ANSM - Mis à jour le : 21/10/2026

DANS LA PRESENTE ANNEXE, LES TERMES "AUTORISATION DE MISE SUR LE MARCHE" S'ENTENDENT COMME "ENREGISTREMENT DE MEDICAMENT TRADITIONNEL A BASE DE PLANTES" ET LE TERME "AUTORISATION" COMME "ENREGISTREMENT"

Dénomination du médicament

CAPONIR, gélule
Valériane (poudre de racine de)

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 pendant la prise de ce médicament.

Que contient cette notice ?

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

1. QU'EST-CE QUE CAPONIR, gélule ET DANS QUELS CAS EST-IL UTILISE ?

Médicament traditionnel à base de plantes utilisé dans les états de tension nerveuse légère et les troubles mineurs du sommeil.
Son usage est réservé à l'indication spécifiée sur la base exclusive de l'ancienneté de l'usage.

2. QUELLES SONT LES INFORMATIONS A CONNAITRE AVANT DE PRENDRE CAPONIR, gélule ?

Ne prenez jamais CAPONIR, gélule :

- si vous êtes allergique (hypersensible) à la substance active ou à l'un des constituants mentionnés dans la rubrique 6.

Avertissements et précautions

Adressez-vous à votre médecin ou à votre pharmacien avant de prendre ce médicament.

Si les symptômes s'aggravent pendant l'utilisation de ce médicament, consultez votre médecin.

Enfants

L'usage de ce médicament est déconseillé chez l'enfant de moins de 12 ans.

Autres médicaments et CAPONIR, gélule

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

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.

En l'absence de données suffisantes, il est déconseillé de prendre ce médicament pendant la grossesse et l'allaitement.

Conduite de véhicules et utilisation de machines

Ce médicament peut, chez certaines personnes, provoquer une somnolence rendant dangereuse la conduite de véhicules et l'utilisation de machines. Si tel est votre cas, ne pas conduire et ne pas utiliser de machines lors du traitement.

CAPONIR, gélule contient :

Sans objet.

3. COMMENT PRENDRE CAPONIR, gélule ?

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 et adolescents de plus de 12 ans

Si vous prenez ce médicament en cas de tension nerveuse légère, la dose habituelle est de 2 gélules le soir au moment du repas et 2 gélules au coucher. La posologie peut être portée à 6 gélules par jour si nécessaire.

Si vous prenez ce médicament en cas de troubles mineurs du sommeil, la dose habituelle est de 2 gélules une demi-heure avant le coucher et 2 gélules le soir au moment du repas si nécessaire.

Utilisation chez les enfants

Ce médicament est déconseillé chez l'enfant de moins de 12 ans.

Mode d'administration

Voie orale.

Avaler la gélule avec un grand verre d'eau.

Durée du traitement

1 mois.

Si les symptômes persistent durant l'utilisation de ce médicament, consultez votre médecin ou votre pharmacien.

Si vous avez pris plus de CAPONIR, gélule que vous n'auriez dû :

Consultez votre médecin ou votre pharmacien.

Si vous oubliez de prendre CAPONIR, gélule :

Ne prenez pas de dose double pour compenser la dose que vous avez oublié de prendre.

Si vous arrêtez de prendre CAPONIR, gélule :

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.

Des effets indésirables plus ou moins gênants peuvent être attendus, leur fréquence est indéterminée :

- troubles gastro-intestinaux (nausée, douleur abdominale).

Déclaration des effets secondaires

Si vous ressentez un quelconque effet indésirable, parlez-en à votre médecin ou à 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 CAPONIR, gélule ?

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 du mois.

A conserver à une température ne dépassant pas 25°C.

Ne jetez aucun médicament au tout-à-l'égout ni 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 CAPONIR, gélule :

- La substance active est :

Valériane (*Valeriana officinalis* L.*s.l.*) (poudre de racine de)..... 350 mg

Pour une gélule.

- Les autres composants sont :

Enveloppe de la gélule : hypromellose.

Qu’est-ce que CAPONIR, gélule et contenu de l’emballage extérieur

Ce médicament se présente sous la forme de gélule. Flacon de 45 ou 150 gélules.
Toutes les présentations peuvent ne pas être commercialisées.

Titulaire de l’autorisation de mise sur le marché

ARKOMEdICA
1ERE AVENUE 2709M
LID DE CARROS LE BROC
06510 CARROS

Exploitant de l’autorisation de mise sur le marché

ARKOMEDICA
1ERE AVENUE 2709M
LID DE CARROS LE BROC
06510 CARROS

Fabricant

LABORATOIRES ARKOPHARMA
LID de Carros le Broc
1ère Avenue 2709 M
06510 CARROS

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 :

[A compléter ultérieurement par le titulaire]

Autres

Des informations détaillées sur ce médicament sont disponibles sur le site Internet de l’ANSM (www.ansm.sante.fr).