

# VIDAL DE LA FAMILLE

## BEROCCA

### Association de vitamines et d'éléments minéraux

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

### COMPOSITION

	p cp efferv	p cp
Thiamine (vitamine B1)	15 mg	14,6 mg
Riboflavine (vitamine B2)	15 mg	15 mg
Acide pantothénique (vitamine B5)	23 mg	23 mg
Pyridoxine (vitamine B6)	10 mg	10 mg
Cyanocobalamine (vitamine B12)	10 µg	10 µg
Acide ascorbique (vitamine C)	500 mg	500 mg
Biotine (vitamine B8)	0,15 mg	0,15 mg
Nicotinamide (vitamine PP)	50 mg	50 mg
Acide folique (vitamine B9)	0,4 mg	0,4 mg
Calcium	100 mg	100 mg
Magnésium	100 mg	100 mg
Zinc	10 mg	10 mg
Sodium	263 mg	
Aspartam	+	
Lactose		+

### INDICATIONS

Ce médicament contient du magnésium, du calcium, du zinc et des [vitamines](#) B et C. Ces éléments minéraux et ces vitamines sont indispensables au [métabolisme](#).

Il est utilisé dans le traitement des [carences](#) en magnésium et en cas de symptômes pouvant évoquer un manque de magnésium : irritabilité, fatigue passagère, troubles mineurs du sommeil, [palpitations](#), crampes musculaires, fourmillements.

### CONTRE-INDICATIONS

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

- [insuffisance rénale](#) grave,
- excès de calcium dans le sang ou dans les urines,
- [lithiase](#) calcique,
- [phénylcétonurie](#) (comprimés effervescents : présence d'aspartam).

## ATTENTION

La [vitamine C](#) est dégradée dans l'organisme en acide oxalique, pouvant favoriser la formation de calculs dans les [voies](#) urinaires. Ne prenez pas de dose importante de vitamine C pendant une longue durée sans avis médical.

La quantité de vitamine B12 contenue dans ce médicament est insuffisante pour traiter une [anémie](#) due à une carence en cette vitamine.

Les comprimés effervescents contiennent du [sel \(sodium\)](#) en quantité notable.

## INTERACTIONS MEDICAMENTEUSES

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

Informez par ailleurs votre pharmacien ou votre médecin si vous prenez un médicament contenant de la digoxine ou un [diurétique](#) (hydrochlorothazide notamment).

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 ne contient que des substances présumées sans danger pendant la grossesse ou l'allaitement. Néanmoins, ne l'utilisez pas de façon prolongée sans l'avis de votre pharmacien ou de votre médecin.

## MODE D'EMPLOI ET POSOLOGIE

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

### Posologie usuelle:

- Adulte : 1 ou 2 comprimés par jour.

La durée de traitement habituellement recommandée est de 1 mois.

## CONSEILS

Ce médicament peut être en accès libre (ou accès direct) dans certaines pharmacies ; dans ce cas, faites valider votre choix par votre pharmacien.

Une alimentation équilibrée et diversifiée apporte habituellement des quantités suffisantes de [vitamines](#) et de sels minéraux. L'usage prolongé de vitamines ne se justifie pas sans avis médical.

Sous traitement, la coloration jaune foncé des urines est normale : elle est due à la vitamine B2.

## EFFETS INDÉSIRABLES POSSIBLES

Intolérance digestive.

---

## LEXIQUE

### ***anémie***

Baisse du taux d'hémoglobine dans le sang, qui se traduit le plus souvent par une baisse du nombre des globules rouges. Le fer est indispensable à la synthèse de l'hémoglobine. Une carence en fer lors d'une grossesse, d'un régime végétarien, d'hémorragies abondantes ou répétées (règles) est une cause fréquente d'anémie. D'autres causes, plus rares, sont liées à des carences en vitamines du groupe B.

### **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.

### **diurétique**

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.

### **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.

### **lithiase**

Concrétion (pierre) qui se forme dans les voies excrétrices de certains organes : voies urinaires, biliaires, salivaires.

Synonyme : calcul.

### **métabolisme**

Ensemble des actions de transformation qu'effectue l'organisme, aboutissant à la création d'énergie ou à l'élaboration de substances diverses. On distingue l'anabolisme (métabolisme de fabrication) du catabolisme (métabolisme de dégradation).

### **palpitations**

Perception anormale de battements cardiaques irréguliers.

### **phénylcétonurie**

Maladie héréditaire qui se caractérise par l'absence d'une enzyme et qui conduit à l'accumulation dans le sang d'un produit toxique. Son dépistage est systématique à la naissance. Le traitement repose sur un régime alimentaire spécifique pendant la petite enfance.

### **sel**

Substance chimique dont la plus connue est le chlorure de sodium, ou sel de table. Le sel de régime ne contient pas de sodium ; celui-ci est remplacé généralement par du potassium.

### **sodium**

Substance minérale qui peut former des sels, notamment avec le chlore (chlorure de sodium, ou sel de table).

### **vitamines**

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.