

## Dénomination du médicament

**MEGAMAG 45 mg, gélule**  
**Magnésium**

## Encadré

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

**Ce médicament est une spécialité d'AUTOMEDICATION 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 1 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.

## Sommaire notice

### Dans cette notice :

1. QU'EST-CE QUE MEGAMAG 45 mg, gélule ET DANS QUELS CAS EST-IL UTILISE ?
2. QUELLES SONT LES INFORMATIONS A CONNAITRE AVANT DE PRENDRE MEGAMAG 45 mg, gélule ?
3. COMMENT PRENDRE MEGAMAG 45 mg, gélule ?
4. QUELS SONT LES EFFETS INDESIRABLES EVENTUELS ?
5. COMMENT CONSERVER MEGAMAG 45 mg, gélule ?
6. INFORMATIONS SUPPLEMENTAIRES

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

### Classe pharmacothérapeutique

Supplément minéral.

### Indications thérapeutiques

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 A CONNAITRE AVANT DE PRENDRE MEGAMAG 45 mg, gélule ?

### Liste des informations nécessaires avant la prise du médicament

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

### Contre-indications

#### **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.

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

#### **Faites attention avec MEGAMAG 45 mg, gélule:**

- Ce médicament peut être administré en cas de maladie cœliaque. 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 cœliaque.

### Interactions avec d'autres médicaments

#### **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.

### **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**

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.

### **Sportifs**

Sans objet.

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

Sans objet.

### **Liste des excipients à effet notable**

#### **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 ?**

### **Instructions pour un bon usage**

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

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

#### **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.

### **Symptômes et instructions en cas de surdosage**

Sans objet.

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

#### **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.

### **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, MEGAMAG 45 mg, gélule est susceptible d'avoir des effets indésirables, bien que tout le monde n'y soit pas sujet.

· diarrhées, douleurs abdominales.

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 MEGAMAG 45 mg, gélule ?**

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

### **Date de péremption**

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.

### **Conditions de conservation**

Pas de précautions particulières de conservation.

### 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 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).

### Forme pharmaceutique et contenu

#### 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.

### 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 MAYOLY SPINDLER

6 AVENUE DE L'EUROPE  
BP 51  
78401 CHATOU CEDEX

#### Exploitant

##### LABORATOIRES MAYOLY SPINDLER

6, AVENUE DE L'EUROPE  
BP 51  
78401 CHATOU CEDEX

#### Fabricant

##### LABORATOIRES MAYOLY SPINDLER

6, AVENUE DE L'EUROPE  
BP 51  
78401 CHATOU CEDEX

### 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

#### CONSEIL D'EDUCATION 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.