



## Présentation

- Comprimé de 300 mg et 600 mg, non sécable.

## Conservation

Conserver votre médicament dans son étui et à l'abri de la lumière et de la chaleur.  
Ne pas laisser à la portée des enfants.

## Quel bénéfice attendre de ce médicament ?

Millepertuis est un antidépresseur. Il est indiqué pour soulager la tristesse, l'absence de motivation, les troubles du sommeil, qui accompagnent souvent la dépression et pour aider à retrouver un mieux être. Il peut être délivré à la pharmacie sans ordonnance mais il est souhaitable d'informer votre médecin ou pharmacien.

Le médicament à lui seul n'est pas totalement suffisant pour votre rétablissement. Il est très souvent nécessaire d'être soutenu par un accompagnement psychothérapique et de poursuivre des activités de votre choix (loisir, lecture, activités culturelles, etc.).

## Comment prendre votre médicament ?

La posologie habituelle est de 1 à 3 comprimés par jour. La prise doit être effectuée de préférence aux mêmes heures.

Les comprimés doivent être avalés avec un grand verre d'eau, pendant ou en dehors des repas en position assise ou debout.

## Que faire en cas d'oubli d'une prise ?

Si le retard est de moins de deux heures, prendre immédiatement le médicament.  
Au-delà de deux heures, sauter la prise et prendre la quantité prescrite la fois suivante.

**Ne doublez jamais les doses pour compenser l'oubli d'une prise.**

## Quels effets indésirables peuvent apparaître ?

Ces effets indésirables peuvent ne jamais apparaître et sont différents d'une personne à l'autre. La grande majorité des effets indésirables ne sont pas graves. Certains régressent, dès les premières semaines du traitement. Il faut les connaître pour pouvoir les identifier ou les éviter et, dans tous les cas, en parler à votre médecin qui recherchera une solution pour les atténuer, voire les faire disparaître.

Cette fiche fait mention des effets indésirables les plus souvent rencontrés par les patients ; d'autres effets plus rares peuvent parfois apparaître ; Parlez-en avec votre médecin ou votre pharmacien.

Effets	Que dois-je faire ?
Coup de soleil	Évitez de vous exposer au soleil, pensez à utiliser un écran total indice 50 et à mettre un tee shirt, un chapeau et des lunettes de soleil avant toute exposition.
Troubles digestifs	Prenez de préférence votre médicament au milieu d'un repas. Ces symptômes diminuent avec le temps, s'ils persistent, demandez l'avis de votre médecin ou pharmacien.

## Que surveiller pendant le traitement ?

## Hygiène de vie

Faites une activité physique dans la journée, ou au moins un peu de marche ou bien participez à des activités telles que la relaxation, le yoga, la sophrologie ou toute autre activité pouvant vous aider à vous relaxer. Evitez certaines situations : manque de sommeil, consommation d'excitants (café, thé, cola, drogue).

## Quelles précautions à observer ?

### L'alcool

La prise d'alcool est contre indiquée, car elle peut entraîner une somnolence excessive, augmenter les effets indésirables, le mal-être et l'angoisse.

### Les drogues

La consommation de ces produits peut favoriser une réapparition des troubles liées à votre maladie, de plus elle s'oppose à la réussite de votre traitement.

### Les médicaments

Ne prenez pas de médicaments non prescrits par votre médecin. Demandez l'avis de votre médecin ou pharmacien car des interactions avec votre traitement habituel peuvent apparaître.

### Projet de grossesse

Si vous envisagez une grossesse, parlez-en avec votre médecin. Lui seul sera à même d'évaluer la poursuite du traitement.

## La régularité du traitement

La poursuite du traitement est indispensable pour obtenir une stabilité psychique. Par contre, une interruption brutale du traitement vous expose à un mal-être (rebond d'angoisse, d'insomnie, contractures) dans les jours qui suivent et, à plus long terme, à une rechute.

La prise régulière du traitement conditionne son efficacité qui apparaît après quelques semaines. Vous pouvez préparer un semainier pour ne pas oublier de prendre votre traitement.