

# NOTICE

ANSM - Mis à jour le : 13/09/2016

## Dénomination du médicament

**IDEOS 500 mg/400 UI, comprimé à sucer ou à croquer**  
**Carbonate de calcium, cholécalciférol**

## Encadré

**Veillez 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.

- 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.

## Sommaire notice

### 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 UTILISE ?
2. QUELLES SONT LES INFORMATIONS A CONNAITRE 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 INDESIRABLES EVENTUELS ?
5. COMMENT CONSERVER IDEOS 500 mg/400 UI, comprimé à sucer ou à croquer ?
6. INFORMATIONS SUPPLEMENTAIRES

### **1. QU'EST-CE QUE IDEOS 500 mg/400 UI, comprimé à sucer ou à croquer ET DANS QUELS CAS EST-IL UTILISE ?**

#### Classe pharmacothérapeutique

Ce médicament apporte du calcium et de la vitamine D3 (également appelée cholécalciférol) à l'organisme.

#### Indications thérapeutiques

Il est utilisé :

- chez les personnes âgées, en cas de manque en calcium et en vitamine D,
- chez les personnes qui prennent déjà un traitement contre l'ostéoporose (maladie des os où l'os devient moins dense et se fragilise) et qui ont un manque ou un risque de manque en calcium et de vitamine D.

### **2. QUELLES SONT LES INFORMATIONS A CONNAITRE AVANT DE PRENDRE IDEOS 500 mg/400 UI, comprimé à sucer ou à croquer ?**

## Liste des informations nécessaires avant la prise du médicament

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

## Contre-indications

**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 autres composants contenus dans ce médicament. Vous trouverez la liste des composants à la rubrique 6.
- si vous êtes allergique (hypersensible) à l'arachide ou au soja, en raison de la présence d'huile de soja.
- si vous avez trop de calcium dans le sang (hypercalcémie).
- si vous avez trop de calcium dans vos urines (hypercalciurie).
- si vous avez une maladie pouvant être responsable d'une augmentation du calcium dans votre sang et/ou dans vos urines (hyperactivité des glandes parathyroïdes, maladie de la moelle osseuse, tumeur osseuse maligne, métastases osseuses).
- si vous avez une maladie des reins (insuffisance rénale).
- si vous avez des calculs rénaux (lithiase calcique) ou si vous avez des dépôts de calcium au niveau des reins (néphrocalcinose).
- si vous avez un apport excessif en vitamine D (hypervitaminose D).

## Précautions d'emploi ; mises en garde spéciales

### Avertissements et précautions :

Adressez-vous à votre médecin ou pharmacien avant de prendre IDEOS :

- Si vous êtes immobilisé(e) pendant une longue période et que la quantité de calcium dans votre sang et/ou vos urines est trop élevée. Votre médecin vous autorisera à reprendre ce médicament quand vous recommencerez à marcher.
- En cas de traitement prolongé, des analyses de sang et d'urines régulières sont nécessaires pour contrôler la quantité de calcium. Cette surveillance est particulièrement importante chez les personnes âgées qui prennent IDEOS et si vous prenez en même temps certains médicaments (des digitaliques telle que la digoxine ou des diurétiques). En fonction du résultat, votre médecin pourra être amené à réduire, voire à interrompre votre traitement.
- Des apports trop importants en calcium et en vitamine D peuvent être dangereux pour votre santé. Demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.
- Ce médicament contient des sucres (du sorbitol et du saccharose). Son utilisation est déconseillée chez les patients présentant une intolérance au fructose, un syndrome de malabsorption du glucose et du galactose ou un déficit en sucrase/isomaltase (maladies héréditaires rares).

Vous devez dire à votre médecin :

- Si vous souffrez d'une sarcoïdose qui est une maladie qui se manifeste le plus souvent par une simple fatigue et provoque une augmentation de la taille des ganglions et une inflammation des poumons ou d'autres organes,
- Si vous avez une maladie des reins (insuffisance rénale).

En cas de doute, ne pas hésiter à demander l'avis de votre médecin ou de votre pharmacien.

## Interactions avec d'autres médicaments

### Autres médicaments et IDEOS 500 mg/400 UI, comprimé à sucer ou à croquer

Vous devez dire à votre médecin ou votre pharmacien si vous prenez :

- des médicaments digitaliques (pour certaines maladies du coeur) car ils peuvent provoquer d'avantage d'effets indésirables,
- les biphosphonates ou les médicaments contenant du strontium (contre l'ostéoporose),
- des médicaments diurétiques thiazidiques (contre la tension artérielle élevée ou des gonflements appelés oedèmes) car ils peuvent augmenter la quantité de calcium dans le sang,
- les antibiotiques de la famille des tétracyclines (contre les infections dues aux bactéries),
- d'autres médicaments ou compléments contenant de la vitamine D.
- d'autres médicaments ou compléments contenant du fer ou du zinc.
- l'estramustine (pour traiter certains cancers de la prostate) car IDEOS peut diminuer son effet.
- des hormones thyroïdiennes utilisées en cas de maladie de la thyroïde,
- l'orlistat (utilisé dans le traitement de l'obésité) car il peut diminuer la quantité de vitamine D absorbée par l'organisme.

Vous devez attendre au moins :

- 2 heures entre les prises d'IDEOS et l'un des médicaments suivants : les médicaments contenant du fer ou du zinc, les biphosphonates (contre l'ostéoporose), l'estramustine, les hormones thyroïdiennes,
- 3 heures, en cas de traitement avec un antibiotique de la famille des tétracyclines (contre les infections dues aux bactéries),

Si vous prenez ou avez pris récemment un autre médicament, y compris un médicament obtenu sans ordonnance, parlez-en à votre médecin ou à votre pharmacien.

## Interactions avec les aliments et les boissons

### IDEOS 500 mg/400 UI, comprimé à sucer ou à croquer avec des aliments et boissons

Ce médicament est susceptible d'interagir avec certains aliments. Vous devez prendre IDEOS à distance 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...).

## Interactions avec les produits de phytothérapie ou thérapies alternatives

Sans objet.

## Utilisation pendant la grossesse et l'allaitement

### Grossesse et allaitement

Ce médicament peut être utilisé pendant la grossesse et l'allaitement. Cependant, vous ne devez pas dépasser 1 comprimé par jour.

Durant l'allaitement, le calcium et la vitamine D3 passant dans le lait maternel, vous devez d'abord consulter votre médecin si votre enfant prend un autre produit contenant de la vitamine D<sub>3</sub>.

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.

## Sportifs

Sans objet.

## Effets sur l'aptitude à conduire des véhicules ou à utiliser des machines

Sans objet.

## Liste des excipients à effet notoire

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

Ce médicament contient du sorbitol et du saccharose (voir le paragraphe « Avertissements et précautions »).

Ce médicament contient aussi de l'huile de soja. Si vous êtes allergique aux arachides ou au soja, ne prenez pas ce médicament. Demandez conseil à votre médecin.

## 3. COMMENT PRENDRE IDEOS 500 mg/400 UI, comprimé à sucer ou à croquer ?

### Instructions pour un bon usage

Sans objet.

### Posologie, Mode et/ou voie(s) d'administration, Fréquence d'administration et Durée du traitement

#### Posologie

Veillez à toujours utiliser 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. La dose habituelle, réservée à l'adulte, est de 2 comprimés par jour.

### Symptômes et instructions en cas de surdosage

**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 : perte d'appétit, soif intense, nausées, vomissements, constipation, douleur au niveau du ventre, faiblesse musculaire, fatigue, troubles mentaux, urine abondante, douleurs des os, calculs rénaux.

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

Si vous prenez trop d'IDEOS pendant une longue période, des dépôts de calcium peuvent apparaître dans les vaisseaux sanguins ou les tissus.

### Instructions en cas d'omission d'une ou de plusieurs doses

**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.

### Risque de syndrome de sevrage

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 ?

### Description des effets indésirables

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

**Les effets suivant peuvent survenir peu fréquemment (chez 1 à 10 personnes sur 1000) :**

- augmentation trop importante du taux de calcium dans le sang ou les urines.

**Les effets suivant peuvent survenir rarement (chez 1 à 10 personnes sur 10 000) :**

- constipation, ballonnements, nausées, douleur au niveau du ventre, diarrhée,
- démangeaisons, éruptions sur la peau, plaques rouges qui démangent.

Des réactions allergiques graves telles qu'un gonflement du visage, des lèvres, de la langue ou de la gorge peuvent

également survenir.

### **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 : [www.ansm.sante.fr](http://www.ansm.sante.fr). En signalant les effets indésirables, vous contribuez à fournir davantage d'informations sur la sécurité du médicament.

## **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.

### **Date de péremption**

Ne pas utiliser après la date de péremption mentionnée sur la boîte. La date d'expiration fait référence au dernier jour du mois.

### **Conditions de conservation**

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

### **Si nécessaire, mises en garde contre certains signes visibles de détérioration**

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**

### **Liste complète des substances actives et des excipients**

**Ce 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 D <sub>3</sub> ) .....	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 (préparations aromatisantes substances aromatisants naturelles, maltodextrine, gomme arabique, citrate de sodium, acide citrique, hydroxyanisole butyle.), alpha-tocophérol, huile de soja partiellement hydrogénée, gélatine, saccharose, amidon de maïs.

### **Forme pharmaceutique et contenu**

**Aspect d'IDEOS 500 mg/400 UI, comprimé à sucer ou à croquer et contenu de l'emballage extérieur**

Ce médicament se présente sous la forme d'un comprimé blanc-gris, carré, à sucer ou à croquer.

Chaque boîte contient 2, 5 ou 10 tubes de 10 comprimés ou 2, 4, 6 ou 12 tubes de 15 comprimés.

### **Nom et adresse du titulaire de l'autorisation de mise sur le marché et du titulaire de l'autorisation de fabrication responsable de la libération des lots, si différent**

#### **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

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

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

Conformément à la réglementation en vigueur.

**Date d'approbation de la notice**

La dernière date à laquelle cette notice a été approuvée est le {date}.

**AMM sous circonstances exceptionnelles**

Sans objet.

**Informations Internet**

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

**Informations réservées aux professionnels de santé**

Sans objet.

**Autres**

Sans objet.