

Grains de VALS

12,5 mg - comprimé enrobé
EXTRAIT DE SÉNÉ

Veuillez lire attentivement cette notice avant de prendre ce médicament. Elle contient des informations importantes pour votre traitement, votre maladie.

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 8 à 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 Grains de Vals 12,5 mg, comprimé enrobé et dans quel cas est-il utilisé ?
2. Quelles sont les informations à connaître avant de prendre Grains de Vals 12,5 mg, comprimé enrobé ?
3. Comment prendre Grains de Vals 12,5 mg, comprimé enrobé ?
4. Quels sont les effets indésirables éventuels ?
5. Comment conserver Grains de Vals 12,5 mg, comprimé enrobé ?
6. Informations supplémentaires

1. QU'EST-CE QUE Grains de Vals 12,5 mg, comprimé enrobé ET DANS QUELS CAS EST-IL UTILISÉ ?

Classe pharmaco-thérapeutique : Laxatif stimulant.

Médicament à base de plantes utilisé pour le traitement de courte durée de la constipation occasionnelle de l'adulte.

2. QUELLES SONT LES INFORMATIONS À CONNAÎTRE AVANT DE PRENDRE Grains de Vals 12,5 mg, comprimé enrobé ?

Si votre médecin vous a informé(e) d'une intolérance à certains sucres, contactez-le avant de prendre ce médicament en raison de la présence de saccharose.

Ne prenez jamais Grains de Vals 12,5 mg, comprimé enrobé :

- si vous êtes allergique (hypersensible) à la substance active ou à l'un des autres composants contenus dans Grains de Vals 12,5 mg, comprimé enrobé,
- si vous avez certaines maladies de l'intestin et du colon (rectocolite ulcéreuse, maladie de Crohn...),
- si vous avez des douleurs abdominales (douleurs du ventre),
- si vous avez une constipation chronique de longue durée,
- si vous avez une déshydratation sévère.

Ce médicament ne doit GÉNÉRALEMENT PAS ÊTRE UTILISÉ dans les cas suivants :

- en association avec certains diurétiques ou certains médicaments pour le cœur.

Faites attention avec Grains de Vals 12,5 mg, comprimé enrobé :

Ce traitement médicamenteux de la constipation doit être accompagné de mesures hygiéno-diététiques :

- augmentation des apports alimentaires en produits d'origine végétale (légumes verts, crudités, pain complet, fruits...),
- augmentation de la consommation d'eau et de jus de fruits,
- augmentation des activités physiques (sport, marche...),
- rééducation du réflexe de défécation.

Une utilisation prolongée de ce médicament est déconseillée (ne pas dépasser 8 à 10 jours de traitement). La prise prolongée de ce médicament peut entraîner deux séries de troubles :

- La «maladie des laxatifs» avec colopathie fonctionnelle sévère, mélanose recto-colique, anomalies hydro électrolytiques avec hypokaliémie; elle est très rare,
- Une situation de «dépendance» avec besoin régulier de laxatifs, nécessité d'augmenter la posologie et constipation sévère en cas de sevrage ; cette dépendance, de survenue variable selon les patients, peut se créer à l'insu du médecin.

L'utilisation de ce médicament est déconseillée chez les patients présentant une intolérance au fructose, un syndrome de malabsorption du glucose et du galactose ou un déficit en sucrase/ isomaltase (maladies héréditaires rares).

Prise ou utilisation d'autres médicaments

Ce médicament ne doit pas être utilisé en association avec certains médicaments, notamment amidarone, brétyllium, disopyramide, quinidines, sotalol, astémizole, bépridil, érythromycine IV, halofantrine, pentamidine, sultopride, terfénadine, vincamine, digitaliques ou des hypokaliémants.

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

Ce médicament n'est pas recommandé durant la grossesse et l'allaitement.

Demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien avant de prendre tout médicament.

Informations importantes concernant certains composants de Grains de Vals 12,5 mg, comprimé enrobé.

Ce médicament contient du saccharose.

3. COMMENT PRENDRE Grains de Vals 12,5 mg, comprimé enrobé ?

Posologie

Ce médicament est réservé à l'adulte. La dose habituelle est de 1 à 2 comprimés par jour.

En cas de doute, consultez votre médecin ou votre pharmacien.

Mode d'administration

Voie orale.

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

Fréquence d'administration

Ce médicament doit être pris avant le repas du soir.

Durée du traitement

Ne pas dépasser 8 à 10 jours de traitement. Si l'effet du traitement est insuffisant, il ne faut pas augmenter la dose ni prolonger l'usage, mais demander l'avis de votre médecin ou de votre pharmacien.

Si vous avez pris plus de Grains de Vals 12,5 mg, comprimé enrobé que vous n'auriez dû :

Consultez votre médecin ou votre pharmacien.

Si vous oubliez de prendre Grains de Vals 12,5 mg, comprimé enrobé :

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

Si vous avez d'autres questions sur l'utilisation de ce médicament, demandez plus d'informations à votre médecin ou à votre pharmacien.

4. QUELS SONT LES EFFETS INDÉSIRABLES EVENTUELS ?

Comme tous les médicaments, Grains de Vals 12,5 mg, comprimé enrobé est susceptible d'avoir des effets indésirables, bien que tout le monde n'y soit pas sujet.

- Douleurs abdominales.
- Diarrhée.
- Risque de diminution de la quantité de potassium dans le sang.
- Coloration anormale des urines.

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 Grains de Vals 12,5 mg, comprimé enrobé ?

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

Ne pas utiliser Grains de Vals 12,5 mg, comprimé enrobé après la date de péremption mentionnée sur la boîte. La date d'expiration fait référence au dernier jour du mois.

Ce médicament doit être conservé à l'abri de l'humidité et à une température ne dépassant pas +30°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 Grains de Vals 12,5 mg, comprimé enrobé ?

La substance active est :

Séné (Cassia senna L.

ou Cassia angustifolia Vahl)

(extrait sec titré

de feuille de) 12,5 mg

Titre de 14,0% à 15,5% en hétérosides anthracéniques exprimés en senno-side B.

Solvant extraction : éthanol à 70% v/v

Rapport drogue/extrait : 7-10 :1

Pour un comprimé

Les autres composants sont :

Cellulose microcristalline silicifiée, croscarmellose sodique, talc, stéarate de magnésium, gomme arabique, saccharose, dioxyde de titane, cire de carnauba.

Qu'est ce que Grains de Vals 12,5 mg, comprimé enrobé et contenu de l'emballage extérieur ?

Ce médicament se présente sous forme de comprimés enrobés. Boîte de 20 comprimés sous plaquettes thermoformées.

Titulaire / Exploitant / Fabricant

LES LABORATOIRES NOGUES

43 RUE DE NEUILLY

92735 NANTERRE - FRANCE

La dernière date à laquelle cette notice a été approuvée est le 09/06/2011.

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

CONSEILS /

ÉDUCATION SANITAIRE

La spécialité Grains de Vals 12,5 mg comprimé enrobé est destinée uniquement au traitement de courte durée de la constipation occasionnelle de l'adulte et ne doit pas être utilisée en cas de constipation chronique.

La constipation occasionnelle est généralement due à un changement des habitudes quotidiennes (voyage, changement de régime alimentaire, stress). De mauvaises habitudes alimentaires ainsi qu'un mode de vie sédentaire peuvent également entraîner une constipation sur une plus longue durée (la constipation chronique).

La constipation isolée bien que désagréable est anodine. Quelques conseils simples d'hygiène de vie permettent le plus souvent de faciliter le transit intestinal et l'émission des selles :

• **Mangez des légumes verts, riches en fibres et des fruits frais**, qui favorisent le transit. Vous pouvez également consommer de façon progressive et sans en abuser, du pain ou des biscuits au son ou aux céréales complètes,

• **Évitez les aliments trop gras et trop sucrés,**

• **Buvez suffisamment** (au moins 1,5 L/ jour) et régulièrement au cours de la journée (eau, jus de fruits, soupe...),

• **Présentez vous aux toilettes à heure fixe** afin de faciliter la rééducation du réflexe de défécation,

• **N'oubliez pas l'exercice physique** comme la marche ou la gymnastique, excellents moyens de lutter contre la constipation.