NOTICE

ANSM - Mis à jour le : 12/02/2026

Dénomination du médicament

PSYLLIUM LANGLEBERT, plante en vrac
Psyllium (graine 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 après 3 jours.

Que contient cette notice ?

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

1. QU'EST-CE QUE PSYLLIUM LANGLEBERT, plante en vrac ET DANS QUELS CAS EST-IL UTILISE ?

Classe pharmacothérapeutique : laxatif de lest - code ATC : A06AC01.
(A : appareil digestif et métabolisme).
PSYLLIUM LANGLEBERT, plante en vrac est un médicament à base de plantes indiqué :

- dans le traitement symptomatique de la constipation,
- dans les cas où il est souhaitable d'obtenir des selles molles pour faciliter la défécation, par exemple en cas de défécation douloureuse après une intervention chirurgicale du rectum ou de l'anus, de fissures anales et d'hémorroïdes.

PSYLLIUM LANGLEBERT, plante en vrac est indiqué chez les adultes, les adolescents et les enfants à partir de 6 ans.
Vous devez vous adresser à votre médecin si vous ne ressentez aucune amélioration ou si vous vous sentez moins bien après 3 jours.

2. QUELLES SONT LES INFORMATIONS A CONNAITRE AVANT DE PRENDRE PSYLLIUM LANGLEBERT, plante en vrac?

Ne prenez jamais PSYLLIUM LANGLEBERT, plante en vrac :

- si vous êtes allergique aux graines de psyllium ;
- en cas de brusque modification de la fonction intestinale persistant depuis plus de 2 semaines ;
- en cas de saignement rectal de cause inconnue ou en cas d'absence de défécation après la prise d'un autre laxatif ;
- si vous souffrez de certaines maladies de l'œsophage, de l'intestin et du côlon ;
- en cas de douleurs abdominales (douleurs du ventre) ou de fécalome (bouchon de matière fécale) ;
- si vous avez des difficultés de déglutition ou des troubles de la gorge.

Avertissements et précautions

Adressez-vous à votre médecin ou pharmacien avant de prendre PSYLLIUM LANGLEBERT, plante en vrac.

Ne pas utiliser PSYLLIUM LANGLEBERT, plante en vrac de façon prolongée sans avis médical.

Constipation occasionnelle:

Elle peut être liée à une modification récente du mode de vie (voyage). Le médicament peut être une aide en traitement court. Toute constipation récente inexpliquée par le changement du mode de vie, toute constipation accompagnée de douleurs, de fièvre, de gonflement du ventre doit faire l'objet d'un avis médical.

Constipation chronique (constipation de longue durée):

Elle peut être liée à deux causes :

- soit 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.

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 (marche, course à pied, natation...) ;
- une rééducation du réflexe de défécation ;
- parfois, l'adjonction de son à l'alimentation.

Il est utile de prendre conseil auprès de votre médecin ou de votre pharmacien.

Précautions d'emploi

PSYLLIUM LANGLEBERT, plante en vrac ne doit jamais être absorbé en position allongée ni à sec (sans liquide). Une quantité importante de liquide doit être prise avec ou après la prise des graines (voir rubrique 3. Comment prendre PSYLLIUM LANGLEBERT, plante en vrac).

Lorsque PSYLLIUM LANGLEBERT, plante en vrac est pris avec une quantité insuffisante de liquide, il peut causer une obstruction au niveau de la gorge ou de l'œsophage et entraîner un étouffement ainsi qu'une occlusion intestinale. Les symptômes associés peuvent être une douleur thoracique, des vomissements ou des difficultés à avaler ou à respirer.

En cas de douleurs abdominales ou de selles irrégulières, arrêtez le traitement et consultez votre médecin.

Enfants

Chez les enfants, le traitement de la constipation est basé sur des mesures d'hygiène de vie et de diététique : notamment utilisation de la bonne quantité d'eau avec les poudres de lait infantiles, alimentation riche en produits

d'origine végétale, adjonction de jus de fruits.

Le traitement de longue durée par un laxatif est déconseillé chez les enfants car la prise régulière peut entraver le fonctionnement normal du réflexe de défécation.

PSYLLIUM LANGLEBERT, plante en vrac est déconseillé chez les enfants de moins de 6 ans.

Autres médicaments et PSYLLIUM LANGLEBERT, plante en vrac

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 PSYLLIUM LANGLEBERT, plante en vrac :

- les minéraux, les vitamines (B 12), les glycosides cardiaques, les dérivés de la coumarine, la carbamazépine, le lithium ;
- les médicaments pour le traitement antidiabétique ;
- les hormones thyroïdiennes.

PSYLLIUM LANGLEBERT, plante en vrac doit être pris en journée, au moins une demi-heure à une heure avant ou après la prise d'autres médicaments.

PSYLLIUM LANGLEBERT, plante en vrac avec des aliments, boissons et de l'alcool

Sans objet.

Grossesse, allaitement et fertilité

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.

3. COMMENT PRENDRE PSYLLIUM LANGLEBERT, plante en vrac ?

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 à partir de 13 ans

25 - 40 g de graines par jour (équivalent à 4 – 7 cuillères à soupe rases) à répartir en 3 prises au cours de la journée.

Utilisation chez les enfants de 6 à 12 ans

12 - 25 g de graines par jour (équivalent à 2 – 4 cuillères à soupe rases) à répartir en 3 prises au cours de la journée.

L'utilisation chez les enfants âgés de moins de 6 ans est déconseillée.

Mode d'administration

Voie orale.

Une quantité suffisante de liquide (eau, lait, jus de fruits ou liquide similaire), c'est à dire 30 mL d'eau pour 1 g de graines, doit toujours être prise avec les graines.

Il est possible de :

- Mélanger les graines avec le liquide puis avaler la préparation.
- Prendre les graines puis les avaler avec une quantité suffisante de liquide.

Un apport hydrique adéquat doit être maintenu.

PSYLLIUM LANGLEBERT, plante en vrac doit être pris pendant la journée, au moins une demi-heure à une heure avant ou après la prise d'autres médicaments et jamais immédiatement avant l'heure du coucher.

L'effet commence 12 à 24 heures après la prise du médicament.

Durée de traitement

Si les symptômes persistent au-delà de 3 jours d'utilisation de ce médicament, consultez un médecin ou un pharmacien.

Si vous avez pris plus de PSYLLIUM LANGLEBERT, plante en vrac que vous n'auriez dû

Un surdosage avec les graines de psyllium peut provoquer un inconfort abdominal, des flatulences et une occlusion intestinale. Une hydratation appropriée doit être assurée ainsi qu'un traitement symptomatique.

Si vous oubliez de prendre PSYLLIUM LANGLEBERT, plante en vrac

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

Si vous arrêtez de prendre PSYLLIUM LANGLEBERT, plante en vrac

Sans objet.

Si vous avez d'autres questions sur l'utilisation de ce médicament, demandez plus d'informations à votre médecin ou à votre pharmacien.

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. Les effets indésirables suivants peuvent survenir :

- Sensation de ballonnement abdominal, flatulences

- Des cas d'obstruction œsophagienne (bézoards), nécessitant le plus souvent la réalisation d'une endoscopie, ont été rapportés chez certaines personnes âgées présentant une altération de la motricité œsophagienne (en particulier lorsque PSYLLIUM LANGLEBERT, plante en vrac 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 PSYLLIUM LANGLEBERT, plante en vrac ?

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.

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 PSYLLIUM LANGLEBERT, plante en vrac

- La substance active est :

Psyllium *(Plantago afra L)* (graine de) ..... 250 g

Pour un sachet.

Qu’est-ce que PSYLLIUM LANGLEBERT, plante en vrac et contenu de l’emballage extérieur

Ce médicament se présente sous forme de plante en vrac sous forme de graines mûres, entières et sèches. Une boîte contient 1 sachet de 250 g.

Titulaire de l’autorisation de mise sur le marché

LABORATOIRES BAILLEUL S.A.
14/16 AVENUE PASTEUR
L-2310 LUXEMBOURG
LUXEMBOURG

Exploitant de l’autorisation de mise sur le marché

LABORATOIRES BAILLEUL
264 RUE DU FAUBOURG SAINT-HONORE
EXPADRESSE2
75008 PARIS

Fabricant

LABORATOIRES PHARMACEUTIQUES RODAEL S.A.
1 ROUTE DE SOCX
ZAC DU BIERENDYCK ET DE LA CROIX ROUGE
59380 BIERNE

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]
{mois AAAA}.

Autres

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