

# VALÉRIANE

## ARKOGÉLULES

ENVELOPPE  
D'ORIGINE  
VÉGÉTALE



**Veillez lire attentivement cette notice avant de prendre ce médicament.**

**Elle contient des informations importantes pour votre traitement.**

Si vous avez d'autres questions, si vous avez un doute, demandez plus d'informations à votre médecin ou à votre pharmacien.

- Gardez cette notice, vous pourriez avoir besoin de la relire.
- Si vous avez besoin de plus d'informations et de conseils, adressez-vous à votre pharmacien.
- Si les symptômes s'aggravent ou persistent, consultez un médecin.
- Si vous remarquez des effets indésirables non mentionnés dans cette notice, ou si vous ressentez un des effets mentionnés comme étant grave, veuillez en informer votre médecin ou votre pharmacien.

### DANS CETTE NOTICE :

1. Qu'est-ce que ARKOGÉLULES VALÉRIANE, gélule et dans quel cas est-il utilisé ?
2. Quelles sont les informations à connaître avant de prendre ARKOGÉLULES VALÉRIANE, gélule ?
3. Comment prendre ARKOGÉLULES VALÉRIANE, gélule ?
4. Quels sont les effets indésirables éventuels ?
5. Comment conserver ARKOGÉLULES VALÉRIANE, gélule ?
6. Informations supplémentaires

### 1. QU'EST-CE QUE ARKOGÉLULES VALÉRIANE, gélule ET DANS QUELS CAS EST-IL UTILISÉ ?

Médicament à base de plantes.

Traditionnellement utilisé pour réduire la nervosité des adultes et des enfants, notamment en cas de troubles du sommeil.

### 2. QUELLES SONT LES INFORMATIONS À CONNAÎTRE AVANT DE PRENDRE ARKOGÉLULES VALÉRIANE, gélule ?

**Ne prenez jamais ARKOGÉLULES VALÉRIANE, gélule :**

• Si vous êtes allergique à l'un des composants contenu dans ARKOGÉLULES VALÉRIANE, gélule.

**Prise d'autres médicaments :**

Si vous prenez ou avez pris récemment un autre médicament, y compris un médicament obtenu sans ordonnance, parlez-en à votre médecin ou à votre pharmacien.

**Grossesse et allaitement :**

Il n'y a pas de données suffisantes sur la prise de ce médicament pendant la grossesse et l'allaitement. En conséquence, par mesure de précaution, il est préférable de ne pas prendre ARKOGÉLULES VALÉRIANE, gélule sans avis médical.

**Conduite de véhicules et utilisation de machines :**

Il est déconseillé de conduire des véhicules et d'utiliser certains outils ou machines après la prise d'ARKOGÉLULES VALÉRIANE, gélule, étant donné que le produit peut influencer cette aptitude. Évitez de conduire des véhicules et d'utiliser certains outils ou machines tant que l'effet persiste.

### 3. COMMENT PRENDRE ARKOGÉLULES VALÉRIANE, gélule ?

Gélules à avaler avec un grand verre d'eau.

**Posologie :** Voie orale. Réservé à l'adulte et à l'enfant de plus de 12 ans.

**Adulte :** 2 gélules le soir au moment du repas et 2 gélules au coucher. Sur le

conseil de votre pharmacien, la posologie peut être portée à 5 gélules par jour.

Enfant de plus de 12 ans : 1 gélule le soir au moment du repas et 1 gélule au coucher.

**Mode et voie d'administration** : Voie orale. Avaler la (les) gélule(s) avec un grand verre d'eau.

**Si vous avez pris plus de ARKOGÉLULES VALÉRIANE, gélule que vous n'auriez dû :**

Consultez votre médecin ou votre pharmacien.

**Si vous oubliez de prendre ARKOGÉLULES VALÉRIANE, gélule :**

Ne prenez pas de dose double pour compenser la dose que vous avez oubliée de prendre. Continuez votre traitement normalement.

#### 4. QUELS SONT LES EFFETS INDÉSIRABLES ÉVENTUELS ?

Comme tous les médicaments, ARKOGÉLULES VALÉRIANE, gélule est susceptible d'avoir des effets indésirables, bien que tout le monde n'y soit pas sujet.

Si vous remarquez des effets indésirables non mentionnés dans cette notice, ou si certains effets indésirables deviennent graves, veuillez en informer votre médecin ou votre pharmacien.

#### 5. COMMENT CONSERVER ARKOGÉLULES VALÉRIANE, gélule ?

Tenir hors de la portée et de la vue des enfants.

Ne pas dépasser la date limite d'utilisation figurant sur le conditionnement extérieur.

Conserver à l'abri de l'humidité et à une température inférieure à 25°C.

Les médicaments ne doivent pas être jetés au tout à l'égout ou avec les ordures ménagères. Demandez à votre pharmacien ce qu'il faut faire des médicaments inutilisés. Ces mesures permettront de protéger l'environnement.

#### 6. INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES

**Que contient ARKOGÉLULES VALÉRIANE, gélule et contenu de l'emballage extérieur ?**

**La substance active est :**

Valériane (racine de).....350 mg par gélule.

**Autre composant :**

Composition de la tunique de la gélule : hypromellose.

**Qu'est-ce que ARKOGÉLULES VALÉRIANE, gélule et contenu de l'emballage extérieur ?**

Gélule. Étui de 45 ou 150 gélules.

**Titulaire :**

**LABORATOIRES ARKOPHARMA**  
BP 28 - 06511 CARROS CEDEX

**Exploitant :**

**LABORATOIRES ARKOPHARMA**  
BP 28 - 06511 CARROS CEDEX

**Fabricant :**

**LABORATOIRES ARKOPHARMA**  
LID de Carros le Broc - 1ère avenue 2709 M  
06510 CARROS

**La dernière date à laquelle cette notice a été approuvée est le : 17/09/2013**

Des informations détaillées sur ce médicament sont disponibles sur le site Internet de l'ANSM ([www.ansm.sante.fr](http://www.ansm.sante.fr)).