APHOTEKE CAYEUX
Aphoteke Rang-du-Fliers

ANSM - Mis à jour le : 19/11/2024

**Dénomination du médicament**

# PSYLIA, poudre effervescente pour suspension buvable en sachet
# Ispaghul (tégument de la graine d')

**Encadré**

**Veuillez lire attentivement cette notice avant de prendre ce médicament car elle contient des informations importantes pour vous.**

Vous devez toujours prendre 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 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. Voir rubrique 4.
- Vous devez vous adresser à votre médecin si vous ne ressentez aucune amélioration ou si vous vous sentez moins bien après 3 jours.

**Que contient cette notice ?**


1. Qu'est-ce que PSYLIA, poudre effervescente pour suspension buvable en sachet et dans quels cas est-il utilisé ?
2. Quelles sont les informations à connaître avant de prendre PSYLIA, poudre effervescente pour suspension buvable en sachet ?
3. Comment prendre PSYLIA, poudre effervescente pour suspension buvable en sachet ?
4. Quels sont les effets indésirables éventuels ?
5. Comment conserver PSYLIA, poudre effervescente pour suspension buvable en sachet ?
6. Contenu de l'emballage et autres informations.


## 1. QU'EST-CE QUE PSYLIA, poudre effervescente pour suspension buvable en sachet ET DANS QUELS CAS EST-IL UTILISE ?

Classe pharmacothérapeutique - code ATC : LAXATIF DE LEST - A06AC01

Médicament à base de plantes indiqué dans le traitement symptomatique de la constipation.

Ce médicament est un laxatif qui modifie la consistance des selles et augmente la masse fécale.

## 2. QUELLES SONT LES INFORMATIONS A CONNAITRE AVANT DE PRENDRE PSYLIA, poudre effervescente pour suspension buvable en sachet ?

Si votre médecin vous a informé(e) d'une intolérance à certains sucres, contactez-le avant de prendre ce médicament.

**Ne prenez jamais PSYLIA, poudre effervescente pour suspension buvable en sachet :**

- si vous êtes allergique à la substance active (connue aussi sous le nom de psyllium blond), ou à l'un des autres composants contenus dans ce médicament, mentionnés dans la rubrique 6.

- en cas de brusque modification de la fonction intestinale persistant depuis plus de 2 semaines,

- en cas de saignement rectal de cause inconnue et d'absence d'exonération après la prise d'un autre laxatif,

- si vous souffrez de certaines maladies de l'œsophage, de l'intestin et du côlon telles que rectocolite, maladie de Crohn, occlusion intestinale,

- en cas de douleurs abdominales (douleurs au ventre) ou de fécalome (bouchon de matière fécale),

- si vous avez des difficultés de déglutition ou des troubles de la gorge.

**Avertissements et précautions**

**Mises en garde**

Adressez-vous à votre médecin ou pharmacien avant de prendre PSYLIA, poudre effervescente pour suspension buvable.

Pas d'utilisation de PSYLIA, poudre effervescente pour suspension buvable de façon prolongée sans avis médical.

- Constipation occasionnelle

Elle peut être liée à une modification récente du mode de vie (voyage...).

Ce médicament peut être une aide en traitement de courte durée. Cependant, toute constipation récente inexpliquée par le changement du mode de vie, toute constipation accompagnée de douleurs, de fièvre, de gonflement du ventre, doit faire demander l'avis du médecin.

- Constipation chronique (constipation de longue durée)

Elle peut être liée à deux causes :

  - soit à une maladie de l'intestin qui nécessite une prise en charge par le médecin,

  - soit à un déséquilibre de la fonction intestinale dû aux habitudes alimentaires et au mode de vie.

Dans ce dernier cas le traitement comporte entre autres :

- une augmentation des apports alimentaires en produits d'origine végétale (légumes verts, crudités, pain complet, fruits...),
- une augmentation de la consommation d'eau et de jus de fruits,
- une augmentation des activités physiques (sport, marche...),
- une rééducation du réflexe de défécation,
- parfois l'adjonction de son à l'alimentation.

**Précautions d'emploi**

En cas d'altération de la motricité colique et chez les sujets confinés au lit, la prise de ce médicament doit être prudente (risque de fécalome).

Le contenu du sachet doit être avalé avec une quantité d'eau suffisante (200 mL).

Lorsque PSYLIA, poudre effervescente pour suspension buvable en sachet est pris avec une quantité insuffisante de liquide, il peut causer une obstruction de la gorge ou de l'œsophage et entraîner un choc respiratoire. Les symptômes associés peuvent être une douleur thoracique, vomissements ou des difficultés à avaler ou à respirer.

En cas de douleur abdominale ou de selles irrégulières, arrêtez le traitement et consultez votre médecin.

Ce médicament contient du potassium. Ce médicament contient 3,75 mmol (ou 146,63 mg) de potassium par dose administrée. A prendre en compte chez les patients insuffisants rénaux ou chez les patients contrôlant leur apport alimentaire en potassium.

Ce médicament contient du sorbitol. Le sorbitol est une source de fructose. Si votre médecin vous a informé(e) que vous présentiez une intolérance à certains sucres ou si vous avez été diagnostiqué(e) avec une intolérance héréditaire au fructose (IHF), un trouble génétique rare caractérisé par l'incapacité à décomposer le fructose, parlez-en à votre médecin avant que vous ne preniez ce médicament.

**Enfants et adolescents**

Ce médicament est déconseillé chez les enfants et les adolescents de moins de 18 ans.

**Autres médicaments et PSYLIA, poudre effervescente pour suspension buvable en sachet**

Informez votre médecin ou pharmacien si vous prenez, avez récemment pris ou pourriez prendre tout autre médicament.

Les médicaments mentionnés ci-dessous doivent être pris sous surveillance médicale avec PSYLIA, poudre effervescente pour suspension buvable en sachet :

- minéraux, vitamines, glycosides cardiaques, dérivés de la coumarine, carbamazépine, lithium,
- médicaments pour traiter le diabète,
- hormones thyroïdiennes.

Ce médicament doit être pris au cours de la journée, au moins ½ heure ou 1 heure avant ou après tout autre médicament.

**PSYLIA, poudre effervescente pour suspension buvable en sachet avec des aliments et boissons et de l'alcool**

Sans objet.

**Grossesse et allaitement**

Si vous êtes enceinte ou que vous allaitez, si vous pensez être enceinte ou planifiez une grossesse, demandez conseil à votre médecin ou pharmacien avant de prendre ce médicament.

**Conduite de véhicules et utilisation de machines**

Sans objet.

**PSYLIA, poudre effervescente pour suspension buvable en sachet contient du potassium et du sorbitol (E420).**

#### 3. COMMENT PRENDRE PSYLIA, poudre effervescente pour suspension buvable en sachet ?

Veillez à toujours prendre 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.

**Posologie**

*Adultes*

La posologie recommandée est de 1 sachet, une à trois fois par jour.

PSYLIA, poudre effervescente pour suspension buvable en sachet doit être pris au moins ½ heure à 1 heure avant la prise d'autres médicaments.

Ne prenez jamais PSYLIA immédiatement avant l'heure du coucher, ni en position allongée.

L'effet de PSYLIA, poudre effervescente pour suspension buvable en sachet se manifeste en moyenne dans un délai de 12 à 24 heures après la première administration.

Si vous avez l'impression que l'effet de PSYLIA, poudre effervescente pour suspension buvable en sachet est trop fort ou trop faible, consultez votre médecin ou votre pharmacien.

**Utilisation chez les enfants et les adolescents**

Il est déconseillé d'utiliser PSYLIA, poudre effervescente pour suspension buvable en sachet chez les enfants et les adolescents de moins de 18 ans.

**Mode d'administration**

Voie orale.

Diluer la poudre dans un grand verre d'eau (200 mL). Agiter et boire immédiatement la préparation.

Lors de la préparation de la suspension buvable, éviter d'inhaler la poudre.

**Durée du traitement**

La durée du traitement varie en fonction de la symptomatologie. Si les symptômes persistent au-delà de 3 jours de traitement, consultez votre médecin ou votre pharmacien.

**Si vous avez pris plus de PSYLIA, poudre effervescente pour suspension buvable en sachet que vous n'auriez dû**

Un surdosage avec le tégument de la graine d'ispaghul peut provoquer un inconfort abdominal et des flatulences, voire une occlusion intestinale.

Une hydratation appropriée doit être assurée et le traitement est symptomatique.

**Si vous oubliez de prendre PSYLIA, poudre effervescente pour suspension buvable en sachet**

Poursuivez le traitement, mais ne prenez pas de dose double pour compenser la dose que vous avez oublié de prendre.

**Si vous arrêtez de prendre PSYLIA, poudre effervescente pour suspension buvable en sachet**

Sans objet.

#### 4. QUELS SONT LES EFFETS INDESIRABLES EVENTUELS ?

Comme tous les médicaments, ce médicament peut provoquer des effets indésirables, mais ils ne surviennent pas systématiquement chez tout le monde.

Certains troubles peuvent survenir tels que :

- Flatulences qui peuvent disparaître au cours du traitement.
- Ballonnements, risque d'obstruction œsophagienne ou intestinale et fécalome (bouchon de matière fécale) en particulier lorsque PSYLIA, poudre effervescente pour suspension buvable en sachet est avalé avec une quantité insuffisante d'eau.
- Réactions allergiques telles que rhinite, conjonctivite, bronchospasme et dans quelques cas choc anaphylactique.

La fréquence de ce type de réaction n'est pas connue. Si d'autres effets indésirables non mentionnés précédemment ont lieu, consultez un médecin ou un professionnel de la santé qualifié.

**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 le système national de déclaration : Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM) et réseau des Centres Régionaux de Pharmacovigilance - Site internet : https://signalement.social-sante.gouv.fr

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

#### 5. COMMENT CONSERVER PSYLIA, poudre effervescente pour suspension buvable en sachet ?

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

N'utilisez pas ce médicament après la date de péremption indiquée sur l'emballage après EXP. La date de péremption fait référence au dernier jour de ce mois.

A conserver à l'abri de l'humidité.

Ne jetez aucun médicament au tout-à-l'égout ou 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 PSYLIA, poudre effervescente pour suspension buvable en sachet

- La substance active est :

Ispaghul (*Plantago ovata* Forssk) (tégument de la graine d')..... 3,6 g

pour un sachet de 6,9 g

- Les autres composants sont :

Acide citrique anhydre, sorbitol (E420), bicarbonate de potassium, bicarbonate de sodium, carbonate de calcium, saccharine sodique, arôme citron (huiles essentielles déterpénées de citron-maltodextrine).

**Qu'est-ce que PSYLIA, poudre effervescente pour suspension buvable en sachet et contenu de l'emballage extérieur**

Ce médicament se présente sous forme de poudre effervescente pour suspension buvable en sachet. Boîte de 10, 20 ou 24.

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

**LABORATOIRES TECHNI-PHARMA**
7 RUE DE L'INDUSTRIE - BP 717
MC98014 MONACO CEDEX
MONACO

**Exploitant de l'autorisation de mise sur le marché**

**LABORATOIRES TECHNI-PHARMA**
7 RUE DE L'INDUSTRIE - BP 717
MC98014 MONACO CEDEX
MONACO

**Fabricant**

**LABORATOIRES TECHNI-PHARMA**
7 RUE DE L'INDUSTRIE - BP 717
MC98014 MONACO CEDEX
MONACO

**Noms du médicament dans les Etats membres de l'Espace Economique Européen**

Sans objet.

**La dernière date à laquelle cette notice a été révisée est :**

[à compléter ultérieurement par le titulaire]

**Autres**

Des informations détaillées sur ce médicament sont disponibles sur le site Internet de l'ANSM (France).