VIDAL DE LA FAMILLE

VITAMINE C UPSA

Fiche révisée le : 28/06/2021

Vitamine C

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

COMPOSITION

	p cp à croquer	p cp efferv
Acide ascorbique (vitamine C)	500 mg	1 g
Aspartam	+	
Saccharose		628 mg
Sodium		283 mg

INDICATIONS

Ce médicament contient de l'acide ascorbique (vitamine C), indispensable au métabolisme. Sa carence était autrefois responsable du scorbut chez les navigateurs.
Il est utilisé dans le traitement d'appoint de la fatigue passagère (asthénie fonctionnelle).

CONTRE-INDICATIONS

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

- antécédent de calculs des voies urinaires (dose supérieure à 1 g par jour),
- phénylcétonurie (comprimé à croquer : 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.
Des précautions sont nécessaires en cas de déficit en G6PD.
Une prise quotidienne (supérieure à 2 g) de vitamine C peut modifier certaines analyses de sang.
Le comprimé effervescent contient du sel (sodium) en quantité notable.

INTERACTIONS MEDICAMENTEUSES

Informez votre médecin si vous prenez un médicament contenant de la ciclosporine.

GROSSESSE et ALLAITEMENT

Grossesse :
Les données scientifiques actuellement disponibles n'ont pas mis en évidence de problème particulier lors de l'utilisation de vitamine C pendant la grossesse. Néanmoins, l'usage de ce médicament chez la femme enceinte est rarement indispensable. Ne l'utilisez pas sans avis médical.

Allaitement :
La vitamine C passe dans le lait maternel. Par mesure de prudence, l'utilisation de ce médicament est déconseillée pendant l'allaitement.

MODE D'EMPLOI ET POSOLOGIE

Les comprimés à croquer peuvent également être sucés.
Les comprimés effervescents doivent être dissous dans un verre d'eau.

Posologie usuelle:

- Adulte : 1 ou 2 comprimés à 500 mg ou 1 comprimé à 1000 mg par jour.

La durée du traitement ne doit pas dépasser 1 mois sans avis médical.

CONSEILS

Il est préférable de ne pas prendre ce médicament en fin de journée en raison de son effet légèrement stimulant.
Le traitement de l'asthénie fonctionnelle repose sur des mesures simples : un temps de sommeil suffisant, une limitation de la consommation d'alcool, de café et de thé, l'arrêt du tabagisme, la pratique d'un sport, la suppression, lorsque cela est possible, des expositions au stress. Ce médicament n'est qu'un traitement d'appoint qui complète l'action de ces mesures indispensables.
Les comprimés effervescents doivent être conservés à l'abri de l'humidité.
Ce médicament peut être en accès libre (ou accès direct) dans certaines pharmacies ; dans ce cas, faites valider votre choix par votre pharmacien.

EFFETS INDÉSIRABLES POSSIBLES

À forte dose (supérieure à 1 g) : brûlures d'estomac, diarrhée, calculs des voies urinaires.

LEXIQUE

alcool
Nom général désignant une famille de substances qui ont la propriété de pouvoir être mélangées à l'eau et aux corps gras. L'alcool le plus courant est l'alcool éthylique (éthanol), mais il existe de nombreux autres alcools : méthanol, butanol, etc. Le degré d'une solution alcoolique correspond au volume d'alcool pur présent dans 100 ml de solution, en sachant que 1 verre ballon de vin ou 1 demi de bière (25 cl) contiennent environ 8 g d'alcool.
Lorsque l'alcool est utilisé comme antiseptique, un dénaturant d'odeur désagréable lui est souvent ajouté pour éviter qu'il soit bu.
Contrairement à une croyance répandue, l'alcool à 70o (ou même à 60o) est un meilleur antiseptique que l'alcool à 90o.

antécédent
Affection guérie ou toujours en évolution. L'antécédent peut être personnel ou familial. Les antécédents constituent l'histoire de la santé d'une personne.

asthénie fonctionnelle
Fatigue générale sans maladie d'organes décelable. Elle peut survenir pendant la convalescence d'une maladie ou à l'occasion de certains stress.

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

G6PD
déficit enAbréviation de glucose-6-phosphate-déshydrogénase, enzyme normalement présente dans le globule rouge. Son absence congénitale (déficit) est responsable d'une maladie nommée favisme ; elle interdit l'emploi de certains médicaments.

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).

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.

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.