ANSM - Mis à jour le : 09/11/2021

Dénomination du médicament

VITAMINE C UPSA 500 mg fruit exotique, comprimé à croquer

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, votre pharmacien ou votre infirmier/ère.

- 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, votre pharmacien ou votre infirmier/ère. 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 UPSA 500 mg fruit exotique, comprimé à croquer et dans quels cas est-il utilisé ?
2. Quelles sont les informations à connaître avant de prendre VITAMINE C UPSA 500 mg fruit exotique, comprimé à croquer ?
3. Comment prendre VITAMINE C UPSA 500 mg fruit exotique, comprimé à croquer ?
4. Quels sont les effets indésirables éventuels ?
5. Comment conserver VITAMINE C UPSA 500 mg fruit exotique, comprimé à croquer ?
6. Contenu de l'emballage et autres informations.

1. QU'EST-CE QUE VITAMINE C UPSA 500 mg fruit exotique, comprimé à croquer ET DANS QUELS CAS EST-IL UTILISE ?

Classe pharmacothérapeutique : VITAMINE C, non associée - code ATC : A11GA01.

Ce médicament contient de la vitamine C.

Il est indiqué dans les états de fatigue passagers des adultes et des enfants de plus de 15 ans.

Vous devez vous adresser à votre médecin si vous ne ressentez aucune amélioration ou si vous vous sentez moins bien après 1 mois.

2. QUELLES SONT LES INFORMATIONS A CONNAITRE AVANT DE PRENDRE VITAMINE C UPSA 500 mg fruit exotique, comprimé à croquer ?

Ne prenez jamais VITAMINE C UPSA 500 mg fruit exotique, comprimé à croquer :

- si vous êtes allergique à la substance active ou à l'un des autres composants contenus dans ce médicament, mentionnés dans la rubrique 6.
- si vous avez un calcul rénal pour des doses supérieures à 1g/jour.

EN CAS DE DOUTE, IL EST INDISPENSABLE DE DEMANDER L'AVIS DE VOTRE MEDECIN OU DE VOTRE PHARMACIEN.

Avertissements et précautions

Adressez-vous à votre médecin ou pharmacien avant de prendre VITAMINE C UPSA 500 mg fruit exotique, comprimé à croquer.

Ce médicament contient de la vitamine C. D'autres médicaments en contiennent.

Vérifiez que vous ne prenez pas d'autres médicaments contenant de la vitamine C, y compris si ce sont des médicaments obtenus sans prescription.
Ne les associez pas, afin de ne pas dépasser la dose quotidienne recommandée.
(voir rubrique 3 « Comment prendre VITAMINE C UPSA 500 mg fruit exotique, comprimé à croquer ? »).

En cas de persistance des troubles au-delà de 1 mois de traitement ou d'aggravation des troubles, un avis médical est nécessaire.

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

La vitamine C doit être utilisée avec précaution chez les patients souffrant de troubles du métabolisme du fer, prédisposés à la formation de lithiases urinaires ou rénales (présence de cristaux dans les urines ou les reins) et chez les sujets déficients en glucose-6 phosphate déshydrogénase.

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

Enfants et adolescents

Ce médicament est indiqué chez les adultes et les enfants de plus de 15 ans.

Autres médicaments et VITAMINE C UPSA 500 mg fruit exotique, comprimé à croquer

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

Informez votre médecin ou pharmacien si vous prenez de la déféroxamine ou de la défériprone, pour éliminer l'excès de fer et d'aluminium du sang, ou de la ciclosporine.

A doses supérieures à 2 g/jour en vitamine C, l'acide ascorbique peut interférer avec les tests biologiques suivants : dosages de la créatinine et du glucose sanguins et urinaires (contrôle du diabète par tigette à la glucose-oxydase).

VITAMINE C UPSA 500 mg fruit exotique, comprimé à croquer avec des aliments, boissons et de l'alcool

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.

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

L'utilisation de la vitamine C est à éviter pendant l'allaitement.

Conduite de véhicules et utilisation de machines

VITAMINE C UPSA 500 mg fruit exotique, comprimé à croquer n'a aucun effet sur l'aptitude à conduire des véhicules et à utiliser des machines.

VITAMINE C UPSA 500 mg fruit exotique, comprimé à croquer contient de l'aspartam (source de phénylalanine) (E951), du sodium et dans l'arôme fruit de la passion, de l'éthanol, du fructose, du glucose et du saccharose.

Ce médicament contient 20 mg d'aspartam (E951) par comprimé à croquer. L'aspartam contient une source de phénylalanine. Peut être dangereux pour les personnes atteintes de phénylcétonurie (PCU), une maladie génétique rare caractérisée par l'accumulation de phénylalanine ne pouvant être éliminée correctement.

Ce médicament contient 33 mg de sodium (composant principal du sel de cuisine/table) par comprimé à croquer. Cela équivaut 1,65% de l'apport alimentaire quotidien maximal recommandé de sodium pour un adulte.

Ce médicament contient 0,3 mg d'alcool (éthanol) par comprimé à croquer. La faible quantité d'alcool contenue dans ce médicament n'est pas susceptible d'entraîner d'effet notable.

Ce médicament contient 3,3 mg de fructose, 3,3 mg de glucose et 3,3 mg de saccharose par comprimé à croquer. Si votre médecin vous a informé(e) d'une intolérance à certains sucres, contactez-le avant de prendre ce médicament. Le fructose peut abîmer les dents. Le glucose et le saccharose peuvent être nocifs pour les dents.

3. COMMENT PRENDRE VITAMINE C UPSA 500 mg fruit exotique, comprimé à croquer ?

Veillez à toujours prendre ce médicament en suivant exactement les instructions de cette notice ou les indications de votre médecin, pharmacien ou infirmier/ère. Vérifiez auprès de votre médecin, pharmacien ou infirmier/ère en cas de doute.

Posologie

Cette présentation est réservée aux adultes et aux enfants de plus de 15 ans.

1 à 2 comprimés à croquer par jour. Il est préférable de ne pas dépasser 1 g par jour, soit 2 comprimés par jour.

- En raison de la présence de vitamine C, éviter la prise en fin de journée.

Mode d'administration

Voie orale.

Durée de traitement

Le traitement sera limité à 1 mois.

Si vous avez pris plus de VITAMINE C UPSA 500 mg fruit exotique, comprimé à croquer que vous n'auriez dû

En cas de surdosage ou d'intoxication accidentelle, prévenir en urgence un médecin.

Si vous oubliez de prendre VITAMINE C UPSA 500 mg fruit exotique, comprimé à croquer

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

Si vous arrêtez de prendre VITAMINE C UPSA 500 mg fruit exotique, comprimé à croquer

Sans objet.

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.

A doses supérieures à 1 g/j en vitamine C, possibilité de : troubles digestifs (brûlures de l'estomac, diarrhées, douleurs abdominales), troubles urinaires (gêne à l'émission des urines ou coloration anormale des urines).

A doses supérieures à 3 g/j en vitamine C, hémolyse (destruction des globules rouges) chez les sujets déficients en G6PD (manque en un enzyme des globules rouges).

Des cas d'étourdissements, d'urticaire et de rashs ont été rapportés.

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 UPSA 500 mg fruit exotique, comprimé à croquer ?

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.

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 UPSA 500 mg fruit exotique, comprimé à croquer

- Les substances actives sont :

Acide ascorbique..... 500 mg
Sous forme d'ascorbate de sodium..... 285 mg
Sous forme d'acide ascorbique..... 250 mg

Pour un comprimé à croquer.

- Les autres composants sont :

Mannitol (E421), phosphate sodique* de riboflavine, aspartam* (E951), talc, stéarate de magnésium, arôme fruit de la passion (dont fructose*, glucose* et saccharose*).

* Voir rubrique 2

Qu'est-ce que VITAMINE C UPSA 500 mg fruit exotique, comprimé à croquer et contenu de l'emballage extérieur

Ce médicament se présente sous forme de comprimé à croquer.
Boîte de 10, 15 ou 30 comprimés.

Titulaire de l'autorisation de mise sur le marché

UPSA SAS
3 RUE JOSEPH MONIER
92500 RUEIL-MALMAISON

Exploitant de l'autorisation de mise sur le marché

UPSA SAS
3 RUE JOSEPH MONIER
92500 RUEIL-MALMAISON

Fabricant

UPSA SAS
304 avenue du docteur jeaN bru
47000 agen

ou

UPSA SAS
979 AVENUE DES PYRENEES
47520 LE PASSAGE

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]

{mois AAAA}.

Autres

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

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.