

## Dénomination du médicament

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

Carbonate de calcium, cholécalciférol

## 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.

## Que contient 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 ?
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. Contenu de l'emballage et autres informations.

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

Ce médicament est réservé à l'adulte.

Ce médicament apporte du calcium et de la vitamine D<sub>3</sub> (également appelée cholécalciférol) à l'organisme.

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 les os deviennent moins denses et se fragilisent) 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 ?

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

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

- si vous êtes allergique (hypersensible) au calcium, à la vitamine D ou à l'un des autres composants contenus dans ce médicament, mentionnés dans la rubrique 6,
- si vous êtes allergique (hypersensible) à l'arachide ou au soja, en raison de la présence d'huile de soja hydrogénée,
- 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).

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 tels 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.

Enfants

Sans objet.

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

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

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

· des médicaments digitaliques (pour certaines maladies du cœur) car ils peuvent provoquer davantage 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 œdèmes) 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,  
lorlistat (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).

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

## 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 D<sub>3</sub> 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.

## Conduite de véhicules et utilisation de machines

Sans objet.

IDEOS 500 mg/400 UI, comprimé à sucer ou à croquer contient du sorbitol et du saccharose (voir le paragraphe « Avertissements et précautions »).

Ce médicament contient aussi de l'huile de soja hydrogénée. 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 ?

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.

La dose recommandée, réservée à l'adulte, est de 1 comprimé 2 fois 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 : 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.

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.

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 suivants peuvent survenir peu fréquemment (chez 1 à 10 personnes sur 1 000) : augmentation trop importante du taux de calcium dans le sang ou les urines.

Les effets suivants 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.signalement-sante.gouv.fr](http://www.signalement-sante.gouv.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 ce médicament hors de la vue et de la portée des enfants.

Le bouchon contient de petits granulés de gel de silice pour absorber l'humidité.

Tenir le bouchon hors de la portée et de la vue des enfants. Ne pas avaler les granulés de gel de silice.

N'utilisez pas ce médicament après la date de péremption indiquée sur le tube et la boîte. La date d'expiration fait référence au dernier jour de ce mois.

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

Ne jetez aucun médicament au tout-à-l'égout ou avec les ordures ménagères. Demandez à votre pharmacien 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 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 aromatisantes naturelles, maltodextrine, gomme arabique, citrate de sodium, acide citrique, hydroxyanisole butyle), alpha-tocophérol, huile de soja partiellement hydrogénée, gélatine, saccharose, amidon de maïs.

### Quest-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 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.

### Titulaire de l'autorisation de mise sur le marché

LABORATOIRE INNOTECH INTERNATIONAL

22 AVENUE ARISTIDE BRIAND

94110 ARCUEIL

### Exploitant de l'autorisation de mise sur le marché

LABORATOIRE INNOTECH INTERNATIONAL

22 AVENUE ARISTIDE BRIAND

94110 ARCUEIL

**Fabricant**

INNOTHERA CHOUZY

RUE RENE CHANTEREAU, CHOUZY SUR CISSE

41150 VALLOIRE-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.

[À compléter ultérieurement par le titulaire]

**La dernière date à laquelle cette notice a été révisée est :**

[à compléter ultérieurement par le titulaire]

< {MM/AAAA}>< {mois AAAA}.>

**Autres**

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

[Retour en haut de la page](#)

