

## **VITOLI SOMMEIL – PRÉCAUTIONS**

### **Effets secondaires**

Les différents ingrédients du produit Vitoli SOMMEIL ne présentent que peu de toxicité particulière ou sérieuse. Cependant, certains utilisateurs ont rapporté quelques effets secondaires tels somnolence, maux de tête, étourdissement, symptôme dépressif, baisse de vigilance, excitation, irritabilité, inconfort, ou de légers troubles gastro-intestinaux. Les informations cliniques dont nous disposons actuellement nous montrent cependant que le produit Vitoli SOMMEIL présente une efficacité indéniable avec un profil d'effets secondaires rassurant.

Il est toujours possible qu'une hypersensibilité (ex : allergie) à l'un des ingrédients de la préparation se manifeste. Dans un tel cas il est recommandé de cesser l'utilisation et de consulter un professionnel de la santé si des symptômes sérieux d'allergie persistent.

### **Contre-indications**

Compte tenu de la somnolence possible, la conduite automobile ou toute autre activité nécessitant une grande concentration sont à éviter, particulièrement dans les 4 à 6 heures suivant la prise. La mélatonine pourrait être contre-indiquée en présence de dépression, diabète, troubles hépatiques et épilepsie, et avec NIFÉDIPINE (= ADALAT nom commercial) (diminution de l'effet de la NIFÉDIPINE). Toutefois, nous croyons que les cas de dépression et diabètes devraient constituer des cas de surveillance (et non pas des contre-indications strictes) pour lesquels l'amélioration du sommeil pourrait être grandement bénéfique.

### **Interactions**

Théoriquement, le produit Vitoli SOMMEIL pourrait augmenter l'effet sédatif de l'alcool, des barbituriques, des benzodiazépines, de tout autre tranquillisant, hypnotique ou sédatif, ou même de certains autres produits naturels tel le kava, la camomille, la mélisse, etc.

À cause de la présence de mélatonine, le produit Vitoli SOMMEIL pourrait diminuer l'efficacité de certains médicaments contre l'hypertension. Toutefois, il est aussi connu que l'amélioration du sommeil et la réduction du stress et de l'anxiété aide à réduire la pression artérielle (cas de surveillance). Il est aussi recommandé de l'éviter lors de traitement immunosuppresseurs (la mélatonine pourrait affecter la fonction immunitaire).

Fluvoxamine et Mélatonine : en inhibant le CYP1A2 la fluvoxamine pourrait augmenter, de façon importante, les concentrations plasmatiques de la Mélatonine, donc une augmentation des effets indésirables possibles. À éviter, dû à une potentielle somnolence excessive chez le patient.

Les extraits de qualité d'olive pourraient abaisser la pression artérielle, améliorer la gestion du glucose et réduire la coagulation sanguine. Toutefois, la dose utilisée est la dose alimentaire

consommée en moyenne dans la diète méditerranéenne et elle n'est pas reliée à aucun effet significatif d'interactions. Santé Canada n'a pas rapporté ce risque comme étant significatif.

### **Grossesse et allaitement**

Aucune donnée de sécurité n'étant disponible pour certains ingrédients ou certaines contre-indications étant rapportées pour d'autres, **il est contre-indiqué de l'utiliser en présence de grossesse et non recommandé de l'utiliser si vous ou allaitez.**

### **Mise en garde**

Le contenu des plantes médicinales varie naturellement selon le site de production ou selon les conditions d'extraction. Il y a donc beaucoup de variations dans la composition des ingrédients disponibles d'une marque de produits à une autre. Il est fortement recommandé d'utiliser des produits de qualité, ceux-ci étant standardisés pour contenir les quantités suffisantes de substances actives pour chaque plante, ce qui assure leur efficacité, confirme l'origine de la plante et la sécurité. La réglementation canadienne n'oblige pas les entreprises à respecter ces standards; la majorité des extraits de plante sur le marché ne sont pas standardisés. Les informations contenues dans ce document s'appliquent uniquement aux produits de la gamme Vitoli.

**Selon Santé Canada (2016), l'utilisation de la mélatonine chez les enfants et les adolescents devrait faire l'objet de précautions, bien qu'elle soit effectivement utilisée à l'occasion selon les données actuelles. Cela devrait se faire seulement sur recommandation d'un professionnel de la santé.**

**André Perreault, pharmacien,  
Services professionnels  
Idunn Technologies**

**Révisé par Jean-Yves Dionne,  
Académie de l'apothicaire ([www.apothicaire.ca](http://www.apothicaire.ca))**

#### Références :

- 1.Natural Medicines Comprehensive Database, Therapeutic Research Faculty, 2010
- 2.Passeportsanté.net.Valériane. [www.passeportsante.net](http://www.passeportsante.net)
- 3.The Review of Natural Products, 6 ième édition, 2010
- 4.Barnes J. Et Al. Herbal Medicines, 2 ième edition, Pharmaceutical Press, 2002
- 5.Santé Canada, Base de donnée des produits de santé naturels
- 6.Facts and Comparisons, The Lawrence review of natural products, 1998



**7. Herbal Companion to AHFS DI, American Society of Health-System Pharmacist, 2001**