

Dénomination du médicament

**MAGNESIUM ARROW CONSEIL 150 mg, comprimé effervescent**  
**Magnésium**

Encadré

**Veillez 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 après 1 mois.

Que contient cette notice ?

1. Qu'est-ce que MAGNESIUM ARROW CONSEIL 150 mg, comprimé effervescent et dans quels cas est-il utilisé ?
2. Quelles sont les informations à connaître avant de prendre MAGNESIUM ARROW CONSEIL 150 mg, comprimé effervescent ?
3. Comment prendre MAGNESIUM ARROW CONSEIL 150 mg, comprimé effervescent ?
4. Quels sont les effets indésirables éventuels ?
5. Comment conserver MAGNESIUM ARROW CONSEIL 150 mg, comprimé effervescent ?
6. Contenu de l'emballage et autres informations.

## **1. QU'EST-CE QUE MAGNESIUM ARROW CONSEIL 150 mg, comprimé effervescent ET DANS QUELS CAS EST-IL UTILISÉ ?**

Classe pharmacothérapeutique : supplément minéral ? code ATC : A12CC10

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 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 ARROW CONSEIL 150 mg, comprimé effervescent ?**

**Ne prenez jamais MAGNESIUM ARROW CONSEIL 150 mg, comprimé effervescent :**

- si vous êtes allergique au magnésium ou à l'un des autres composants contenus dans ce médicament, mentionnés dans la rubrique 6 ;
- si vous avez une atteinte rénale sévère.

### **Avertissements et précautions**

Adressez-vous à votre médecin ou pharmacien avant de prendre MAGNESIUM ARROW CONSEIL 150 mg, comprimé effervescent.

EN CAS DE DOUTE NE PAS HESITER A DEMANDER L'AVIS DE VOTRE MEDECIN OU DE VOTRE PHARMACIEN.

### **Enfants et adolescents**

Sans objet.

### **Autres médicaments et MAGNESIUM ARROW CONSEIL 150 mg, comprimé effervescent**

Informez votre médecin ou votre pharmacien si vous prenez, avez récemment pris ou pourriez prendre tout autre médicament, y compris un médicament obtenu sans ordonnance.

### **MAGNESIUM ARROW CONSEIL 150 mg, comprimé effervescent avec des aliments et boissons**

Sans objet.

### **Grossesse et 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.

### Grossesse

En clinique, un recul important et des grossesses exposées en nombre suffisamment élevé, n'ont pas révélé d'effet malformatif ou fœtotoxique du magnésium.

En conséquence l'utilisation du magnésium peut être envisagée au cours de la grossesse si besoin, quel qu'en soit le terme.

### Allaitement

Ce médicament passe dans le lait maternel, en conséquence l'allaitement est à éviter pendant le traitement.

### **Conduite de véhicules et utilisation de machines**

Sans objet.

### **MAGNESIUM ARROW CONSEIL 150 mg, comprimé effervescent contient du sodium, du potassium, du sorbitol et de la maltodextrine (source de glucose)**

Ce médicament contient 8 mmol (ou 300 mg) de potassium par comprimé effervescent. A prendre en compte chez les patients insuffisants rénaux ou chez les patients contrôlant leur apport alimentaire en potassium.

Ce médicament contient 43 mg de sodium (composant principal du sel de cuisine/table) par comprimé effervescent. Cela équivaut à 2,15 % de l'apport alimentaire quotidien maximal recommandé de sodium pour un adulte.

Ce médicament contient du sorbitol (contenu dans l'arôme).

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

## **3. COMMENT PRENDRE MAGNESIUM ARROW CONSEIL 150 mg, comprimé effervescent ?**

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.

### **Posologie**

Chez l'adulte : 2 comprimés par jour.

Chez l'enfant : 9,6 à 28,8 mg/kg/j, soit 1 à 2 comprimés par jour.

### **Mode d'administration**

Voie orale.

Les comprimés doivent être dissous dans un grand verre d'eau.

### **Fréquence d'administration**

La dose journalière est à répartir de préférence en plusieurs prises avant ou au cours d'un repas.

### **Durée du traitement**

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

### **Si vous avez pris plus de MAGNESIUM ARROW CONSEIL 150 mg, comprimé effervescent que vous n'auriez dû**

Consultez immédiatement votre médecin ou votre pharmacien.

### **Si vous oubliez de prendre MAGNESIUM ARROW CONSEIL 150 mg, comprimé effervescent**

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

### **Si vous arrêtez de prendre MAGNESIUM ARROW CONSEIL 150 mg, comprimé effervescent**

Sans objet.

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, notamment diarrhées, douleurs abdominales.

NE PAS HESITER A DEMANDER L'AVIS DE VOTRE MEDECIN OU DE VOTRE PHARMACIEN.

### 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 :

<https://signalement.social-sante.gouv.fr/>

En signalant les effets indésirables, vous contribuez à fournir davantage d'informations sur la sécurité du médicament.

## 5. COMMENT CONSERVER MAGNESIUM ARROW CONSEIL 150 mg, comprimé effervescent ?

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

N'utilisez pas ce médicament après la date de péremption indiquée sur l'emballage après EXP. La date de péremption fait référence au dernier jour de ce mois.

Ce médicament ne nécessite pas de précautions particulières de conservation.

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. CONTENU DE L'EMBALLAGE ET AUTRES INFORMATIONS

### Ce que contient MAGNESIUM ARROW CONSEIL 150 mg, comprimé effervescent

- La substance active est :

Oxyde de magnésium léger

.....270,0 mg

Quantité correspondant à magnésium

.....150,0 mg

Pour un comprimé effervescent

- Les autres composants sont : acide citrique anhydre, carbonate de potassium, bicarbonate de potassium, carbonate de sodium anhydre, amidon de riz, cyclamate de sodium, saccharine sodique, maltodextrine, arôme citron (maltodextrine, sorbitol (E420), mannitol (E421), gluconolactone (E575), acacia (E414), silice colloïdale anhydre (E551)), chlorure de potassium (contient 0,9% de silice colloïdale).

### **Qu'est-ce que MAGNESIUM ARROW CONSEIL 150 mg, comprimé effervescent et contenu de l'emballage extérieur**

Ce médicament se présente sous forme de comprimé effervescent.

Boîte de 20 ou 40 comprimés effervescents.

Toutes les présentations peuvent ne pas être commercialisées.

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

#### **ARROW GENERIQUES**

26 AVENUE TONY GARNIER

69007 LYON

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

#### **ARROW GENERIQUES**

26 AVENUE TONY GARNIER

69007 LYON

### **Fabricant**

#### **HERMES PHARMA GmbH**

Hans-Urmiller-Ring 52

82515 WOLFRATSHAUSEN

ALLEMAGNE

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

[à compléter ultérieurement par le titulaire]

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

[à compléter ultérieurement par le titulaire]

### **Autres**

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