

# VIDAL DE LA FAMILLE

## ARKOGÉLULES VALÉRIANE

Fiche révisée le : 06/01/2023

### Phytothérapie

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

### COMPOSITION

|                             |        |
|-----------------------------|--------|
|                             | p gél  |
| Valériane, poudre de racine | 350 mg |

### INDICATIONS

Ce médicament contient un extrait de plante à visée [sédative](#).  
Il est traditionnellement utilisé en cas de nervosité ou de troubles légers du sommeil.

### ATTENTION

En l'absence d'amélioration malgré le traitement, consultez votre médecin.  
Si vous devez conduire ou utiliser une machine dangereuse, assurez-vous préalablement que ce médicament n'altère pas votre vigilance.

### GROSSESSE et ALLAITEMENT

L'effet de ce médicament pendant la grossesse ou l'allaitement est mal connu. Son utilisation est déconseillée chez la femme enceinte ou qui allaite.

### MODE D'EMPLOI ET POSOLOGIE

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

#### Posologie usuelle:

- Adulte et adolescent de plus de 12 ans :
  - Pour soulager les troubles liés au stress : 2 gélules au dîner et 2 gélules au coucher. Si nécessaire, la posologie peut être augmentée jusqu'à 6 gélules par jour.
  - Pour favoriser le sommeil : 2 gélules, ½ heure avant le coucher. Si nécessaire, 2 gélules supplémentaires plus tôt dans la soirée.

La durée du traitement ne doit pas dépasser 4 semaines sans avis médical.

## CONSEILS

Les médicaments ne sont pas la seule réponse au stress : une meilleure hygiène de vie, une consommation modérée d'excitants (café, thé, boissons alcoolisées...) permettent aussi de lutter contre l'excès de nervosité et ses manifestations ([palpitations](#), troubles du sommeil).

Ce médicament peut être en accès libre (ou accès direct) dans certaines pharmacies ; dans ce cas, faites valider votre choix par votre pharmacien.

## EFFETS INDÉSIRABLES POSSIBLES

Troubles digestifs (nausées, douleurs abdominales).

---

## LEXIQUE

### *palpitations*

Perception anormale de battements cardiaques irréguliers.

### *sédatif*

- Qui apaise, qui calme.
- Médicament appartenant à différentes familles : anxiolytiques, hypnotiques, antalgiques, antitussifs, antiépileptiques, neuroleptiques, etc. mais aussi antidépresseurs, antihistaminiques H1, antihypertenseurs. Un sédatif peut être responsable de somnolence et augmenter les effets de l'alcool.