

# NOTICE

ANSM - Mis à jour le : 13/07/2011

## Dénomination du médicament

### **MAGNESIUM/VITAMINE B6 BIOGARAN CONSEIL 48 mg/5 mg, comprimé pelliculé**

## Encadré

Veillez lire attentivement l'intégralité de cette notice avant de prendre ce médicament. Elle contient des informations importantes sur votre traitement.

- Ce médicament peut être utilisé en automédication c'est à dire utilisé sans consultation ni prescription d'un médecin.
- Si les symptômes persistent au-delà de un mois de traitement, s'ils s'aggravent ou si de nouveaux symptômes apparaissent, demandez l'avis de votre pharmacien ou de votre médecin.
- Cette notice est faite pour vous aider à bien utiliser ce médicament. Gardez là, vous pourriez avoir besoin de la relire.

NE LAISSEZ PAS CE MEDICAMENT A LA PORTEE DES ENFANTS.

## Sommaire notice

### **Dans cette notice :**

1. QU'EST-CE QUE MAGNESIUM/VITAMINE B6 BIOGARAN CONSEIL 48 mg/5 mg, comprimé pelliculé ET DANS QUELS CAS EST-IL UTILISE ?
2. QUELLES SONT LES INFORMATIONS A CONNAITRE AVANT DE PRENDRE MAGNESIUM/VITAMINE B6 BIOGARAN CONSEIL 48 mg/5 mg, comprimé pelliculé ?
3. COMMENT PRENDRE MAGNESIUM/VITAMINE B6 BIOGARAN CONSEIL 48 mg/5 mg, comprimé pelliculé ?
4. QUELS SONT LES EFFETS INDESIRABLES EVENTUELS ?
5. COMMENT CONSERVER MAGNESIUM/VITAMINE B6 BIOGARAN CONSEIL 48 mg/5 mg, comprimé pelliculé ?
6. INFORMATIONS SUPPLEMENTAIRES

### **1. QU'EST-CE QUE MAGNESIUM/VITAMINE B6 BIOGARAN CONSEIL 48 mg/5 mg, comprimé pelliculé ET DANS QUELS CAS EST-IL UTILISE ?**

#### **Classe pharmacothérapeutique**

SUPPLEMENTS MINERAUX.

#### **Indications thérapeutiques**

Ce médicament contient du magnésium. Il est indiqué chez l'adulte et l'enfant de plus de 12 ans (soit environ 30kg).

L'association d'un certain nombre des symptômes suivants peut évoquer un déficit en magnésium.

- Nervosité, irritabilité, anxiété légère, fatigue passagère, troubles mineurs du sommeil.
- Manifestations d'anxiété, telles que spasmes digestifs ou palpitations (cœur sain).
- Crampes musculaires, fourmillements.

L'apport du magnésium peut améliorer ces symptômes.

En l'absence d'amélioration de ces symptômes au bout d'un mois de traitement, il n'est pas utile de le poursuivre.

## **2. QUELLES SONT LES INFORMATIONS A CONNAITRE AVANT DE PRENDRE MAGNESIUM/VITAMINE B6 BIOGARAN CONSEIL 48 mg/5 mg, comprimé pelliculé ?**

### **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 ce médicament.

### **Contre-indications**

**Ne prenez jamais MAGNESIUM/VITAMINE B6 BIOGARAN CONSEIL 48 mg/5 mg, comprimé pelliculé dans les cas suivants:**

- allergie connue à l'un des constituants de ce médicament ([voir Que contient MAGNESIUM/VITAMINE B6 BIOGARAN CONSEIL 48 mg/5 mg, comprimé pelliculé?](#));
- insuffisance rénale sévère (défaillance des fonctions du rein).

EN CAS DE DOUTE, IL EST INDISPENSABLE DE DEMANDER L'AVIS DE VOTRE MEDECIN OU DE VOTRE PHARMACIEN.

### **Précautions d'emploi ; mises en garde spéciales**

**Faites attention avec MAGNESIUM/VITAMINE B6 BIOGARAN CONSEIL 48 mg/5 mg, comprimé pelliculé:**

#### **Mises en garde spéciales**

L'utilisation de ce médicament est déconseillée chez les patients présentant une intolérance au galactose, un déficit en lactase de Lapp ou un syndrome de malabsorption du glucose ou du galactose (maladies héréditaires rares).

#### **Précautions d'emploi**

Le dosage n'est pas adapté pour les enfants de moins de 30 kg (environ 12 ans).

Chez l'enfant de moins de 12 ans, un diagnostic médical est recommandé.

En cas d'insuffisance rénale modérée, des précautions sont à prendre, afin d'éviter le risque relatif à une augmentation du magnésium dans le sang.

EN CAS DE DOUTE, IL EST INDISPENSABLE DE DEMANDER L'AVIS DE VOTRE MEDECIN OU DE VOTRE PHARMACIEN.

### **Interactions avec d'autres médicaments**

#### **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, notamment des sels de phosphate ou de calcium, même s'il s'agit d'un médicament obtenu sans ordonnance.

### **Interactions avec les aliments et les boissons**

Sans objet.

### **Interactions avec les produits de phytothérapie ou thérapies alternatives**

Sans objet.

### **Utilisation pendant la grossesse et l'allaitement**

#### **Grossesse et allaitement**

##### **Grossesse**

L'utilisation de ce médicament peut être envisagée au cours de la grossesse si besoin, quel qu'en soit le terme.

Si vous découvrez que vous êtes enceinte pendant le traitement, consultez votre médecin car lui seul peut juger de la nécessité de le poursuivre.

**Allaitement**

L'utilisation de ce médicament est à éviter pendant l'allaitement.

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

**Sportifs**

Sans objet.

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

Sans objet.

**Liste des excipients à effet notable**

Liste des excipients à effet notable: lactose.

**3. COMMENT PRENDRE MAGNESIUM/VITAMINE B6 BIOGARAN CONSEIL 48 mg/5 mg, comprimé pelliculé ?****Instructions pour un bon usage**

Sans objet.

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

RESERVE A L'ADULTE ET A L'ENFANT DE PLUS DE 12 ANS.

Chez l'adulte: 6 à 8 comprimés par jour à répartir en 2 ou 3 prises pendant les repas.

Chez l'enfant de plus de 12 ans (environ 30 kg): 4 à 6 comprimés par jour à répartir en 2 ou 3 prises pendant les repas.

Si vous avez l'impression que l'effet de MAGNESIUM/VITAMINE B6 BIOGARAN CONSEIL 48 mg/5 mg, comprimé pelliculé est trop fort ou trop faible, consultez votre médecin ou votre pharmacien.

**Mode d'administration**

Voie orale.

Les comprimés sont à avaler tels quels avec un verre d'eau.

**Fréquence d'administration**

La dose journalière est à répartir de préférence en plusieurs prises au cours du repas.

**Durée de traitement**

Ne prolongez pas le traitement au-delà de 1 mois sans avis médical: en l'absence d'amélioration comme en cas de persistance des symptômes, prenez un avis médical.

**Symptômes et instructions en cas de surdosage****Si vous avez pris plus de MAGNESIUM/VITAMINE B6 BIOGARAN CONSEIL 48 mg/5 mg, comprimé pelliculé que vous n'auriez dû:**

Le surdosage de magnésium par voie orale n'entraîne pas, en général, de réactions toxiques en cas de fonctionnement normal du rein. L'intoxication au magnésium peut, toutefois, se développer en cas d'insuffisance rénale.

**Instructions en cas d'omission d'une ou de plusieurs doses****Si vous oubliez de prendre MAGNESIUM/VITAMINE B6 BIOGARAN CONSEIL 48 mg/5 mg, comprimé pelliculé:**

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

**Risque de syndrome de sevrage**

Sans objet.

**4. QUELS SONT LES EFFETS INDESIRABLES EVENTUELS ?**

## Description des effets indésirables

Comme tous les médicaments, MAGNESIUM/VITAMINE B6 BIOGARAN CONSEIL 48 mg/5 mg, comprimé pelliculé est susceptible d'avoir des effets indésirables, bien que tout le monde n'y soit pas sujet:

- diarrhées,
- douleurs abdominales,
- réactions cutanées,
- réactions allergiques.

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 MAGNESIUM/VITAMINE B6 BIOGARAN CONSEIL 48 mg/5 mg, comprimé pelliculé ?

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

## Date de péremption

Ne pas utiliser MAGNESIUM/VITAMINE B6 BIOGARAN CONSEIL 48 mg/5 mg, comprimé pelliculé après la date de péremption mentionnée sur la boîte.

## 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

**Que contient MAGNESIUM/VITAMINE B6 BIOGARAN CONSEIL 48 mg/5 mg, comprimé pelliculé ?**

**Les substances actives sont:**

Lactate de magnésium dihydraté .....	470 mg
(Soit magnésium élément .....	48 mg)
Chlorhydrate de pyridoxine (vitamine B6) .....	5 mg

Pour un comprimé pelliculé.

**Les autres composants sont:**

Noyau: lactose monohydraté, macrogol 6000, talc, stéarate de magnésium.

Pelliculage: Dry premix for white-colour coating 37781 RBC\*, macrogol 6000.

\*Glycérol, hypromellose, macrogol 6000, dioxyde de titane (E171), stéarate de magnésium.

### Forme pharmaceutique et contenu

**Qu'est-ce que MAGNESIUM/VITAMINE B6 BIOGARAN CONSEIL 48 mg/5 mg, comprimé pelliculé et contenu de l'emballage extérieur ?**

Ce médicament se présente sous forme de comprimé pelliculé.

Boîte de 36, 40, 50, 60, 80, 100, 120, 150 ou 180 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

**LABORATOIRES BIOGARAN**

15, BOULEVARD CHARLES DE GAULLE  
92700 COLOMBES

**Exploitant****LABORATOIRES BIOGARAN**

15, BOULEVARD CHARLES DE GAULLE  
92700 COLOMBES

**Fabricant****UNITHER DEVELOPPEMENT BORDEAUX**

Z.A TECH ESPACE  
AVENUE TOUSSAINT CATROS  
33187 LE HAILLAN CEDEX

ou

**DELPHARM EVREUX**

5 AVENUE DU GUESCLIN  
BP 285  
27000 EVREUX

ou

**LES LABORATOIRES SERVIER INDUSTRIE**

905 ROUTE DE SARAN  
45520 GIDY

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

Sans objet.

**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'Afssaps (France).

**Informations réservées aux professionnels de santé**

Sans objet.

**Autres****CONSEILS D'EDUCATION SANITAIRE****Conseils d'éducation sanitaire recommandés dans le cas d'une association de symptômes pouvant évoquer un déficit en magnésium:**

- un régime alimentaire équilibré, riche en légumes verts, viande, cacao, lait, légumes secs,
- une consommation modérée d'alcool, de café ou de thé, arrêt du tabagisme, limitation des expositions au stress,
- une activité physique régulière,
- un temps de sommeil suffisant, en respectant le rythme journalier.

**Signes d'alerte nécessitant une consultation médicale:**

N'essayez pas de vous prendre en charge vous-même si:

- vos symptômes s'accompagnent d'autres signes généraux (perte de l'appétit, amaigrissement, fièvre),
- vos symptômes persistent au-delà d'un mois, ou s'ils s'aggravent,
- vos symptômes s'accompagnent d'autres troubles notamment: tristesse profonde, ressentie comme douleur morale, perte de plaisir ou de l'intérêt pour toutes activités.

**Ces signes peuvent être les symptômes d'une maladie plus grave, un avis médical s'impose.**