PHARMAFORCE
GRANDE PHARMACIE D'AMIENS

ANSM - Mis à jour le : 13/07/2021

Dénomination du médicament

VITAMINE C ARROW 1 g, comprimé effervescent
Acide ascorbique

Encadré

Veuillez 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 VITAMINE C ARROW 1 g, comprimé effervescent et dans quels cas est-il utilisé ?
2. Quelles sont les informations à connaître avant de prendre VITAMINE C ARROW 1 g, comprimé effervescent ?
3. Comment prendre VITAMINE C ARROW 1 g, comprimé effervescent ?
4. Quels sont les effets indésirables éventuels ?
5. Comment conserver VITAMINE C ARROW 1 g, comprimé effervescent ?
6. Contenu de l'emballage et autres informations.

1. QU'EST-CE QUE VITAMINE C ARROW 1 g, comprimé effervescent ET DANS QUELS CAS EST-IL UTILISE ?

Classe pharmacothérapeutique : vitamine C, non associée - code ATC : A11GA01.
Ce médicament est indiqué chez l'adulte dans les états de fatigue passagers.

2. QUELLES SONT LES INFORMATIONS A CONNAITRE AVANT DE PRENDRE VITAMINE C ARROW 1 g, comprimé effervescent ?

Ne prenez jamais VITAMINE C ARROW 1 g, comprimé effervescent :

- si vous êtes allergique à l'acide ascorbique ou à l'un des autres composants contenus dans ce médicament, mentionnés dans la rubrique 6 ;

- si vous souffrez de calculs rénaux et que vous prenez des doses de vitamine C supérieures à 1 gramme par jour ;

- si vous avez une maladie caractérisée par une surcharge en fer (hémochromatose, thalassémie).

Avertissements et précautions

Adressez-vous à votre médecin ou pharmacien avant de prendre VITAMINE C ARROW 1 g, comprimé effervescent :

- en raison d'un effet légèrement stimulant, il est souhaitable de ne pas prendre la vitamine C en fin de journée ;

- les besoins physiologiques en vitamines sont normalement assurés par un apport alimentaire varié ;

- la vitamine C (acide ascorbique) doit être utilisée avec prudence si vous souffrez d'un trouble héréditaire affectant vos globules rouges (déficit en glucose-6-phosphate déshydrogénase ou G6PD) car des doses élevées, c'est-à-dire supérieures à 1 gramme par jour, peuvent provoquer une destruction des globules rouges (hémolyse) entrainant une anémie hémolytique ;

- si vous avez des troubles du métabolisme l'utilisation prolongée de la vitamine C à doses élevées peut conduire à une hyperoxalurie (excrétion de l'urine contenant une grande quantité de cristaux d'oxalate de calcium) entrainant l'apparition de calculs d'oxalate de calcium ;

- la vitamine C peut fausser les résultats de certaines analyses biologiques notamment les dosages de la créatinine et du glucose, sanguins et urinaires. Avertissez votre médecin si des tests sont prévus. Voir la rubrique « Autres médicaments et VITAMINE C ARROW 1 g, comprimé effervescent ».

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

Enfants

Sans objet.

Autres médicaments et VITAMINE C ARROW 1 g, comprimé effervescent

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

En particulier informez votre médecin ou pharmacien si vous prenez :

- de la déféroxamine ou de la défériprone (médicaments utilisés pour éliminer l'excès de fer du sang) car dans ce cas la vitamine C doit être utilisée avec prudence ;

- de la ciclosporine (médicament utilisé pour diminuer les réactions immunitaires de l'organisme, par exemple après une greffe d'organe) car la vitamine C risque de diminuer les concentrations sanguines de la ciclosporine, notamment en cas d'association avec la vitamine E.

Consommé à fortes doses (plus de 2 grammes par jour), la vitamine C peut interférer avec les tests biologiques suivants : dosages de la créatinine et du glucose, sanguins et urinaires (contrôle du diabète par bandelette).

VITAMINE C ARROW 1 g, comprimé effervescent avec des aliments et boissons

VITAMINE C ARROW 1 g, comprimé effervescent n'a aucun effet ou un effet négligeable sur l'aptitude à conduire des véhicules et à utiliser des machines.

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.

L'utilisation de la vitamine C ne doit être envisagée au cours de la grossesse et de l'allaitement que si nécessaire.

Conduite de véhicules et utilisation de machines

Sans objet.

VITAMINE C ARROW 1 g, comprimé effervescent contient du sodium et du sorbitol.

Ce médicament contient 267 mg de sodium (composant principal du sel de cuisine/table) par comprimé effervescent. Cela équivaut à 13 % de l'apport alimentaire quotidien maximal recommandé de sodium pour un adulte.

Ce médicament contient 1,5 mg de sorbitol par comprimé effervescent.

3. COMMENT PRENDRE VITAMINE C ARROW 1 g, comprimé effervescent ?

RESERVE A L'ADULTE.

Un comprimé par jour.

Voie orale.

Le comprimé doit être dissout dans un demi-verre d'eau.

Le traitement est limité à 1 mois.

Si vous avez pris plus de VITAMINE C ARROW 1 g, comprimé effervescent que vous n'auriez dû

En cas de surdosage, prévenir immédiatement un médecin.

A fortes doses (supérieures à 1 gramme par jour), peuvent survenir :

- des troubles digestifs (brûlures de l'estomac, diarrhées),

- des troubles urinaires (calculs rénaux, insuffisance rénale),

- une hémolyse (destruction des globules rouges se manifestant notamment par une coloration rouge des urines) si vous avez une maladie héréditaire des globules rouges, appelée déficit en Glucose 6 Phosphate Déshydrogénase ou G6PD (enzyme spécifique des globules rouges).

Si vous oubliez de prendre VITAMINE C ARROW 1 g, comprimé effervescent

Sans objet.

Si vous arrêtez de prendre VITAMINE C ARROW 1 g, 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.

Des effets indésirables peuvent survenir si vous prenez des doses élevées de vitamine C (supérieures à 1 gramme par jour). Voir la rubrique « Si vous avez pris plus de VITAMINE C ARROW 1 g, comprimé effervescent que vous n'auriez dû ».

Déclaration des effets secondaires

Si vous ressentez un quelconque effet indésirable, parlez-en à votre médecin, votre pharmacien ou à votre infirmier/ère. 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 VITAMINE C ARROW 1 g, 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. 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 VITAMINE C ARROW 1 g, comprimé effervescent

- La substance active est :

Acide ascorbique..... 1000,00 mg

Pour un comprimé effervescent.

- Les autres composants sont : acide citrique anhydre, carbonate de sodium hydrogéné, carbonate de sodium anhydre, cyclamate de sodium, amidon de riz, arôme de jus d'orange VCO 201, colorant de betterave, citrate de sodium, phosphate sodique de riboflavine, saccharine sodique.

Qu'est-ce que VITAMINE C ARROW 1 g, comprimé effervescent et contenu de l'emballage extérieur

Ce médicament se présente sous forme de comprimé effervescent.
Boîte de 10, 20, 30, 40, 60 ou 100 comprimés effervescents.

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

Sans objet.

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).

Conseil d'éducation sanitaire

Ce médicament a pour but d'atténuer un état de fatigue passager.

Il convient de distinguer la fatigue physique normale survenant à la suite d'un effort important par exemple et l'asthénie qui est une fatigue en dehors de tout effort.

- La fatigue survenant à la suite d'un effort physique est normale : le repos suffit à la faire disparaître.

- La fatigue qui ne cède pas au repos ou asthénie est la sensation de ne pas pouvoir fournir un effort avant même de l'avoir commencé. Cette fatigue peut être la conséquence d'un surmenage, d'une maladie.

Certains médicaments peuvent aussi entraîner une fatigue inhabituelle : relisez la notice des médicaments que vous prenez et demandez l'avis de votre pharmacien ou de votre médecin.
Mais, dans de nombreux cas, aucune cause précise n'est retrouvée.

La fatigue peut se manifester par des symptômes très variables. Cela peut être une impression générale de faiblesse. Mais parfois des symptômes peuvent s'y associer comme des troubles du sommeil (insomnie, sommeil agité,), intellectuels (difficultés de concentration, de la mémoire et de l'attention), sexuels (diminution du désir...), du caractère (irritabilité, pessimisme, tristesse, démotivation).

Vous pouvez diminuer votre fatigue en respectant autant que possible les conseils suivants :

- Reposez-vous, relaxez-vous, cherchez les raisons de votre fatigue.

- Pratiquez une activité physique régulière et adaptée.

- Ayez une alimentation équilibrée (notamment évitez la prise d'alcool, de tabac, d'excitants).

- Retrouvez votre rythme de sommeil (heure du coucher régulière et durée suffisante de sommeil).

Demandez l'avis de votre pharmacien ou de votre médecin dans les cas suivants :

- Absence d'amélioration après 1 mois de traitement.

- Augmentation de la sensation de fatigue en cours de traitement.

- Survenue de nouveaux symptômes ou de symptômes inhabituels.