



EUPHYTOSE®

Comprimés enrobés

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 après **10 jours**, 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 EUPHYTOSE®, comprimé enrobé et dans quels cas est-il utilisé ?
2. Quelles sont les informations à connaître avant de prendre EUPHYTOSE®, comprimé enrobé ?
3. Comment prendre EUPHYTOSE®, comprimé enrobé ?
4. Quels sont les effets indésirables éventuels ?
5. Comment conserver EUPHYTOSE®, comprimé enrobé ?
6. Informations supplémentaires.

1. QU'EST-CE QUE EUPHYTOSE®, comprimé enrobé ET DANS QUELS CAS EST-IL UTILISÉ ?

MÉDICAMENT À BASE DE PLANTES

Traditionnellement utilisé pour réduire les troubles mineurs de l'anxiété et du sommeil chez l'adulte et les enfants.

2. QUELLES SONT LES INFORMATIONS À CONNAÎTRE AVANT DE PRENDRE EUPHYTOSE®, comprimé enrobé ?

Ne prenez jamais EUPHYTOSE®, comprimé enrobé :

- en cas d'antécédent d'allergie à l'un des constituants.
- chez les enfants de moins de 6 ans en raison de la forme pharmaceutique.

Faites attention avec EUPHYTOSE®, comprimé enrobé :

Chez l'enfant, un trouble du sommeil nécessite de consulter votre médecin.

En raison de la présence de saccharose, ce médicament ne doit pas être utilisé en cas d'intolérance au fructose, de syndrome de malabsorption du glucose et du galactose ou de déficience en sucrase-isomaltase (maladies métaboliques rares).

Ce médicament contient du parahydroxybenzoate de méthyle et du parahydroxybenzoate de propyle et peut provoquer des réactions allergiques.

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 :

Demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien avant de prendre tout médicament. L'utilisation de ce médicament doit généralement être évitée pendant la grossesse. Si vous découvrez que vous êtes enceinte pendant le traitement, consultez votre médecin car lui seul peut juger de la nécessité de le poursuivre.

Allaitement :

L'utilisation de ce médicament est à éviter pendant l'allaitement.

Informations importantes concernant certains composants de EUPHYTOSE®, comprimé enrobé :

Excipients à effet notoire : saccharose, parahydroxybenzoate de méthyle (E 218), parahydroxybenzoate de propyle (E 216).

3. COMMENT PRENDRE EUPHYTOSE®, comprimé enrobé ?

Posologie :

Respectez toujours la posologie indiquée par votre médecin. En cas de doute, consultez votre médecin ou votre pharmacien.

RESERVE À L'ADULTE ET À L'ENFANT DE PLUS DE 6 ANS.

La dose habituelle est :

Chez l'adulte :

- Traitement symptomatique des troubles anxieux mineurs : 1 à 2 comprimés par prise, 3 fois par jour.
- Traitement symptomatique des troubles mineurs du sommeil : 1 comprimé au repas du soir et 1 comprimé au coucher.

Chez l'enfant de plus de 6 ans :

- Traitement symptomatique des troubles anxieux mineurs : 1 comprimé par prise, 3 fois par jour.
- Traitement symptomatique des troubles mineurs du sommeil : 1 comprimé au repas du soir.

En l'absence d'amélioration au bout d'un mois de traitement, demandez conseil à votre médecin.

Mode d'administration :

Voie orale.

À avaler sans croquer, de préférence avec de l'eau ou une boisson chaude.

Si vous avez oublié de prendre EUPHYTOSE®, comprimé enrobé :

Ne prenez pas de dose double pour compenser la dose que vous avez oublié de prendre.

4. QUELS SONT LES EFFETS INDÉSIRABLES ÉVENTUELS ?

Comme tous les médicaments, EUPHYTOSE®, comprimé enrobé 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. Avec EUPHYTOSE®, comprimé enrobé survient très rarement une maladie de foie, notamment chez l'enfant et en cas de dépassement de la posologie conseillée, ainsi que rarement des troubles digestifs et des atteintes allergiques cutanées.

5. COMMENT CONSERVER EUPHYTOSE®, comprimé enrobé ?

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

Ne pas utiliser EUPHYTOSE®, comprimé enrobé après la date de péremption mentionnée sur la boîte. La date d'expiration fait référence au dernier jour du mois.

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

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 EUPHYTOSE®, comprimé enrobé ?

Les substances actives sont :

Valériane (<i>Valeriana officinalis</i> L.) (extrait sec hydro-alcoolique (60% V/V) de *)	50,00 mg
Passiflore (<i>Passiflora incarnata</i> L.) (extrait sec hydro-alcoolique (60% V/V) de *)	40,00 mg
Aubépine (<i>Crataegus</i> sp.) (extrait sec aqueux d*)	10,00 mg
Ballote (<i>Ballota nigra</i> L.) (extrait sec aqueux de*)	10,00 mg

* sur maltodextrine ou sur maltodextrine et silice colloïdale anhydre.

Pour 1 comprimé nu de 321 mg et un comprimé enrobé de 515,4 mg.

Les autres composants sont :

Oxyde de magnésium lourd, amidon de maïs, cellulose microcristalline, stéarate de magnésium, eau purifiée, gomme laque, gomme arabique, gélatine, saccharose, talc, cire de carnauba, oxyde de fer (noir, jaune, rouge), dioxyde de titane (E 171), benzoate de sodium (E 211), parahydroxybenzoate de méthyle (E 218), parahydroxybenzoate de propyle (E 216).

Qu'est-ce que EUPHYTOSE®, comprimé enrobé et contenu de l'emballage extérieur ?

Tubes (polypropylène) de 40 ou 120 comprimés enrobés.

Titulaire et exploitant Bayer Santé Familiale 33, rue de l'Industrie - 74240 Gaillard - France

Fabricant Laboratoires SOPHARTEX 21, rue du Pressoir - 28500 Vernouillet - France

La dernière date à laquelle cette notice a été approuvée est le **8 octobre 2008**.

Des informations détaillées sur ce médicament sont disponibles sur le site internet de l'AFSSAPS (France).

Conseils d'éducation sanitaire

- chez l'enfant : l'avis d'un médecin est nécessaire avant d'utiliser EUPHYTOSE®, comprimé enrobé chez l'enfant.

- chez l'adulte

Troubles mineurs de l'anxiété :

Les états d'anxiété légère sont des réactions normales en réponse au stress dans la vie quotidienne.

Normalement, l'organisme réagit de telle sorte que l'individu s'adapte. Dans certains cas, cette adaptation est plus difficile et peuvent apparaître des signes d'anxiété légère mais gênante. Il s'agit le plus souvent :

- d'une impression de gorge serrée ou de boule dans la gorge
- de troubles digestifs (nausées, ballonnements, brûlures d'estomac, diarrhée...)
- de troubles du sommeil
- d'une irritabilité ou de changement du caractère
- de douleurs diverses et temporaires.

Les états d'anxiété lorsqu'ils persistent nécessitent l'aide d'un médecin afin de faire le diagnostic et d'en analyser la ou les causes. Même dans ce cas, il n'est pas toujours nécessaire d'avoir recours à des médicaments. Lorsque les symptômes décrits plus haut sont transitoires et/ou immédiatement en rapport avec des préoccupations actuelles, ils peuvent être identifiés par soi-même.

Quand consulter votre médecin ?

En l'absence d'amélioration au bout d'un mois de traitement et en cas de doute sur votre état ou bien si ce dernier dure plusieurs semaines et s'accompagne de conduites néfastes pour la santé (alcool par exemple), il convient de consulter son médecin traitant. Il est indispensable de consulter un médecin qui proposera une prise en charge globale adaptée.

Les 5 règles pour lutter contre le stress :

- n'écartez pas les soucis, exprimez-les : parlez avec une personne de confiance,
- gardez chaque jour un moment privilégié pour faire une activité de détente, un loisir même d'une heure,
- préservez du temps pour vous retrouver avec votre famille, vos amis,
- faites des projets : sorties (théâtre, cinéma, restaurant, etc), vacances...
- veillez à une alimentation équilibrée et à une prise de repas régulière.

Troubles mineurs du sommeil :

Conseils pour bien dormir :

Dépensez-vous dans la journée :

- Une activité physique même modérée (marche, vélo...) permet de développer le besoin de sommeil pour la nuit,
- Les activités d'extérieur, à la lumière du jour, aident à réguler votre sommeil,
- Dès la fin de l'après-midi, évitez les excitants comme le tabac ou le café, le thé et les sodas à base de caféine,
- Dîner léger et éviter la consommation de viandes ou l'absorption d'alcool.

Préparer votre nuit bien avant votre coucher :

- Le soir doit être consacré à des activités relaxantes que vous appréciez ; en effet une trop grande tension psychique gênera l'installation du sommeil au moment du coucher,
- En particulier, on évitera d'avoir une activité physique ou intellectuelle intense dans les 2 heures qui précèdent le coucher,
- Couchez-vous quand le sommeil se fait sentir : dans son lit, lire 10 à 15 minutes avant d'éteindre la lumière.

Votre jour se prépare la nuit :

- Couchez-vous à heure fixe ; votre endormissement obéit à des rythmes biologiques qui doivent être respectés. La régularité dans le coucher aide l'organisme à mettre en place et conserver les rythmes naturels,
- Dormir à bonne température. Une température entre 18°C et 22°C, ni trop chaude, ni trop froide permet de faciliter l'endormissement, de limiter les réveils nocturnes et favorise ainsi la survenue d'un sommeil réparateur.

Les 10 règles pour bien dormir :

- Le matin, essayez de vous lever régulièrement à la même heure,
- Dans la journée, sortez au grand air,
- Essayez d'avoir une activité physique même modérée de 30 minutes tous les jours,
- Évitez les siestes de plus d'une demi-heure ou trop tardives (après 16 heures),
- Ne prenez plus de café, de thé, de soda à base de caféine ou de tabac à partir du goûter,
- Dînez léger et au moins 2 heures avant de vous coucher,
- Pratiquez des activités relaxantes après dîner,
- Évitez une douche très chaude ou un bain très chaud avant de vous coucher, préférez des températures tièdes,
- Le soir, essayez de vous coucher de préférence régulièrement à la même heure,
- Dans votre chambre, il fait ni trop chaud, c'est-à-dire entre 18°C et 22°C, l'environnement est sans luminosité,
- Levez-vous quand vous ne trouvez pas le sommeil ainsi que quand vous vous réveillez plus tôt.

Bayer

008741