEILS

Une alimentation équilibrée, une mastication lente, la suppression des aliments difficiles à digérer et des boissons alcoolisées permettent souvent d'atténuer les troubles de la digestion.

Les médicaments ne sont pas la seule réponse aux troubles du sommeil : une meilleure hygiène de vie, une consommation modérée d'excitants (y compris les boissons alcoolisées...), l'insonorisation de la chambre ou le port de bouchons auriculaires (type boules Quies) permettent aussi d'améliorer la qualité du sommeil.

---

## LEXIQUE

### *traitement symptomatique*

Traitement qui supprime ou atténue les symptômes d'une maladie sans s'attaquer à sa cause.