

# VIDAL DE LA FAMILLE

## SPORTÉNINE

Fiche révisée le : 17/02/2017

### Homéopathie

[.Composition.](#) [Indications.](#) [Attention.](#) [Grossesse et allaitement.](#) [Mode d'emploi et posologie.](#) [Conseils.](#) [Lexique](#)

### COMPOSITION

	p cp
Arnica montana 9 CH	6,67 mg
Sarcolacticum acidum 3 CH	6,67 mg
Zincum oxydatum 3 CH	6,67 mg
Lactose	+
Glucose	1,6 g

### INDICATIONS

Ce médicament est un [complexe](#) (association) de composants homéopathiques.  
Il est traditionnellement utilisé en cas de crampes, courbatures, fatigue musculaire, lors d'efforts sportifs ou de surmenage physique.

### ATTENTION

Ce médicament contient du sucre (glucose) en quantité notable.

### GROSSESSE et ALLAITEMENT

Aux [dilutions homéopathiques](#), les substances contenues dans ce médicament ne sont pas connues pour être toxiques pendant la grossesse ou l'allaitement. Néanmoins, ne l'utilisez pas sans l'avis de votre médecin ou de votre pharmacien.

### MODE D'EMPLOI ET POSOLOGIE

Les comprimés doivent être pris à distance des repas.

Les comprimés ne sont pas adaptés à l'enfant de moins de 6 ans. En effet, ils risquent d'obstruer les voies respiratoires si l'enfant déglutit mal et que le comprimé passe dans la trachée (fausse route).

#### Posologie usuelle:

- Adulte et enfant de plus de 6 ans : prendre 1 comprimé la veille ou juste avant l'épreuve sportive, puis 1 comprimé toutes les heures pendant l'effort musculaire. Après l'effort musculaire, prendre 1 comprimé toutes les heures jusqu'à amélioration. Ne pas dépasser 10 comprimés par jour.

## CONSEILS

Pour éviter les crampes et courbatures, buvez en quantité suffisante avant, pendant et après l'effort . Il est également nécessaire de procéder à un échauffement adapté (étirements et assouplissements) suffisamment long.  
Ce médicament peut être en accès libre (ou accès direct) dans certaines pharmacies ; dans ce cas, faites valider votre choix par votre pharmacien.

---

## LEXIQUE

### *complexe*

Nom donné à une association de plusieurs remèdes homéopathiques. En général, les dilutions employées sont basses : de 3 DH (décimale hahnemannienne) à 6 CH (centésimale hahnemannienne).

### *dilutions homéopathiques*

Dilution d'une substance active obéissant aux règles homéopathiques. La solution obtenue après plusieurs dilutions successives ne contient qu'une quantité infime de la substance active initialement présente. Les propriétés d'un remède homéopathique sont étroitement liées à leur dynamisation (agitation de la solution entre chaque dilution). Les unités qui expriment les dilutions homéopathiques sont : DH, CH et K (korsakovienne).