VIDAL DE LA FAMILLE

SPASMINE

Fiche révisée le : 05/07/2023

Phytothérapie

valériane, aubépine

.Présentations. Composition.Indications.Attention.Grossesse et allaitement.Mode d'emploi et posologie. Conseils.Effets indésirables.Lexique

COMPOSITION (sommaire)

	p cp
Valériane, extrait sec de racine	120 mg
Aubépine, poudre de sommité fleurie	100 mg
Benzoate de sodium	+
Lactose	+
Saccharose	+

INDICATIONS (sommaire)

Ce médicament contient des extraits de plantes à visée sédative.
Ill est traditionnellement utilisé en cas de stress modéré (nervosité, irritabilité) ou de troubles légers du sommeil

ATTENTION (sommaire)

En l'absence d'amélioration après 2 semaines de 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 (sommaire)

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 (sommaire)

Les comprimés doivent être avalés avec un verre d'eau.

Posologie usuelle:

Pour soulager les troubles liés au stress :

- Adulte : 1 ou 2 comprimés, 1 à 3 fois par jour.
- Enfant de plus de 12 ans : 1 comprimé, 1 à 3 fois par jour.

Pour favoriser le sommeil :

- Adulte : 2 comprimés au dîner et 2 comprimés au coucher.
- Enfant de plus de 12 ans : 1 comprimé au dîner et 1 comprimé au coucher.

La durée du traitement ne doit pas dépasser 1 mois, sauf avis médical contraire.

CONSEILS (sommaire)

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).

EFFETS INDÉSIRABLES POSSIBLES (sommaire)

Nausées, crampes abdominales.
Réaction cutanée ou allergique.

LEXIQUE (sommaire)

palpitations
Perception anormale de battements cardiaques irréguliers.

sédative

- 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.