

## NOTICE : INFORMATION POUR LE PATIENT

### **mama natura® dormi, comprimés**

Cypripedium pubescens D4, Magnesium carbonicum D10, Zincum valerianicum D12

**Veillez lire attentivement cette notice avant d'utiliser ce médicament car elle contient des informations importantes pour vous.**

Vous devez toujours utiliser ce médicament en suivant scrupuleusement les informations fournies dans cette notice ou par votre médecin ou votre pharmacien.

- Gardez cette notice. Vous pourriez avoir besoin de la relire.
- Adressez-vous à votre pharmacien pour tout conseil ou information.
  - Si vous ressentez l'un des effets indésirables, parlez-en à votre médecin ou votre pharmacien. Ceci s'applique aussi à tout effet indésirable qui ne serait pas mentionné dans cette notice. Voir rubrique 4.
- Vous devez vous adresser à votre médecin si vous ne ressentez aucune amélioration ou si vous vous sentez moins bien après 1 semaine.

#### **Que contient cette notice ?**

1. Qu'est-ce que mama natura® dormi comprimés et dans quel cas est-il utilisé ?
2. Quelles sont les informations à connaître avant d'utiliser mama natura® dormi comprimés ?
3. Comment utiliser mama natura® dormi comprimés ?
4. Quels sont les effets indésirables éventuels ?
5. Comment conserver mama natura® dormi comprimés ?
6. Contenu de l'emballage et autres informations

#### **1. Qu'est-ce que mama natura® dormi comprimés et dans quel cas est-il utilisé ?**

mama natura® dormi est un médicament homéopathique dont les constituants sont traditionnellement utilisés en cas d'agitation ou de troubles du sommeil.

Vous devez vous adresser à votre médecin si vous ne ressentez aucune amélioration ou si vous vous sentez moins bien après une semaine.

#### **2. Quelles sont les informations à connaître avant d'utiliser mama natura® dormi comprimés ?**

##### **N'utilisez jamais mama natura® dormi**

Si vous êtes allergique à l'une des substances actives ou à l'un des autres composants contenus dans ce médicament mentionnés dans la rubrique 6.

##### **Avertissements et précautions**

Il n'y a pas de circonstances connues nécessitant d'être vigilant avec mama natura® dormi.

##### **Enfants et adolescents jusqu'à 18 ans**

A utiliser chez les enfants âgés de 0 à 6 ans.

##### **Autres médicaments et mama natura® dormi**

Il n'y a pas d'interactions connues avec d'autres médicaments.

Informez votre médecin ou pharmacien si votre enfant utilise, a récemment utilisé ou pourrait utiliser tout autre médicament.

##### **mama natura® dormi avec des aliments et des boissons**

De préférence, n'utilisez pas mama natura® dormi en association avec de la nourriture, mais plutôt une demi-heure avant/après les repas.

### **Grossesse et allaitement**

Pas d'application.

### **Conduite de véhicules et utilisation de machines**

Pas d'application.

### **mama natura® dormi contient du lactose**

Si votre médecin vous a informé d'une intolérance à certains sucres, contactez-le avant d'utiliser ce médicament.

## **3. Comment utiliser mama natura® dormi comprimés ?**

Veillez à toujours utiliser ce médicament en suivant exactement les instructions de cette notice ou les indications de votre médecin ou pharmacien. Vérifiez auprès de votre médecin ou pharmacien en cas de doute.

### **Utilisation chez les enfants**

1 comprimé 4x par jour, au moins une demi-heure avant ou après le repas, ainsi qu'au coucher.

Ecrasez finement le comprimé entre deux cuillères propres, ou dissolvez-le dans une cuillerée d'eau.

### **Si vous avez utilisé plus de mama natura® dormi que vous n'auriez dû**

En homéopathie, l'effet est lié au degré de dilution, et pas tellement à la dose. L'utilisation d'une dose de mama natura® dormi supérieure à la dose recommandée n'entraînera pas d'augmentation de l'effet. En général, aucun effet indésirable n'est à prévoir en cas d'utilisation d'une plus grande quantité de mama natura® dormi que prévue.

Si vous avez d'autres questions, veuillez contacter votre pharmacien, votre médecin ou le centre Antipoisons (070 245 245).

### **Si vous oubliez d'utiliser mama natura® dormi**

Si vous avez oublié d'administrer les comprimés, n'administrez pas une dose supplémentaire, mais administrez la prochaine dose au moment prévu.

### **Si vous arrêtez d'utiliser mama natura® dormi**

Il n'y a pas d'effet à prévoir lorsque vous arrêtez l'administration de mama natura® dormi.

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 éventuels ?**

Comme tous les médicaments, ce médicament peut provoquer des effets indésirables, mais ils ne surviennent pas systématiquement chez tout le monde. mama natura® dormi est utilisé depuis plusieurs années et on n'a pas constaté d'effets indésirables jusqu'à présent.

### **Déclaration des effets secondaires**

Si vous ressentez un quelconque effet indésirable, parlez-en à votre médecin ou votre pharmacien. Ceci s'applique aussi à tout effet indésirable qui ne serait pas mentionné dans cette notice.

Vous pouvez également déclarer les effets indésirables directement via :

Agence fédérale des médicaments et des produits de santé

Division Vigilance  
Boîte Postale 97  
1000 Bruxelles Madou  
Site internet : [www.notifieruneffetindesirable.be](http://www.notifieruneffetindesirable.be)  
e-mail : [adr@afmps.be](mailto:adr@afmps.be)

En signalant les effets indésirables, vous contribuez à fournir davantage d'informations sur la sécurité du médicament.

## **5. Comment conserver mama natura® dormi comprimés ?**

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

Ce médicament ne nécessite pas de précautions particulières de conservation. mama natura® dormi peut être conservé pendant 5 ans.

N'utilisez pas ce médicament après la date de péremption indiquée sur la boîte et l'étiquette après « EXP : ».

Ne jetez aucun médicament au tout-à-l'égout ni avec les ordures ménagères. Demandez à votre pharmacien d'éliminer les médicaments que vous n'utilisez plus. Ces mesures contribueront à protéger l'environnement.

## **6. Contenu de l'emballage et autres informations**

### **Ce que contient mama natura® dormi**

- Les substances actives sont, par comprimé : 15 mg de Cypripedium pubescens D4, 20 mg de Magnesium carbonicum D10, 15 mg de Zincum valerianicum D12.

- Les autres composants sont : cellulose microcristalline, stéarate de magnésium, lactose monohydraté et talc.

### **Aspect de mama natura® dormi et contenu de l'emballage extérieur**

Comprimés pour administration orale.

Un pilulier en verre brun de 120 comprimés, muni d'un capuchon en plastique avec un disque d'étanchéité en aluminium.

### **Titulaire de l'autorisation de mise sur le marché**

Schwabe Pharma Belgium  
Prins Boudewijnlaan 7D bte 0301  
2550 Kontich  
Tél : +32 (0) 34508160  
Fax : +32 (0) 34583624  
E-Mail: [info@schwabe.be](mailto:info@schwabe.be)

### **Numéro de l'autorisation de mise sur le marché**

HO-BE500426

### **Mode de délivrance**

Ce médicament est disponible sans prescription médicale.

**La dernière date à laquelle cette notice a été mise à jour est 05/2021**

**La dernière date à laquelle cette notice a été approuvée est 06/2021.**