

Information destinée aux patients

Lisez attentivement cette notice d'emballage. Vous y trouverez tous les renseignements importants concernant ce médicament.

Ce médicament vous a été prescrit par votre médecin ou vous a été remis sans ordonnance médicale par votre pharmacien ou votre droguiste. Pour en tirer le meilleur bénéfice, veuillez l'utiliser conformément à la notice d'emballage ou, le cas échéant, aux indications de votre médecin, de votre pharmacien ou de votre droguiste. Conservez cette notice d'emballage pour pouvoir la relire plus tard si nécessaire.

Mg5-Longoral®

Qu'est-ce que Mg 5-Longoral et quand doit-il être utilisé?

Mg5-Longoral est un comprimé à croquer qui permet de fournir à l'organisme du magnésium en quantité suffisante sous une forme grâce à laquelle le magnésium peut être bien assimilé. Le magnésium est un élément vital, qui joue un rôle important dans beaucoup de processus du métabolisme de l'organisme humain. Il est admis que l'adulte a besoin de 300 à 400 mg de magnésium par jour (1 comprimé de Mg5-Longoral contient 5 mmol de magnésium, correspondant à 121,5 mg de magnésium sous forme hydrogénoaspartate racémique de magnésium tétrahydraté).

Mg5-Longoral est indiqué:

- pour couvrir un besoin accru (p.ex. croissance, sports de haut niveau, grossesse, période d'allaitement),
- lors d'alimentation pauvre en magnésium,
- en cas de crampes aux mollets.

Sur prescription médicale ou sur conseil du pharmacien, Mg5-Longoral peut également être utilisé en cas de:

- spasme musculaire,
- perturbation de l'activité musculaire ou crampes musculaires.

Mg5-Longoral est prescrit par le médecin en cas de:

- contractions prématurées durant la grossesse,
- risque de fausse couche,
- perturbations de la fonction cardiaque,
- diarrhées chroniques et comme complément lors de traitement diurétique.

De quoi faut-il tenir compte en dehors du traitement?

Mise en garde pour les diabétiques: ce médicament contient 0,2 g d'hydrates de carbone digestibles par comprimé.

Quand Mg 5-Longoral ne doit-il pas être pris?

Mg5-Longoral ne doit pas être utilisé dans les cas suivants:

- en cas d'insuffisance rénale,
- en cas de trouble de la conduction cardiaque,
- en cas de prédisposition à la formation de calculs rénaux ammoniaco-phospho-magnésio-calciques,
- lors de déshydratation importante (exsiccose),
- en cas d'hypersensibilité à l'un des composants,



- en cas d'intolérance connue au sorbitol (intolérance au fructose).

Quelles sont les précautions à observer lors de la prise de Mg 5-Longoral?

Les patients souffrant d'insuffisance rénale modérée ne doivent prendre Mg5-Longoral qu'après avoir consulté le médecin.

Dans le cas où les crampes se prolongent au-delà de 10 jours, veuillez consulter le médecin.

Veuillez informer votre médecin, votre pharmacien ou votre droguiste si vous souffrez d'une autre maladie, si vous êtes allergique ou si vous prenez déjà d'autres médicaments en usage interne ou externe (même en automédication!) comme par exemple des médicaments contenant du fer, du fluor ou des antibiotiques de la famille des tétracyclines.

Ce médicament contient moins de 1 mmol (23 mg) de sodium par comprimé, c.-à-d. qu'il est essentiellement « sans sodium ».

Ce médicament contient 170 mg mg de sorbitol par comprimé. Le sorbitol est une source de fructose. Si votre médecin vous a informé(e) que vous (ou votre enfant) présentiez une intolérance à certains sucres ou si vous avez été diagnostiqué(e) avec une intolérance héréditaire au fructose (IHF), un trouble génétique rare caractérisé par l'incapacité à décomposer le fructose, parlez-en à votre médecin avant que vous (ou votre enfant) ne preniez ou ne receviez ce médicament.

Mg 5-Longoral peut-il être pris/utilisé pendant la grossesse ou l'allaitement?

Mg5-Longoral peut être utilisé pendant la grossesse et l'allaitement avec l'approbation de votre médecin.

Comment utiliser Mg 5-Longoral?

Sauf indication contraire de votre médecin, les recommandations suivantes sont valables pour la posologie de Mg5-Longoral:

Adultes et adolescents de plus de 12 ans: 1 comprimé 1 à 3 fois par jour.

Enfants dès 6 ans: ½ comprimé 1 à 3 fois par jour.

Avant les repas, laisser fondre dans la bouche ou croquer le comprimé et l'avaler avec éventuellement un peu de liquide.

L'application et la sécurité de Mg5-Longoral chez les enfants de moins de 6 ans n'ont jusqu'à présent pas été examinées de façon méthodique.

Veuillez-vous conformer au dosage figurant sur la notice d'emballage ou prescrit par votre médecin. Si vous estimez que l'efficacité du médicament est trop faible ou au contraire trop forte, veuillez-vous adresser à votre médecin, à votre pharmacien ou à votre droguiste.

Quels effets secondaires Mg 5-Longoral peut-il provoquer?

La prise de Mg5-Longoral peut provoquer les effets secondaires suivants.

Occasionnels (concerne 1 à 10 personnes sur 1000): ramollissement des selles à posologie élevée; ce phénomène est sans importance. Si des diarrhées devaient se manifester, réduire la dose journalière ou interrompre la prise de la préparation pour autant qu'elle n'ait pas été prescrite par votre médecin.

Si vous remarquez des effets secondaires, veuillez en informer votre médecin, votre pharmacien ou votre droguiste. Ceci vaut en particulier pour les effets secondaires non mentionnés dans cette notice d'emballage.

À quoi faut-il encore faire attention?



Stabilité

Le médicament ne doit pas être utilisé au-delà de la date figurant après la mention «EXP» sur le récipient.

Remarques concernant le stockage

Conserver à température ambiante (15–25 °C) dans l'emballage original, hors de portée des enfants.

Pour de plus amples renseignements, consultez votre médecin, votre pharmacien ou votre droguiste, qui disposent d'une information détaillée destinée aux professionnels.

Que contient Mg 5-Longoral?

Principes actifs

1 comprimé à croquer contient comme principe actif 5 mmol (= 121,5 mg) de magnésium sous forme de 1,803 g magnesii aspartas racemicus tetrahydricus

Excipients

Sorbitol, acide citrique anhydre, béhénate calcique, glycérides partiels à longue chaîne, silice colloïdale anhydre, cyclamate de sodium, silice colloïdale hydratée, arôme (citron), saccharine sodique, glycérol 85%.

Numéro d'autorisation

46144 (Swissmedic).

Où obtenez-vous Mg 5-Longoral? Quels sont les emballages à disposition sur le marché?

En pharmacie et droguerie, sans ordonnance médicale.

Emballages de 20, 50 et 100 comprimés à croquer.

Titulaire de l'autorisation

OM Pharma Suisse SA, Villars-sur-Glâne

Cette notice d'emballage a été vérifiée pour la dernière fois en février 2026 par l'autorité de contrôle des médicaments (Swissmedic).

