



# IDEOS® 500 mg / 400 UI

Calcium / Vitamine D3  
30 comprimés à sucer ou à croquer

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

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, consultez votre 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.

## 1. QU'EST-CE QUE IDEOS® 500 MG/400 UI, COMPRIMÉ À SUCER OU À CROQUER ET DANS QUELS CAS EST-IL UTILISÉ ?

IDEOS contient deux substances actives, le calcium et la vitamine D3 (également appelée cholestérol). Il appartient au groupe de médicaments appelés calcium en association avec de la vitamine D et/ou d'autres substances (code ATC: A12AX).

Ce médicament 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 risque de manque en calcium et en vitamine D.
- Ce médicament est réservé à l'adulte.

## 2. QUELLES SONT LES INFORMATIONS A CONNAÎTRE AVANT DE PRENDRE IDEOS® 500 MG/400 UI, COMPRIME À SUCER OU À CROQUER ?

**Ne prenez jamais IDEOS :**

- si vous êtes allergique (hypersensible) au calcium, à la vitamine D ou à l'un des autres composants contenus dans ce médicament.
- si vous êtes allergique (hypersensible) à l'arachide ou 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 (myélome), tumeur osseuse maligne, (métastases osseuses),
- si vous avez des calculs rénaux (lithiase calcique) ou vous avez des dépôts de calcium au niveau des reins (néphrocalcinose),
- si vous avez une maladie sévère des reins (insuffisance rénale sévère),
- 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 souffrez d'une sarcoidose qui est une maladie qui se manifeste le plus souvent par une simple fatigue, une augmentation de la taille des ganglions et une inflammation des poumons et d'autres organes,
- si vous avez une maladie des reins (insuffisance rénale),
- si vous avez déjà augmenté vos apports en calcium (par des compléments alimentaires ou des aliments enrichis en calcium, par exemple) et si vous prenez de façon concomitante des médicaments contenant des carbonates (tels que des anti-acides), la quantité de calcium dans votre sang et vos urines doit être surveillée.
- 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 et lorsque le traitement est pris en même temps certains médicaments comme des glycosides cardiaques (la digoxine par exemple) ou des diurétiques, en fonction du résultat, votre médecin pourra être amené à réduire, voire à interrompre votre traitement.
- si vous prenez d'autres médicaments ou d'autres produits contenant du calcium et/ou de la vitamine D. des apports trop importants en calcium et en vitamine D peuvent être dangereux pour votre santé.

En cas de doute, demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.

**Enfants et adolescents**

Ne donnez pas ce médicament aux enfants et aux adolescents car son utilisation n'est pas justifiée dans la population pédiatrique.

**Prise ou utilisation d'autres médicaments**

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

- La digoxine (médicament utilisé pour traiter certains problèmes cardiaques) car elle peut provoquer d'avantage d'effets indésirables,
  - Les bisphosphonates ou les médicaments contenant du strontium (utilisés dans l'ostéoporose),
  - Les antibiotiques (médicaments utilisés contre les infections dues aux bactéries) : tétracycline par voie orale, rifampicine, et certaines fluoroquinolones (ciprofloxacine et norfloxacine)
  - Le dolutégravir (médicament utilisé pour traiter le VIH),
  - Les médicaments ou compléments contenant du fer ou du zinc,
  - L'estramustine (médicament utilisé pour traiter certains cancers de la prostate),
  - Les hormones thyroïdiennes, utilisées en cas de maladie de la thyroïde,
  - La carbamazépine, la fosphenytoïne, le phénobarbital, la phénytoïne, la primidone : médicaments utilisés pour traiter les crises d'épilepsie, L'orlistat (médicament utilisé dans le traitement de l'obésité) car il peut diminuer la quantité de vitamine D3 absorbée par l'organisme,
  - Les diurétiques thiazidiques (médicaments utilisés pour traiter la tension artérielle élevée ou les oedèmes) car ils peuvent augmenter la quantité de calcium dans le sang.
- Vous devez attendre :
- 30 minutes à plus de 2 heures entre la prise d'IDEOS et celle des bisphosphonates,
  - Plus de 2 heures entre la prise d'IDEOS et celle des médicaments suivants : médicaments contenant du strontium, du fer ou du zinc, l'estramustine, les hormones thyroïdiennes, certaines fluoroquinolones (ciprofloxacine et norfloxacine) et les tétracyclines,
  - Il est conseillé de prendre IDEOS au moins 2 heures après ou 6 heures avant la prise de dolutégravir.

**Aliments et boissons :** ce médicament est susceptible d'interagir avec certains aliments, par exemple contenant de l'acide oxalique (épinards, rhubarbe, oseille, cacao, thé...), des phosphates (charcuterie, jambon, saucisses, fromages fondus, crêpes dessert, boissons au cola...) ou de l'acide phytique (céréales complètes, légumineuses seches, graines oléagineuses, chocolat...). C'est pourquoi il est recommandé de le prendre à distance des repas contenant ce type d'aliments.

**Grossesse et allaitement**

IDEOS n'est pas recommandé pendant la grossesse et l'allaitement.

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.

**IDEOS contient du sorbitol, du saccharose et de l'huile de soja hydrogénée.**

IDEOS contient 475mg de sorbitol (E420) dans chaque comprimé. le sorbitol est une source de fructose. si votre médecin vous a informé(e) que vous présentez une intolérance à certains sucres ou si vous avez été diagnostiqué(e) avec une intolérance héréditaire au fructose (IHF), un trouble génétique rare caractérisé par l'incapacité à décomposer le fructose, parlez-en à votre médecin avant que vous ne preniez ou ne receviez ce médicament.

IDEOS contient du saccharose (le saccharose est présent en petites quantités dans le concentrat de cholestérol). si votre médecin vous a informé(e) que vous avez une intolérance à certains sucres, contactez votre médecin avant de prendre ce médicament. en raison de la présence du saccharose, la prise d'IDEOS de manière prolongée (par exemple pendant deux semaines ou plus) peut être nocive pour les dents. IDEOS contient de l'huile de soja hydrogénée. si vous êtes allergique aux arachides ou au soja, ne prenez pas ce médicament. (Voir paragraphe : ne prenez jamais IDEOS)

## 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 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, trouble mentaux, urine abondante, douleurs des os, calculs rénaux et pression artérielle élevée.

Ces symptômes peuvent faire partie du syndrome du bœuf de lait. Ils peuvent survenir lorsque par exemple des médicaments contenant des quantités importantes de calcium et de carbonate (tels que des anti-acides) sont pris d'une façon concomitante (voir Avertissements et précautions). Dans ce cas, 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**

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.

**Peu fréquent (pouvant affecter jusqu'à 1 sujet sur 100) :**

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

**Rare (pouvant affecter jusqu'à 1 sujet sur 1000) :** constipation, gaz (flatulence), nausées, douleur au niveau du ventre, diarrhée,

• démangeaisons, éruptions sur la peau, plaques rouges qui démangent (urticaire).

**Fréquence indéterminée (la fréquence ne peut être estimée à partir des données disponibles)**

syndrome du bœuf de lait associé à une forte concentration de calcium dans le sang (hypercalcémie) (voir le paragraphe Avertissements et précautions et si vous avez pris plus de IDEOS que vous n'auriez dû).

Réactions allergiques graves telles qu'un gonflement du visage, des lèvres, de la langue ou de la gorge pouvant entraîner des difficultés respiratoires (angioedème ou oedème laryngé).

**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 Centre National de Pharmacovigilance et de Matérialogence CNPM : ([www.cnpm.org.dz](http://www.cnpm.org.dz) ou [cnpm.org.dz](http://cnpm.org.dz)) ou veuillez appeler 020396618

## 5. COMMENT CONSERVER IDEOS® 500 MG/400 UI, COMPRIME À SUCER OU À CROQUER ?

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

Le bouchon contient de petits granules de gel de silicone pour absorber l'humidité.

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

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 d'éliminer les médicaments que vous n'utilisez plus. Ces mesures contribueront à protéger l'environnement.

## 6. INFORMATIONS SUPPLEMENTAIRES

**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  
Cholestérol (vitamine D3) ..... 400 UI  
Quantité correspondant en concentrat de cholestérol (forme poudre). ..... 4 mg Pour un comprimé.

• Les autres composants sont :

Xylitol, sorbitol (E420), povidone, stéarate de magnésium, arôme citron (préparation aromatisantes, substances aromatisantes naturelles, maltodextrine, gomme arabique, citrate de sodium, acide citrique, hydroxyanisole butyle), Excipients du concentrat de cholestérol en poudre : alpha-tocophérol, huile de soja hydrogénée, gélatine, saccharose, amidon de maïs, silica dioxyde.

**Liste des excipients à effet notoire**

sorbitol, saccharose, huile de soja.

**Qu'est-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.

**BOITE DE 2 TUBES DE 15 COMPRIMES.**

**Détenteur de la DE**

LABORATOIRE INNOTECH INTERNATIONAL

26 AVENUE ARISTIDE BRIAND 94110 ARCUEIL - FRANCE

**Fabricant/Conditionneur et libérateur de lot :**

S.P.A Union Pharmaceutique constantinoise production, Cité Djennet el Zeitoun, rue Lamoricière N° 07A, Constantine - Algérie

**D.E. N° 23/99/14 G 175/087**

La dernière date à laquelle cette notice a été approuvée est : Mai 2026

