

Metamucil® N Mite Orange

Procter & Gamble International Operations SA

Médicament phytothérapeutique

Qu'est-ce que Metamucil N Mite et quand doit-il être utilisé?

Metamucil N Mite est un régulateur végétal de la fonction intestinale, préparé à partir des écorces de graines de *Plantaginis ovatae*. Au contact de l'eau Metamucil N Mite gonfle et augmente ainsi le volume des selles dans l'intestin avec, pour résultat, une stimulation naturelle de l'activité intestinale. De plus, Metamucil N Mite confère au contenu intestinal une consistance molle et malléable, facilitant ainsi l'excrétion des selles. Metamucil N Mite est indiqué pour régulariser les selles lors de constipation, en cas de tendance à la constipation, pour faciliter la défécation en cas d'hémorroïdes ou après les interventions chirurgicales, durant la grossesse et lors des couches, lors d'alitement prolongé et en période de convalescence.

La prise de Metamucil N Mite une demi-heure avant les repas permet de réduire l'appétit.

De quoi faut-il tenir compte en dehors du traitement?

Si vous souffrez de constipation, veillez à une nourriture riche en substances de lest (légumes, fruits, pain complet), à un apport régulier de liquide en grande quantité, et à une activité physique (sport) suffisante.

Quand Metamucil N Mite ne doit-il pas être utilisé ou seulement avec précaution?

Ne pas utiliser Metamucil N Mite lors d'une hypersensibilité connue aux écorces ou à la poudre de plantain des Indes, ou à d'autres constituants (voir aussi «Que contient Metamucil N Mite?» et «Comment utiliser Metamucil N Mite?»).

Metamucil N Mite ne doit pas être utilisé chez les enfants de moins de 6 ans.

Metamucil N Mite ne doit pas être pris en cas d'hernie du diaphragme (hernie hiatale), de rétrécissement de l'oesophage, de changement des habitudes pour aller à selle observées depuis plus de 2 semaines, d'occlusion ou de sténose intestinale, de paralysie intestinale, de durcissement excessif des selles (calcul stercoral) ainsi qu'en cas de douleurs abdominales d'origine indéterminée.

Metamucil N Mite ne doit pas être pris en cas de saignements intestinaux non élucidés et lorsque la prise répétée n'a produit aucun effet laxatif.

Il convient de consulter le médecin en cas de constipation chronique. Suite à l'inhalation répétée de poudre de Metamucil N Mite, des réactions allergiques, entre autres des voies respiratoires, peuvent survenir, dans de rares cas, chez les personnes prédisposées.

Les professionnels de la santé ou le personnel soignant ayant préparé pour leurs patients des produits à avaler à base de poudre de plantain des Indes sur une période prolongée risquent, en raison de l'inhalation constante de poudre, de développer une sensibilisation à de tels produits et d'y réagir ensuite de façon allergique - en particulier s'ils ont déjà un terrain allergique. En cas d'apparition de symptômes allergiques (cités sous «Quels effets secondaires Metamucil N Mite peut-il provoquer?»), il faut cesser immédiatement l'utilisation ou la préparation du produit.

Les patients sujets à des réactions d'hypersensibilité aux colorants azoïques, à l'acide acétylsalicylique ainsi qu'à d'autres antirhumatismaux et antidouleurs (p.ex. inhibiteur de la synthèse des prostaglandines) ne doivent pas prendre Metamucil N Mite.

Les diabétiques ne devraient prendre Metamucil N Mite que sous contrôle médical, car les valeurs de glycémie peuvent éventuellement varier (voir aussi «Que contient Metamucil N Mite?»).

Les patients traités simultanément par des hormones thyroïdiennes ne doivent prendre Metamucil N Mite que sous contrôle médical.

L'absorption de médicaments pris simultanément, par ex. les médicaments digitaux, les médicaments destinés à fluidifier le sang (médicaments anticoagulants), ceux contre les crises convulsives ou contre les dépressions, ainsi que les sels minéraux ou les vitamines, peut être altérée par la prise concomitante de Metamucil N Mite; pour cette raison, il convient de respecter un intervalle d'au moins 1 heure entre chaque prise.

Informez votre médecin, pharmacien ou droguiste si:

- vous souffrez d'une autre maladie,
- vous êtes allergique,
- vous prenez déjà d'autres médicaments en usage interne ou externe (même en automédication!).

Metamucil N Mite peut-il être pris pendant la grossesse ou l'allaitement?

Si nécessaire, Metamucil N Mite peut aussi être pris pendant la grossesse et la période d'allaitement, lorsqu'un changement des habitudes alimentaires n'a pas eu l'effet escompté.

Par mesure de précaution, vous devriez renoncer si possible à prendre des médicaments durant la grossesse et l'allaitement, ou demander l'avis de votre médecin, de votre pharmacien (ou de votre droguiste).

Comment utiliser Metamucil N Mite?

Adultes: prendre 1 cuillerée à café pleine (env. 5,8 g) (enfants dès 6 ans: ½ cuillerée à café), ou 1 sachet à 5,8 g (enfants dès 6 ans: ½ sachet), 1 - 3 fois par jour, avant ou après les repas, accompagnée d'une quantité suffisante de liquide. Pour chaque prise, remplir un grand verre d'eau froide, ajouter la poudre, remuer et boire immédiatement. Il est possible d'utiliser des jus de fruits, d'autres boissons de table ou du lait. Autant que possible, prendre un deuxième verre de liquide.

Veillez vous conformer au dosage figurant sur la notice d'emballage ou prescrit par votre médecin.

Si vous estimez que l'efficacité du médicament est trop faible ou au contraire trop forte, veuillez vous adresser à votre médecin, à votre pharmacien ou à votre droguiste.

Durant la préparation de la prise du médicament, il est important d'éviter l'inhalation de la poudre afin de minimiser le risque de développer une allergie aux constituants.

Quels effets secondaires Metamucil N Mite peut-il provoquer?

La prise de Metamucil N Mite peut provoquer les effets secondaires suivants:

Occasionnellement, flatulences et sensation de réplétion, surtout au début du traitement.

Le gonflement des graines peut entraîner une distension abdominale et une constriction de l'oesophage ou une rétention intestinale, en particulier lorsque l'apport de liquide est insuffisant.

On a rapporté de manière isolée la survenue d'autres symptômes tels que nausée, diarrhée et malaise ou douleurs dans la région abdominale.

L'enveloppe des graines de plantain contient des substances allergéniques. La prise du produit, le contact avec la peau ou l'inhalation de la poudre peuvent provoquer des réactions allergiques.

La réaction allergique se manifeste par exemple par un écoulement nasal, un rougissement de la conjonctive, des difficultés à respirer (bronchospasme), des réactions cutanées, des démangeaisons et dans certains cas également sous forme d'anaphylaxie (une réaction allergique soudaine et généralisée

pouvant conduire à un état de choc potentiellement mortel). Les personnes préparant régulièrement des médicaments sous forme de poudre (par exemple le personnel soignant) présentent un risque accru de développer de telles réactions en raison du contact fréquent avec la poudre (voir aussi « *Quand Metamucil N Mite ne doit-il pas être utilisé ou seulement avec précaution?* »).

Si vous remarquez d'autres effets secondaires, veuillez en informer votre médecin, votre pharmacien ou votre droguiste.

A quoi faut-il encore faire attention?

Un ralentissement de l'absorption peut se produire lorsque des médicaments sont administrés simultanément. La prise de Metamucil N Mite se fera donc une demi-heure à une heure après la prise d'autres médicaments.

Il est très important d'absorber une quantité suffisante de liquide afin de faciliter une bonne hydratation des matières fécales durcies.

Les personnes présentant des difficultés à avaler ne prendront le produit que sur avis médical.

Il est déconseillé de prendre le produit juste avant le coucher.

Ce produit contient de l'aspartame. Les personnes atteintes d'une phénylcétonurie doivent en tenir compte.

Si vos symptômes persistent, veuillez en parler à votre médecin ou à votre pharmacien.

Le médicament ne doit pas être utilisé au-delà de la date figurant après la mention „EXP” sur le récipient. Conserver à température ambiante (15-25°C) et à l'abri de l'humidité; tenir hors de la portée des enfants.

Pour de plus amples renseignements, consultez votre médecin, votre pharmacien ou votre droguiste.

Que contient Metamucil N Mite?

1 g de Metamucil N Mite contient 0,56 g de poudre d'enveloppes de graines de Plantaginis ovatae.

1 sachet à 5,8 g de Metamucil N Mite contient 3,26 g de poudre d'enveloppes de graines de Plantaginis ovatae.

Cette préparation contient en outre de la maltodextrine, l'édulcorant aspartame, le colorant jaune orange (E 110), ainsi que des arômes et d'autres excipients.

Pour les diabétiques: 1 cuillerée à café pleine de Metamucil N Mite contient 1,9 g d'hydrates de carbone digestibles.

1 sachet de Metamucil N Mite contient 1,9 g d'hydrates de carbone digestibles.

Numéro d'autorisation

55'112 (Swissmedic).

Où obtenez-vous Metamucil N Mite? Quels sont les emballages à disposition sur le marché?

En pharmacie et droguerie, sans ordonnance médicale.

Metamucil N Mite, poudre: boîtes de 283 g

Metamucil N Mite, sachets (à 5,8 g): 30 sachets

Titulaire de l'autorisation

Procter & Gamble International Operations SA, Lancy

Domicile: 1213 Petit-Lancy

Cette notice d'emballage a été vérifiée pour la dernière fois en janvier 2015 par l'autorité de contrôle des médicaments (Swissmedic).