

DOR MIEU[®]

MELATONINE 1mg

60 **Comprimés sublinguaux**
حبة للذويان تحت اللسان

* QU'EST-CE QUE LA MELATONINE ?

La mélatonine est une hormone naturellement produite par l'organisme qui régule notre horloge interne sur le cycle veille/sommeil (appelé aussi cycle circadien). La mélatonine est produite sous l'effet de l'obscurité. Lorsque l'aube apparait, la lumière inhibe la sécrétion de mélatonine et notre horloge biologique se met en position d'éveil

* QUELLES SONT LES FONCTIONS DE LA MELATONINE ?

Selon l'évaluation faite par l'Autorité Européenne de Sécurité des Aliments (EFSA*) :

- L'action principale de la mélatonine est de contribuer à réduire le temps d'endormissement
- Pour les voyageurs, la mélatonine contribue également à atténuer les effets du décalage horaire

* EFSA : European food safety Authority

* QUELLE EST LA PARTICULARITE DU DORMIEU ?

DORMIEU se présente sous forme de comprimés sublinguaux à laisser fondre sous la langue. Ceux-ci permettent à la mélatonine d'être absorbée rapidement par l'organisme et d'avoir ainsi une bonne biodisponibilité

* DE QUOI EST COMPOSE DORMIEU ?

Mélatonine: 1 mg

Excipients: q.s.p.

* QUELLES SONT LES CONSEILS D'UTILISATION DU DORMIEU ?

Laisser fondre un comprimé DORMIEU sous la langue une demi-heure avant le coucher

Il est conseillé de prendre le comprimé toujours à la même heure

A prendre sur une période de 15 jours ou ponctuellement

A renouveler si nécessaire

Pour les voyageurs qui souhaiteraient atténuer les effets de décalage horaire grâce à la Mélatonine : laisser fondre un comprimé sous la langue une demi-heure avant le coucher la veille du départ. Reprendre un comprimé à faire fondre sous la langue une demi-heure au moment de vous coucher le lendemain et les quelques jours suivant le jour d'arrivée à destination

* QUE DEVEZ-VOUS PRENDRE EN CONSIDÉRATION AVANT DE L'UTILISER DORMIEU ?

Ne prenez jamais DORMIEU si vous êtes allergique (hypersensible) à la mélatonine ou à l'un des autres composants contenus dans DORMIEU

Adressez vous à votre médecin ou pharmacien avant de prendre DORMIEU si :

Une somnolence est susceptible de présenter un risque pour votre sécurité

Vous souffrez de problèmes hépatiques quels qu'ils soient

Vous souffrez de problèmes rénaux

Vous souffrez d'une maladie auto-immune (dans laquelle l'organisme est « attaqué » par son propre système immunitaire)

Si vous êtes épileptique, asthmatique, ou vous souffrez de troubles de l'humeur, de comportement ou de la personnalité

* Enfants et adolescents

Dormieu ne doit pas être administré aux enfants de 0 à 18 ans, car il n'a pas été étudié chez eux et ses effets sont inconnus

* Prise d'autres médicaments

Si vous prenez ou avez pris récemment d'autres médicaments, y compris des médicaments obtenus sans ordonnance, parlez-en à votre médecin ou à votre pharmacien avant de commencer le traitement car ils risquent d'affecter l'action de DORMIEU. Parmi ces médicaments, citons les hypnotiques et les tranquillisants (par ex. les benzodiazépines), la fluvoxamine, la thioridazine et l'imipramine (utilisées pour traiter la dépression ou des problèmes psychiatriques), les œstrogènes (contraceptifs ou hormonothérapie de substitution), la cimétidine et les psoralènes (utilisés pour traiter les problèmes cutanés, par ex. le psoriasis)

* Aliments et boissons

Prenez DORMIEU après le repas. Ne buvez pas d'alcool avant, pendant ou après la prise de DORMIEU

* Grossesse et allaitement

Demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien avant de prendre tout médicament. Il est déconseillé de prendre DORMIEU si vous êtes enceinte ou pensez l'être. Il est déconseillé de prendre DORMIEU si vous allaitez

* Conduite de véhicules et utilisation de machines

DORMIEU peut entraîner une somnolence

Si vous en êtes affecté, vous ne devez pas conduire ou utiliser des machines

Si vous présentez une somnolence en permanence, consultez votre médecin

دورملو® الميلاتونين 1 مغ

حبة للذوبان تحت اللسان Comprimés sublinguaux 60

* ما هو الميلاتونين؟

الميلاتونين هو هرمون ينتج بشكل طبيعي في الجسم وهو ينظم الساعة الداخلية لدينا من خلال دورة النوم / الاستيقاظ (وتسمى أيضا دورة الساعة البيولوجية) ويتم إنتاج الميلاتونين تحت تأثير الظلمة. عند ظهور الفجر، يمنع ضوء النهار إفراز الميلاتونين معدلاً الساعة البيولوجية في وضعية اليقظة

* ما هي وظائف الميلاتونين؟

حسب التقييم الصادر عن المفوضية الأوروبية لسلامة الأغذية *EFSA العمل الرئيسي للميلاتونين هو المساعدة في التقليل من الزمن المؤدي للخلود إلى النوم عند المسافرين للميلاتونين يساعد أيضا في تخفيف آثار فوارق التوقيت على النوم أثناء السفر * هيئة سلامة الأغذية الأوروبية

* ماهي ميزة الميلاتونين؟

دورميو مقدم في شكل أقراص للذوبان تحت اللسان، هذا ما يسمح للميلاتونين أن يتم امتصاصها سريعاً داخل الجسم، وبالتالي يكون التوافر البيولوجي جيدا

* ماهي تكوينة دورميو؟

ميلاتونين 1 مغ
سواغات ك.ك.ل

* ماهي نصائح الاستعمال لدورميو؟

ضع حبة دورميو تذوب تحت اللسان نصف ساعة قبل النوم من المستحسن دائما أن تؤخذ الحبة في نفس التوقيت يؤخذ على مدة 15 يوما، كرر إذا لزم الأمر للمسافرين الذين يرغبون في تخفيف إضطرابات النوم الناتجة عن فارق التوقيت أثناء السفر : تستعمل حبة واحدة تحت اللسان قبل نصف ساعة من النوم في الليلة التي تسبق الرحيل. يجب أخذ حبة أخرى تحت اللسان قبل نصف ساعة من موعد النوم في اليوم الموالي والأيام التالية ليوم الوصول

* ماهي إحتياطات ومحاذير الاستعمال عند تناول دورميو؟

لا ينصح باستعمال دورميو في الحالات التالية :
إذا كنت تعاني من فرط الحساسية للميلاتونين أو أحد المكونات الموجودة في دورميو
يجب توخي الحذر عند تناول دورميو:
إذا كان النعاس يمثل خطراً على سلامتك
إذا كنت تعاني أي مشاكل في الكبد
إذا كنت تعاني أي مشاكل في الكلى

إذا كنت تعاني من أمراض المناعة الذاتية (الحالات التي يهاجم فيها الجهاز المناعي الجسم)
إذا كنت تعاني من الصرع أو الربو أو تعاني من إضطرابات المزاج أو السلوك أو الشخصية

* الأطفال والمراهقين

هذا المستحضر لا يمكن إعطاؤه للأطفال والمراهقين دون سن 18 سنة، لأنه لم تتم دراسته عند هذه الفئة

* التفاعلات مع الأدوية الأخرى

إذا كنت تأخذ أو أخذت مؤخرا أي أدوية أخرى، بما في ذلك الأدوية التي تم الحصول عليها دون وصفة طبية، قم باستشارة طبيبك أو الصيدلي قبل البدء في العلاج لأنها قد تؤثر على عمل دورميو. وتشمل هذه الأدوية المنومة والمهدئات (مثل البنزوديازيبينات)، فلوفاكسامين، ثيوريدازين وإيمبيرامين (التي تستخدم لعلاج الاكتئاب أو مشاكل نفسية)، هرمون الاستروجين (وسائل منع الحمل أو العلاج بالهرمونات البديلة)، و سيميبتدين و البسورالين (التي تستخدم لعلاج مشاكل البشرة، على سبيل المثال الصدفية)

* الأطعمة والمشروبات

استعمل دورميو بعد الأكل، يمنع شرب الكحول قبل وأثناء وبعد تناول دورميو

* الحمل والرضاعة

يجب إستشارة طبيبك أو الصيدلي قبل استعمال أي علاج، لا ينصح باستخدام هذا المستحضر أثناء فترات الحمل والرضاعة

* قيادة العربات واستعمال الآلات

تناول دورميو قد يسبب النعاس يجب تجنب قيادة العربات أو تشغيل الآلات إذا كنت تشعر بحالة نعاس دائم، قم باستشارة طبيبك
آخر تاريخ تمت فيه الموافقة على هذه النشرة هو 2021 / 08