



# MILLEPERTUIS (MILDAC®) FAMILLE ANTIDEPRESSEURS

## QUEL BÉNÉFICE ATTENDRE DE CE MÉDICAMENT ?

Le millepertuis 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 psychothérapeutique 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.

**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. Dans leur grande majorité, ils 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, parlez-en à votre médecin qui recherchera une solution pour les atténuer, voire les faire disparaître.

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.

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.

## 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.

Évitez certaines situations : manque de sommeil, consommation d'excitants (café, thé, cola, drogue).

## QUELLES PRECAUTIONS A 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'anxiété.

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

**Les médicaments :** Ce médicament peut diminuer voire supprimer l'effet d'autres médicaments (pilules contraceptives, médicaments anticoagulants, certains médicaments utilisés dans le trouble bipolaire ou l'épilepsie...). Demandez toujours l'avis de votre médecin ou pharmacien avant de prendre ce médicament.

**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 REGULARITE DU TRAITEMENT



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.