

VIDAL DE LA FAMILLE

CALTRATE VITAMINE D3

Fiche révisée le : 26/01/2016

Vitamine D avec calcium

calcium, vitamine D3

[.Composition.](#) [Indications.](#) [Contre-indications.](#) [Attention.](#) [Interactions médicamenteuses.](#) [Grossesse et allaitement.](#) [Mode d'emploi et posologie.](#) [Conseils.](#) [Effets indésirables.](#) [Lexique](#)

COMPOSITION

	p cp
Calcium	600 mg
Colécalciférol (vitamine D3)	400 UI
Huile de soja	+

INDICATIONS

Ce médicament contient du calcium et de la [vitamine](#) D, qui facilite l'absorption du calcium par l'intestin et sa fixation sur les os. Il est utilisé :

- dans le traitement des [carences](#) en calcium et en vitamine D chez la personne âgée,
- dans le [traitement d'appoint](#) de l'[ostéoporose](#) lorsque l'apport conjoint de calcium et de vitamine D est nécessaire.

CONTRE-INDICATIONS

Ce médicament ne doit pas être utilisé dans les cas suivants :

- [allergie](#) au soja ou à l'arachide,
- excès de calcium dans le sang ou dans les urines,
- calculs des [voies](#) urinaires contenant du calcium,
- [insuffisance rénale](#).

ATTENTION

Ce médicament contient de la [vitamine](#) D : son [surdosage](#) expose à des effets indésirables graves. Elle est présente dans de nombreux médicaments dont certains sont disponibles en automédication : évitez de les associer sans avis médical.

Ne prolongez pas le traitement au-delà de la durée prescrite : des prises de sang peuvent être nécessaires pour vérifier l'absence d'accumulation anormale de calcium dans l'organisme.

Lorsque ce médicament est destiné à traiter la décalcification due à un alitement prolongé, le traitement ne doit pas être commencé avant la reprise de la marche.

INTERACTIONS MEDICAMENTEUSES

Respectez un intervalle d'au moins 2 heures entre la prise de ce médicament et celle des [cyclines](#), des hormones thyroïdiennes, des biphosphonates, des quinolones ou des médicaments contenant du fer, du zinc ou du strontium.

Informez par ailleurs votre pharmacien ou votre médecin si vous prenez des [digitaliques](#) ou des [diurétiques](#).

Il existe également des interactions alimentaires : les aliments réputés riches en acide oxalique (épinards, rhubarbe, oseille, cacao, thé) ou en acide phytique (chocolat, céréales complètes, légumes secs) peuvent diminuer l'absorption du calcium. Il est donc recommandé de prendre ce médicament à distance de repas contenant ces aliments.

GROSSESSE et ALLAITEMENT

Ce médicament peut être utilisé chez la femme enceinte ou chez celle qui allaite, mais la [posologie](#) prescrite par le médecin ne doit pas être dépassée.

Une [hypercalcémie](#) pendant la grossesse pourrait être néfaste pour l'enfant à naître. Veillez à ne pas absorber plusieurs médicaments contenant de la [vitamine](#) D pendant la grossesse.

MODE D'EMPLOI ET POSOLOGIE

Ce médicament doit être pris à distance de certains aliments (voir Interactions).

Les comprimés doivent être avalés avec un grand verre d'eau (200 ml). Pour faciliter la prise et éviter une fausse-route, notamment chez les personnes âgées, le comprimé peut être coupé en deux parties avant d'être avalé avec un grand verre d'eau.

Posologie usuelle:

- Adulte et personne âgée : 1 comprimé, 2 fois par jour.
- Femme enceinte : 1 comprimé par jour.

CONSEILS

La prise de ce médicament ne dispense pas de la consommation régulière de laitages, naturellement riches en calcium.

EFFETS INDÉSIRABLES POSSIBLES

Peu fréquents : [hypercalcémie](#), [hypercalciurie](#) (excès de calcium dans les urines pouvant favoriser les calculs rénaux).

Rarement : constipation, nausées, ballonnements, diarrhée, douleur d'estomac, éruption cutanée, démangeaisons.

Exceptionnellement : gonflement de la gorge, œdème de [Quincke](#).

LEXIQUE

[allergie](#)

Réaction cutanée (démangeaisons, boutons, gonflement) ou malaise général apparaissant après un contact avec une substance particulière, l'utilisation d'un médicament ou l'ingestion d'un aliment. Les principales formes d'allergie sont l'eczéma, l'urticaire, l'asthme, l'œdème de Quincke et le choc allergique (choc anaphylactique). L'allergie alimentaire peut également se traduire par des troubles digestifs.

[carences](#)

Déficit concernant habituellement des nutriments, des vitamines, des sels minéraux, etc. Une alimentation diversifiée est la meilleure prévention des carences.

[cyclines](#)

Famille d'antibiotiques utilisés notamment dans le traitement de l'acné et de certaines infections génitales.

[digitaliques](#)

Famille de médicaments apparentés à la digitaline, substance issue de la digitale pourpre (plante commune). Les digitaliques, utilisés en cardiologie, ralentissent le cœur et renforcent ses contractions.

diurétiques

Médicament permettant une élimination accrue d'eau par les reins. Le plus souvent, cette perte d'eau fait suite à la perte de sels provoquée par le médicament (salidiurétique).

Les diurétiques sont surtout utilisés dans le traitement de l'hypertension artérielle, alors que leur mécanisme d'action dans cette maladie est mal connu. Ils sont également prescrits dans l'insuffisance cardiaque aiguë ou chronique, les œdèmes et d'autres affections plus rares.

Ces médicaments provoquent une perte de sodium et de potassium (sauf pour certains d'entre eux appelés « épargneurs de potassium »). Leur prise prolongée nécessite donc un contrôle régulier du potassium sanguin, pour éviter les troubles cardiaques qui pourraient résulter d'une hypokaliémie (manque de potassium dans le sang). Le manque de sodium est une autre conséquence possible, mais plus rare aux posologies habituelles, de l'usage prolongé des diurétiques ; il se détecte également par une prise de sang.

hypercalcémie

Excès de calcium dans le sang, consécutif à une maladie ou à l'usage de certains médicaments (excès de vitamine D).

hypercalciurie

Augmentation anormale du calcium dans les urines.

insuffisance rénale

Incapacité des reins à éliminer les déchets ou les substances médicamenteuses. Une insuffisance rénale avancée ne se traduit pas forcément par une diminution de la quantité d'urine éliminée. Seuls une prise de sang et le dosage de la créatinine peuvent révéler cette maladie.

ostéoporose

Fragilisation des os, qui deviennent poreux et cassants.

posologie

Quantité et répartition de la dose d'un médicament en fonction de l'âge, du poids et de l'état général du malade.

Quincke

œdème de Réaction allergique touchant généralement le visage. L'œdème de Quincke se traduit par un gonflement parfois spectaculaire. Les paupières sont souvent les premières touchées. Dans les rares cas où l'œdème touche la gorge, des troubles respiratoires peuvent survenir et un traitement urgent est nécessaire.

surdosage

La prise en quantité excessive d'un médicament expose à une augmentation de l'intensité des effets indésirables, voire à l'apparition d'effets indésirables particuliers.

Ce surdosage peut résulter d'une intoxication accidentelle, ou volontaire dans un but de suicide : il convient alors de consulter le centre antipoison de votre région (liste en annexe de l'ouvrage). Mais le plus souvent, le surdosage est la conséquence d'une erreur dans la compréhension de l'ordonnance, ou de la recherche d'une augmentation de l'efficacité par un dépassement de la posologie préconisée. Enfin, une automédication intempestive peut conduire à l'absorption en quantité excessive d'une même substance contenue dans des médicaments différents. Certains médicaments exposent plus particulièrement à ce risque, car ils sont considérés (à tort) comme anodins : vitamines A et D, aspirine, etc. L'arrêt ou la diminution des prises médicamenteuses permettent de faire disparaître les troubles liés à un surdosage.

traitement d'appoint

Traitement qui complète l'action d'un traitement spécifique, mais ne permet généralement pas d'obtenir la guérison à lui seul.

vitamine

Substance indispensable à la croissance et au bon fonctionnement de l'organisme. Les besoins en vitamines sont normalement couverts par une alimentation variée. Dans les pays développés, seule la carence en vitamine D, chez le jeune enfant ou le vieillard peu exposés au soleil, justifie une supplémentation systématique. Un apport supérieur aux besoins, par des médicaments notamment, peut

être à l'origine d'un surdosage et de troubles divers (vitamines A et D essentiellement).

voies

- Chemin (voie d'administration) utilisé pour administrer les médicaments : voie orale, sublinguale, sous-cutanée, intramusculaire, intraveineuse, intradermique, transdermique.
- Ensemble d'organes creux permettant le passage de l'air (voies respiratoires), des aliments (voies digestives), des urines (voies urinaires), de la bile (voies biliaires), etc.