

IDEOS 500 mg/400 UI, comprimé à sucer ou à croquer

Carbonate de calcium, cholécalférol

Veillez lire attentivement cette notice avant de prendre ce médicament. Elle contient des informations importantes pour votre traitement.

Si vous avez d'autres questions, si vous avez un doute, demandez plus d'informations à votre médecin ou à votre pharmacien.

- Gardez cette notice, vous pourriez avoir besoin de la relire.
- Si vous avez besoin de plus d'informations et de conseils, adressez-vous à votre pharmacien.
- Si les symptômes s'aggravent ou persistent, consultez votre médecin.
- Si vous remarquez des effets indésirables non mentionnés dans cette notice, ou si vous ressentez un des effets mentionnés comme étant grave, veuillez en informer votre médecin ou votre pharmacien.

Dans cette notice :

1. QU'EST-CE QUE IDEOS 500 mg/400 UI, comprimé à sucer ou à croquer ET DANS QUELS CAS EST-IL UTILISÉ ?
2. QUELLES SONT LES INFORMATIONS À CONNAÎTRE AVANT DE PRENDRE IDEOS 500 mg/400 UI, comprimé à sucer ou à croquer ?
3. COMMENT PRENDRE IDEOS 500 mg/400 UI, comprimé à sucer ou à croquer ?
4. QUELS SONT LES EFFETS INDÉSIRABLES ÉVENTUELS ?
5. COMMENT CONSERVER IDEOS 500 mg/400 UI, comprimé à sucer ou à croquer ?
6. INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES

1. QU'EST-CE QUE IDEOS 500 MG/400 UI, COMPRIMÉ À SUCER OU À CROQUER ET DANS QUELS CAS EST-IL UTILISÉ ?

APPORT VITAMINO-D-CALCIQUE.

Ce médicament est indiqué :

- chez le sujet âgé, en cas de carence en calcium et en vitamine D,
- en association aux traitements de l'ostéoporose lorsque l'apport de calcium et de vitamine D est insuffisant.

2. QUELLES SONT LES INFORMATIONS À CONNAÎTRE AVANT DE PRENDRE IDEOS 500 MG/400 UI, COMPRIMÉ À SUCER OU À CROQUER ?

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

Ne prenez jamais IDEOS 500 mg/400 UI, comprimé à sucer ou à croquer dans les cas suivants :

- si vous êtes allergique (hypersensible) à la vitamine D ou à l'un des composants d'IDEOS,
- si vous êtes allergiques (hypersensible) à l'arachide ou au soja, en raison de la présence de huile de soja,
- si vous avez une quantité de calcium dans le sang anormalement élevée (hypercalcémie),
- si vous avez une élimination exagérée de calcium par l'urine (hypercalciurie),
- si vous êtes atteint d'un trouble susceptible d'être à l'origine d'une hypercalcémie et/ou d'une hypercalciurie [hyperactivité des glandes parathyroïdes, maladie de la moëlle osseuse (myélome), tumeur osseuse maligne, métastases osseuses],
- si vous êtes atteint d'insuffisance rénale,
- si vous êtes atteint de calculs rénaux (lithiase calcique) ou si vous avez des dépôts de calcium au niveau des reins (néphrocalcinose),
- si vous êtes atteint d'un apport excessif en vitamine D (hypervitaminose D).

Faites attention avec IDEOS 500 mg/400 UI, comprimé à sucer ou à croquer en cas de :

- traitement prolongé : il est nécessaire de faire contrôler régulièrement la quantité de calcium dans le sang (calcémie). Cette surveillance est particulièrement importante chez le sujet âgé et lors de traitement associé à des digitaliques (digoxine) ou des diurétiques. En fonction du résultat, votre médecin pourra être amené à réduire, voire à interrompre votre traitement,
- administration supplémentaire de calcium et de vitamine D à fortes doses qui doit se faire sous stricte surveillance médicale,
- traitement associé à base de biphosphonates, d'un antibiotique de la famille des tétracyclines, d'hormones thyroïdiennes, de sels de fer (par voie orale), de strontium ou de zinc : il faut attendre au moins 2 heures entre les prises de ces médicaments et d'IDEOS,
- sarcoidose ou insuffisance rénale,
- immobilisation (risque d'hypercalcémie).

Prise ou utilisation d'autres médicaments :

Veillez indiquer à votre médecin ou à votre pharmacien si vous prenez ou avez pris récemment un autre médicament, même s'il s'agit d'un médicament obtenu sans ordonnance ; notamment les :

Les diurétiques thiazidiques (médicaments destinés à traiter l'hypertension), car ils peuvent augmenter la quantité de calcium dans le sang.

L'orlistat (médicament utilisé dans le traitement de l'obésité), **la cholestyramine**, **les laxatifs** tels que l'huile de paraffine, car ils peuvent réduire la quantité de vitamine D3 absorbée par l'organisme.

Les digitaliques (médicaments destinés à traiter les problèmes cardiaques) car ils peuvent provoquer d'avantage d'effets secondaires, si vous prenez trop de calcium.

Les tétracyclines (antibiotiques), la quantité absorbée risquant d'être réduite. Il est recommandé de décaler la prise de tétracyclines d'au moins **2 heures** avant celle d'IDEOS, ou de **4 à 6 heures** après.

L'estramustine (médicament utilisé en chimiothérapie), **les hormones thyroïdiennes** ou **les médicaments contenant du fer, du zinc ou du strontium** car la quantité absorbée peut être réduite. Ils doivent être pris au moins 2 heures avant ou après la prise d'IDEOS.

Les biphosphonates (traitement des problèmes osseux), car l'absorption peut être diminuée. Les prises devront être décalées d'au moins **3 heures** avant ou après la prise d'IDEOS.

Tout autre médicament contenant du calcium ou de la vitamine D pendant votre traitement par IDEOS : cela risquerait d'augmenter la quantité de calcium dans le sang.

Aliments et boissons

Ce médicament est susceptible d'interagir avec certains aliments, par exemple contenant de l'acide oxalique (épinards, rhubarbe, oseille, cacao, thé...), des phosphates (charcuterie, jambon, saucisses, fromages fondus, crèmes dessert, boissons au cola...) ou de l'acide phytique (céréales complètes, légumes secs, graines oléagineuses, chocolat...). C'est pourquoi il est recommandé de le prendre à distance des repas contenant ce type d'aliments.

Grossesse et allaitement

En cas de grossesse et d'allaitement, ne pas dépasser 1500 mg de calcium et 600 UI par jour de vitamine D3 : soit 1 comprimé par jour.

Durant l'allaitement, vous pouvez prendre IDEOS. Comme le calcium et la vitamine D3 passent dans le lait maternel, vous devez d'abord consulter votre médecin si votre enfant prend un autre produit contenant de la vitamine D₃.

Demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien avant de prendre tout médicament.

Informations importantes concernant certains composants de IDEOS 500 mg/400 UI, comprimé à sucer ou à croquer :

Liste des excipients à effet notoire : sorbitol, saccharose, huile de soja.

3. COMMENT PRENDRE IDEOS 500 MG/400 UI, COMPRIMÉ À SUCER OU À CROQUER ?

Posologie

Respectez toujours la posologie indiquée par votre médecin. En cas de doute, consultez votre médecin ou votre pharmacien. La dose habituelle, réservée à l'adulte, est de 2 comprimés par jour.

Si vous avez pris plus de IDEOS 500 mg/400 UI, comprimé à sucer ou à croquer que vous n'auriez dû : les symptômes suivants peuvent apparaître : anorexie, soif excessive, nausées, vomissements, constipation, douleur abdominale, faiblesse musculaire, fatigue, troubles mentaux, urine abondante, douleurs osseuses, calculs rénaux.

Si de tels effets se manifestent, prévenez immédiatement votre médecin qui prendra les mesures nécessaires.

En cas de surdosage prolongé, des calcifications peuvent apparaître dans les vaisseaux ou les tissus.

En cas de surdosage majeur, un arrêt cardiaque peut survenir.

Si vous oubliez de prendre IDEOS 500 mg/400 UI, comprimé à sucer ou à croquer : ne prenez pas de dose double pour compenser la dose que vous avez oublié de prendre.

4. QUELS SONT LES EFFETS INDÉSIRABLES ÉVENTUELS ?

Comme tous les médicaments, IDEOS 500 mg/400 UI, comprimé à sucer ou à croquer est susceptible d'avoir des effets indésirables, bien que tout le monde n'y soit pas sujet.

Effets indésirables peu fréquents (affectant 1 à 10 utilisateurs sur 1 000) : augmentation trop importante du taux de calcium dans le sang et dans les urines.

Effets indésirables rares (affectant 1 à 10 utilisateurs sur 10 000) : constipation, flatulences, nausées, douleur abdominale, diarrhée, démangeaisons, éruptions cutanées, urticaire.

Des cas d'allergies sévères (hypersensibilité), tels que gonflement du visage, des lèvres, de la langue ou de la gorge ont été rapportés.

Si vous remarquez des effets indésirables non mentionnés dans cette notice, ou si certains effets indésirables deviennent graves, veuillez en informer votre médecin ou votre pharmacien.

5. COMMENT CONSERVER IDEOS 500 MG/400 UI, COMPRIMÉ À SUCER OU À CROQUER ?

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

Ne pas utiliser IDEOS 500 mg/400 UI, comprimé à sucer ou à croquer après la date de péremption mentionnée sur la boîte.

La date d'expiration fait référence au dernier jour du mois.

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

Les médicaments ne doivent pas être jetés au tout à l'égout ou avec les ordures ménagères. Demandez à votre pharmacien ce qu'il faut faire des médicaments inutilisés. Ces mesures permettront de protéger l'environnement.

6. INFORMATIONS SUPPLEMENTAIRES

Que contient IDEOS 500 mg/400 UI, comprimé à sucer ou à croquer ?

Les substances actives sont:

Calcium 500 mg

Quantité correspondant à carbonate de calcium 1250 mg

Cholécalciférol (vitamine D₃) 400 UI

Quantité correspondant en concentrat de cholécalciférol (forme pulvérulente) 4 mg

Pour un comprimé.

Les autres composants sont:

Xylitol, sorbitol, povidone, stéarate de magnésium, arôme citron (huiles essentielles de citron, d'orange, de litsea cubeba, maltodextrine, gomme d'acacia, citrate de sodium), cholécalciférol, alpha-tocophérol, huile de soja partiellement hydrogénée, gélatine, saccharose, amidon de maïs.

Qu'est-ce que IDEOS 500 mg/400 UI, comprimé à sucer ou à croquer et contenu de l'emballage extérieur ?

Ce médicament se présente sous la forme de comprimé à sucer ou à croquer.

Boîte de 2, 5 ou 10 tubes en polypropylène de 10 comprimés ou boîte de 2, 4, 6 ou 12 tubes en polypropylène de 15 comprimés.

Titulaire

LABORATOIRE INNOTECH INTERNATIONAL

22 AVENUE ARISTIDE BRIAND

94110 ARCUEIL

Exploitant

LABORATOIRE INNOTECH INTERNATIONAL

22 AVENUE ARISTIDE BRIAND

94110 ARCUEIL

Fabricant

INNOTHERA CHOUZY

RUE RENE CHANTEREAU

L'ISLE VERT

41150 CHOUZY SUR CISSE

Ce médicament est autorisé dans les Etats membres de l'Espace Economique Européen sous les noms suivants:

Conformément à la réglementation en vigueur.

La dernière date à laquelle cette notice a été approuvée est le 02/10/2012.

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