



ETIXX ISOTONIC DRINK ENERGY GEL

Apple / Orange



1. ATOUTS MAJEURS D'ETIXX Isotonic Drink Energy Gel:

- ✓ Solution isotonique, qui assure une absorption optimale et rapide
- ✓ Se consomme sans eau
- ✓ Choix de 2 saveurs : pomme et orange
- ✓ Édulcorant et arôme d'origine naturelle
- ✓ Végétalien



2. UTILISATEUR - Qui tirera profit des Energy Gels?

CATÉGORIE SPORTS D'ENDURANCE - SPORTS INTERMITTENTS

Le gel convient à tous les sportifs qui ont besoin de refaire rapidement le plein d'énergie au cours d'un exercice prolongé:

- **PENDANT** des sports d'endurance: cyclistes, triathlonsiens, duathloniens, coureurs de fonds, nageurs sur de longues distances, etc.

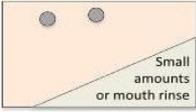
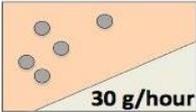
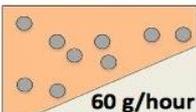
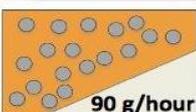
- **AVANT** le départ ou **AU COURS DES PÉRIODES DE REPOS** dans les sports d'équipe.

3. POSITIONNEMENT – C'est Quoi le Isotonic Drink Energy Gel et POURQUOI en consommer?

La quantité d'hydrates de carbone disponibles dans l'organisme est un facteur déterminant **les performances** au cours de longues périodes d'exercice physique de plusieurs heures. À cet effet, il importe de reconstituer des réserves d'hydrates de carbone avant et au cours de l'exercice. Les hydrates de carbone permettront de maintenir le **taux de glycémie** au cours de l'exercice et de reconstituer des réserves de **glycogène musculaire** (sucres stockés dans les muscles). En l'absence de consommation d'hydrates de carbone (puisés dans les boissons, les barres ou les gels énergétiques) au cours de ce type d'exercice, le glycogène musculaire s'épuisera au bout d'environ 90 minutes. Les sportifs ont la possibilité de consommer des boissons ou des barres ou gels énergétiques.

Quelle quantité d'hydrates de carbone faut-il consommer au cours de l'exercice? (Illustration)

- Exercices < 1 h (15): inutile de consommer des hydrates de carbone pendant l'exercice.
- Exercices de 1 à 2 h: **30g** d'hydrates de carbone **par heure** d'exercice. (environ 1 gel énergétique)
- Exercices de 2 à 3 h: **60g** d'hydrates de carbone **par heure** d'exercice. (environ 2 gels énergétiques)
- Exercices >2,5 à 3 h: jusqu'à **90g** d'hydrates de carbone **par heure** d'exercice. (jusqu'à 3 gels énergétiques environ)

Duration of exercise	Amount of carbohydrate needed	Recommended type of carbohydrate	Additional recommendation
30–75 minutes	 Small amounts or mouth rinse	Single or multiple transportable carbohydrates	Nutritional training recommended
1–2 hours	 30 g/hour	Single or multiple transportable carbohydrates	Nutritional training recommended
2–3 hours	 60 g/hour	Single or multiple transportable carbohydrates	Nutritional training highly recommended
> 2.5 hours	 90 g/hour	ONLY multiple transportable carbohydrates	Nutritional training essential

L'avantage du gel énergétique par rapport à une boisson riche en hydrates de carbone réside dans le fait qu'il constitue une **source extrêmement concentrée d'hydrates de carbone**. Pour assimiler un maximum d'hydrates de carbone à partir d'une boisson isotonique ou similaire, il faut consommer presque un demi-litre de boisson, ce qui peut provoquer des maux d'estomac. Par rapport à une barre énergétique, un gel sera **absorbé beaucoup plus rapidement** parce qu'il ne contient pas de protéines ou de graisses qui ralentissent la vidange gastrique.

Isotonic Drink Energy Gel est un gel **isotonique**, de sorte que le nombre de particules du gel est égal au nombre de particules présentes dans le sang. Offrant ainsi une meilleure absorption des liquides, des hydrates de carbone et des minéraux. Ce gel présente l'avantage de pouvoir être consommé sans eau. Idéal pour les athlètes qui peuvent boire peu ou pas d'eau pendant l'exercice.

4. SKU's – Quels formats et saveurs sont disponibles ?

ETIXX ISOTONIC DRINK ENERGY GEL APPLE (CNK : 4165-353)	ETIXX ISOTONIC DRINK ENERGY GEL ORANGE (CNK : 4165-361)
	

5. DOSAGE - COMMENT et QUAND faut-il prendre l'Energy gel?

10min AVANT	1 gel
PENDANT	1 à 2 gels par heure d'effort

Comparaison avec d'autres Etixx gels:

	Double Carb Energy Gel	Nutritional Energy Gel	Isotonic Energy Gel	Ginseng & Guarana Energy Gel	Isotonic Drink Energie Gel
Poids net par gel	60ml	38g	40g	50g	60ml
Hydrates de carbone (g/gel)	50	24	25	30	22
Électrolytes			X		
Caféine (mg/gel)				37,5	
Osmolalité	hypertonique	hypertonique	Isotonique, lorsqu'il est dissous dans 350ml d'eau	hypertonique	Isotonique
Goût	Myrtille	Cola	Citron vert	Cerise-canneberges Maracuja (fruit de la passion)	Pomme Orange
Objectifs					
Groupe cible	Supplément d'énergie	Supplément d'énergie	Supplément d'énergie Hydratation	Supplément d'énergie Regain d'énergie	Supplément d'énergie
Quand en consommer ?	Sportifs d'endurance	Sportifs d'endurance Sports d'équipe	Sportifs d'endurance Sports d'équipe	Sportifs d'endurance Sports d'équipe	Sportifs d'endurance Sports d'équipe

6. RECOMMANDATIONS SUPPLÉMENTAIRES:

/

7. EFFETS SECONDAIRES:

/

8. INFORMATIONS SUR LES ALLERGENES:

Ne contient pas de gluten - de lactose - de soja - végétariens ✓ - végétaliens ✓

9. COMPOSITION:

	<i>Pomme/orange</i>	
<i>Valeurs nutritionnelles</i>	<i>Par 100ml</i>	<i>Valeurs nutritionnelles</i>
Énergie (kcal)	144	Énergie (kcal)
Énergie (kJ)	611	Énergie (kJ)
Graisses (g)	0	Graisses (g)
Protéines (g)	0	Protéines (g)
Hydrates de carbone (g)	36	Hydrates de carbone (g)
Sucres (g)	1,7	Sucres (g)
Sel (g)	0,06	Sel (g)

10. liste des ingrédients:

Eau, maltodextrine, amidon (de riz et de maïs), fructose, correcteurs d'acidité (acide citrique, citrates de sodium), arôme naturel, conservateur (sorbate de potassium), édulcorant (glycosides de stéviol), chlorure de sodium.

11. Références scientifiques:

- Burke L, Hawley J, Wong S, Jeukendrup A. Carbohydrates for training and competition. J Sport Sci 2011;29: S17-S27.
- Currell K, Jeukendrup A. Superior endurance performance with ingestion of multiple transportable carbohydrates. Med Sci Sports Exerc 2008; 40: 275-281.
- Jentjens R, Moseley R, Waring L, Waring L, Harding L, Jeukendrup A. Oxidation of combined ingestion of glucose and fructose during exercise. J Appl Physiol 2004; 96: 1277-1284.
- Jeukendrup A. nutrition for endurance sports : marathon, triathlon and road cycling. J Sport Sci 2011; 29: S91-S99.
- Pfeiffer B, Stellingwerff T, Zaltas E, Jeukendrup A. CHO oxidation from a CHO gel compared with a drink during exercise. Med Sci Sports Exerc 2010; 42(11): 2038-2045.
- Philips S, Turner A, Sanderson M, Sproule J. Carbohydrate gel ingestion significantly improves the intermittent endurance capacity, but not sprint performance, of adolescent team games players during a simulated team games protocol. Eur J Appl Physiol 2012; 112(3):1133-1141.
- Sharp R. Role of sodium in fluid homeostasis with exercise. J Am Coll Nutr 2006; 25(3): S231-S239.