

MEGAMAG®

45 mg, gélule
Magnésium

Veuillez lire attentivement cette notice avant de prendre ce médicament. Elle contient des informations importantes pour votre traitement. Ce médicament est une spécialité d'AUTO- MÉDICATION qui peut être utilisé sans consultation ni prescription d'un médecin.

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 après un mois de traitement, consultez un 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 MEGAMAG® 45 mg, gélule et dans quels cas est-il utilisé ?
2. Quelles sont les informations à connaître avant de prendre MEGAMAG® 45 mg, gélule ?
3. Comment prendre MEGAMAG® 45 mg, gélule ?
4. Quels sont les effets indésirables éventuels ?
5. Comment conserver MEGAMAG® 45 mg, gélule ?
6. Informations supplémentaires.

1. QU'EST-CE QUE MEGAMAG® 45 mg, gélule ET DANS QUELS CAS EST-IL UTILISÉ ?

Supplément minéral.
Ce médicament contient du magnésium.
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 de magnésium peut améliorer ces symptômes.
En l'absence d'amélioration de ces symptômes au bout d'un mois de traitement, demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.

2. QUELLES SONT LES INFORMATIONS À CONNAÎTRE AVANT DE PRENDRE MEGAMAG® 45 mg, gélule ?

Ce médicament est réservé à l'adulte et à l'enfant de plus de 15 ans.

Ne prenez jamais MEGAMAG® 45 mg, gélule

• Si vous êtes allergique (hypersensible) à la substance active ou à l'un des autres composants contenus dans MEGAMAG® 45 mg, gélule, notamment au blé en raison de la présence d'amidon de blé.
• Si vous avez une insuffisance rénale sévère.

Faites attention avec MEGAMAG® 45 mg, gélule :

Ce médicament peut être administré en cas de maladie coeliaque. L'amidon de blé peut contenir du gluten, mais seulement à l'état de trace, et est donc considéré comme sans danger pour les sujets atteints d'une maladie coeliaque.

Prise ou utilisation d'autres médicaments

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.

Grossesse et allaitement

Ce médicament ne sera utilisé pendant la grossesse que sur les conseils de votre médecin.

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

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

D'une façon générale, il convient au cours de la grossesse et de l'allaitement de toujours demander conseil à votre médecin ou à votre pharmacien avant de prendre tout médicament.

Informations importantes concernant certains composants de MEGAMAG® 45 mg, gélule

L'un des composants de ce médicament (l'amidon de blé) contient du gluten à l'état de trace.

3. COMMENT PRENDRE MEGAMAG® 45 mg, gélule ?

Ce médicament est réservé à l'adulte et à l'enfant de plus de 15 ans.

Posologie :

Voie orale.

Adulte et enfant de plus de 15 ans : 4 à 6 gélules par jour.

Mode d'administration

Les gélules doivent être avalées avec un grand verre d'eau pendant les repas.

Fréquence d'administration

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

Durée du traitement

Le traitement ne doit pas être prolongé au-delà d'un mois.

Si vous oubliez de prendre MEGAMAG® 45 mg, gélule

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 INDÉSIRABLES ÉVENTUELS ?

Comme tous les médicaments, MEGAMAG® 45 mg, gélule est susceptible d'avoir des effets indésirables, bien que tout le monde n'y soit pas sujet :

• diarrhées, douleurs abdominales.

Déclaration des effets secondaires

Si vous ressentez un quelconque effet indésirable, parlez-en à votre médecin ou à 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.
En signalant les effets indésirables, vous contribuez à fournir davantage d'informations sur la sécurité du médicament.

5. COMMENT CONSERVER MEGAMAG® 45 mg, gélule ?

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

•Ne pas utiliser MEGAMAG® 45 mg, gélule après la date de péremption mentionnée sur la boîte. La date d'expiration fait référence au dernier jour du mois.

•Pas de précautions particulières de conservation.

•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 SUPPLÉMENTAIRES

Que contient MEGAMAG® 45 mg, gélule ?

La substance active est :

Magnésium.....45 mg

Sous forme d'aspartate de magnésium dihydraté.....400 mg

Pour une gélule.

Les autres composants sont :

Amidon de blé, stéarate de magnésium.

Enveloppe de la gélule : gélatine, indigotine (E132), dioxyde de titane (E171).

Qu'est-ce que MEGAMAG® 45 mg, gélule et contenu de l'emballage extérieur ?

Ce médicament se présente sous forme de gélule ; boîte de 60 ou de 120.

Titulaire / Exploitant / Fabricant

LABORATOIRES MAYOLY SPINDLER

6, Avenue de l'Europe - BP 51

78401 Chatou Cedex - France

La dernière date à laquelle cette notice a été approuvée est : mars 2011

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

Conseil d'éducation sanitaire

Le magnésium est un élément minéral, essentiel pour l'organisme, qui participe à de nombreuses réactions enzymatiques et au bon fonctionnement des muscles. On trouve le magnésium dans beaucoup d'aliments ; une alimentation équilibrée et suffisante couvre théoriquement les besoins quotidiens (légumes verts, céréales complètes, fruits et légumes secs, chocolat, certaines eaux minérales).

Cependant, si vous présentez une succession de signes pouvant évoquer un manque de magnésium (irritabilité, fatigue, difficulté à dormir, crampes musculaires...) un apport complémentaire peut être utile. Respectez alors les doses et la durée de traitement de MEGAMAG® 45 mg, gélule indiquées dans cette notice.



Information médicale
+33(0)1 34 80 72 60

MEGAMAG®

45 mg, hard capsule
Magnesium

Read this leaflet carefully before taking this medicine. It contains important information about your treatment.

This medicine is a SELF-MEDICATION proprietary supplement that can be used without prescription or consulting a doctor.

If you have any questions or concerns, ask your doctor or pharmacist for more information.

•Keep this leaflet. You may need to read it again.

•Ask your pharmacist if you need more information or advice.

•You must contact a doctor if your symptoms worsen or do not improve after one month of treatment.

•If you experience any side effect not listed in this leaflet, or if you experience one of the serious side effects listed, tell your doctor or pharmacist.

In this leaflet:

1. What is MEGAMAG® 45 mg hard capsule and what is it used for?
2. What you should know before taking MEGAMAG® 45 mg hard capsule?
3. How to take MEGAMAG® 45 mg hard capsule?
4. What are the possible side effects?
5. How do you store MEGAMAG® 45 mg hard capsule?
6. Further information

1. WHAT IS MEGAMAG® 45 mg hard capsule AND WHAT IS IT USED FOR?

Mineral supplement.

This medicine contains magnesium.

If several of the following symptoms are experienced together, it may be a sign that you have a magnesium deficiency:

•nervousness, irritability, mild anxiety, transient tiredness, minor sleep disorders,
•symptoms of anxiety such as digestive spasms or palpitations (healthy heart),
•muscle cramps, pins and needles.

Taking a magnesium supplement can improve these symptoms. If these symptoms do not improve after one month of treatment, seek the advice of your doctor or pharmacist.

2. WHAT YOU SHOULD KNOW BEFORE TAKING MEGAMAG® 45 mg hard capsule

This medicine is for use by adults and children over 15 years of age only.

Do not take MEGAMAG® 45 mg hard capsule:

•If you are allergic (hypersensitive) to the active ingredient or one of the other ingredients contained in MEGAMAG® 45 mg hard capsule, specifically wheat as it contains wheat starch.
•If you have severe kidney failure.

Take special care with MEGAMAG® 45 mg hard capsule:

This medicine is sometimes administered to sufferers of celiac disease. Wheat starch can contain gluten, but only in trace amounts, and is therefore considered safe for people with celiac disease.

If you are taking or using other medicines:

Talk to your doctor or pharmacist before taking these hard capsules if you are taking or have recently taken another medicine, including any non- prescription medicine.

Pregnancy and breast feeding:

This medicine should only be used during pregnancy on the advice of your doctor.

If you discover that you are pregnant during your treatment, consult your doctor because only they can judge whether it is necessary to continue your treatment.

You should avoid taking this medicine during breast feeding.

During pregnancy and breast feeding you should always seek the advice of your doctor or pharmacist before taking any medicine.

Important information about some of the ingredients contained in MEGAMAG® 45 mg hard capsule:

One of the ingredients in this medicine (wheat starch) contains trace amounts of gluten.

3. HOW TO TAKE MEGAMAG® 45 mg hard capsule

This medicine is for use by adults and children over 15 years of age only.

Dose

To be taken orally.

Adults and children over 15 years of age. 4 to 6 hard capsules a day.

How to take the hard capsules

The hard capsules must be swallowed with a large glass of water during meals.

How often to take the hard capsules

The daily dose should preferably be divided up into several smaller doses and taken during meals.

Duration of treatment

The treatment should not exceed one month.

If you forget to take MEGAMAG® 45 mg hard capsule

Do not take a double dose to compensate for the forgotten dose.

If you have any questions about how to use this medicine, ask your doctor or pharmacist for more information.

4. WHAT ARE THE POSSIBLE SIDE EFFECTS?

Like all medicines, MEGAMAG® 45 mg hard capsule can cause side effects, although not everybody gets them. Side effects include:

•diarrhoea and abdominal pain.

Reporting of side effects

If you get any side effects, talk to your doctor or pharmacist. This includes any possible side effects not listed in this leaflet. You can also report side effects directly via the national reporting system: Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM) [National Drug and Health Products Safety Agency] and network of Regional Pharmacovigilance Centres - Website: www.signalement-sante.gouv.fr.
By reporting side effects you can help provide more information on the safety of this medicine.

5. HOW DO YOU STORE MEGAMAG® 45 mg hard capsule?

•Keep out of reach and sight of children.

•Do not use MEGAMAG® 45 mg hard capsule after the expiry date shown on the box. The expiry date refers to the last day of the month.

•There are no special storage requirements.

•Medicines should not be disposed of down a drain or with your household waste. Ask your pharmacist what you should do with any unused medicines. These measures will help protect the environment.

6. FURTHER INFORMATION

What is in MEGAMAG® 45 mg hard capsule:

The active ingredient is:

Magnesium.....45 mg

In the form of magnesium aspartate dihydrate.....400 mg

per hard capsule.

The other ingredients are:

Wheat starch, magnesium stearate.

The hard capsule shell: gelatine, indigotine (E132), titanium dioxide (E171).

What MEGAMAG® 45 mg hard capsule looks like and contents of the pack:

This medicine comes in hard capsule form. The pack contains 60 hard capsules.

Marketing Authorisation Holder / Distributor /

Manufacturer:

LABORATOIRES MAYOLY SPINDLER

6, Avenue de l'Europe - BP 51

78401 Chatou Cedex - France

Last date this leaflet was approved: March 2011.

Detailed information on this medicine is available on the ANSM (France) website.

Health education advice:

Magnesium is a mineral element that is essential to the body. It enables the muscles to work properly and plays a crucial role in many enzymatic reactions. Many foods naturally contain magnesium and a balanced diet should provide you with your daily magnesium requirements (green vegetables, whole grain cereals, dried fruits and vegetables, chocolate and certain mineral waters).

However, if you experience a succession of signs possibly related to a magnesium deficiency (irritability, fatigue, difficulty sleeping, muscle cramps, etc.) a supplement might help you. Follow the recommended dose and treatment duration for MEGAMAG® 45 mg hard capsule detailed in this leaflet.



7283710

Medical information
+33(0)1 34 80 72 60