



## ETIXX GINSENG & GUARANA ENERGY GEL

Maracuja / RedCurrant



### 1. A TOUTS MAJEURS D'Etixx Ginseng & Guarana Energy Gel Maracuja:

- ✓ Mélange unique de sucres à effet triple pour un coup de fouet immédiat mais également un effet prolongé
- ✓ Contient de la caféine naturelle pour un regain supplémentaire physique et mentale
- ✓ Teneur en alcool pour une meilleure absorption des sucres
- ✓ Au goût délicieux de fruit de la passion



### 2. UTILISATEUR - Qui tirera profit des Ginseng & Guarana Energy Gels Maracuja?

#### CATÉGORIE **SPORTS D'ENDURANCE - SPORTS INTERMITTENTS**

Ce 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.

Spécifiquement conseillé aux sportifs qui ont besoin d'un supplément d'énergie immédiat, par exemple dans la dernière partie d'un exercice prolongé, pour un sprint final ou au début d'une montée etc

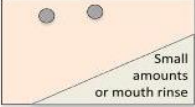
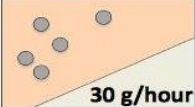
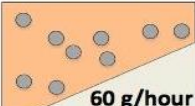
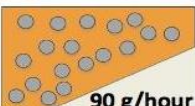
### *3. POSITIONNEMENT - QU'EST-CE QUE Ginseng & Guarana Energy Gel Maracuja et POURQUOI en consommer?*

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.
- Exercices de **2 à 3 h**: **60g** d'hydrates de carbone **par heure** d'exercice.
- Exercices **>2,5 à 3 h**: jusqu'à **90g** d'hydrates de carbone **par heure** d'exercice.

| 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                    | <b>ONLY multiple transportable carbohydrates</b> | 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** (Boisson isotonique: 4 à 8 % d'hydrates de carbone; Boisson énergétique: 8 à 15 % d'hydrates de carbone; Gel énergétique: 40 à 80 % d'hydrates de carbone). Pour assimiler un maximum d'hydrates de carbone à partir d'une boisson isotonique ou similaire, il faut consommer 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** (au bout de 10 minutes!), parce qu'il ne contient pas de protéines ou de graisses qui ralentissent la vidange gastrique.

Le **Ginseng & Guarana Energy Gel** est idéal pour les moments qui comptent vraiment ! Non seulement il vous fournit un supplément d'énergie grâce à sa combinaison unique de sucres, mais les plantes adaptogènes vous donnent également un véritable coup de fouet **mental** et **physique**. Le guarana est une baie qui contient de fortes concentrations de caféine naturelle. Il est connu que la prise de caféine peut réduire la sensation de fatigue et a un effet positif sur la concentration/alertesse. Le ginseng est utilisé pour combattre la fatigue. L'ajout de 2,95 % d'alcool améliore l'absorption des glucides.

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

| ETIXX GINSENG&GUAR. ENERGY GEL MARAC 50G (3402-351)                               | ETIXX ENERGY GEL GINSENG & GUARANA - SRP 50G (CNK: 3107-935)                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |

##### 5. *DOSAGE - COMMENT et QUAND faut-il prendre le Ginseng & Guarana Energy gel Maracuja?*

|                    |                               |
|--------------------|-------------------------------|
| <b>10min AVANT</b> | 1 gel                         |
| <b>PENDANT</b>     | 1 à 2 gels par heure d'effort |

##### **Comparaison avec d'autres Etixx gels:**

|                             | <b>Double Carb Energy Gel</b> | <b>Nutritional Energy Gel</b> | <b>Isotonic Energy Gel</b> | <b>Ginseng &amp; Guarana Energy Gel</b> | <b>Isotonic Drink Energie Gel</b> |
|-----------------------------|-------------------------------|-------------------------------|----------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------|
| 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-<br>canneberges<br>Maracuja<br>(fruit de la passion) | Pomme<br>Orange                         |
| Objectifs            |                      |                                         |                                                    |                                                             |                                         |
| Groupe cible         | Supplément d'énergie | Supplément d'énergie                    | Supplément d'énergie<br>Hydratation                | Supplément d'énergie<br>Regain d'énergie                    | Supplément d'énergie                    |
| Quand en consommer ? | Sportifs d'endurance | Sportifs d'endurance<br>Sports d'équipe | Sportifs d'endurance<br>Sports d'équipe            | Sportifs d'endurance<br>Sports d'équipe                     | Sportifs d'endurance<br>Sports d'équipe |

#### 6. RECOMMANDATIONS SUPPLÉMENTAIRES:

Il est recommandé de prendre suffisamment d'eau avec les gels pour améliorer l'absorption et réduire les éventuels troubles gastriques.

#### 7. EFFETS SECONDAIRES:

/

#### 8. INFORMATIONS SUR LES ALLERGENES:

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

#### 9. COMPOSITION:

|                                | <b>Ginseng &amp; guarana energy gel</b> |                |
|--------------------------------|-----------------------------------------|----------------|
| <b>Valeurs nutritionnelles</b> | <b>Par 100g</b>                         | <b>Par gel</b> |
| Énergie (kcal)                 | 237                                     | 119            |
| Énergie (kJ)                   | 1008                                    | 504            |
| Graisses (g)                   | 0                                       | 0              |
| Protéines (g)                  | 0                                       | 0              |
| Hydrates de carbone (g)        | 59                                      | 30             |
| Sucres (g)                     | 44                                      | 22             |
| Sel (g)                        | 0                                       | 0              |
| Vit. C (mg)                    | 80<br>(100% RI)                         | 40<br>(50% RI) |

\* Sirop de sucre (32g): 8 % de dextrose, 55 % de sucrose, 6 % de maltose, 31 % d'autres types de sucres. Dextrose: 6g

| <b><i>Ginseng and Guarana Energy Gel</i></b> | <b><i>Par 100g</i></b> | <b><i>Par gel</i></b> |
|----------------------------------------------|------------------------|-----------------------|
| Extrait de guarana                           | 3g (6%)                | 1.5g (3%)             |
| Extrait de paullinia cupana                  | 3g                     | 1.5g                  |
| Extrait de camellia sinensis                 | 3g                     | 1.5g                  |
| Extrait de panax ginseng                     | 1.5g (3%)              | 0.75g (1.5%)          |
| Extrait d'éléuthérocoque senticosus          | 1.5g (3%)              | 0.75g (1.5%)          |
| Taurine                                      | 1.5g                   | 0.75g                 |

## 10. Liste des ingrédients

### **GINSENG en GUARANA ENERGY GEL cerise et canneberge**

Sirop de sucre 64% (Dextrose, Sucrose, Maltose, autres sucres) - Eau - Dextrose - Extrait liquide de Guarana (graines) (Paullinia cupana, alcool, eau) - Extrait liquide de feuilles de thé vert (Camellia sinensis, eau), alcool) - Taurine - Extrait liquide de ginseng (racine) (Panax ginseng, alcool, eau) - Extrait liquide de ginseng sibérien (racine) (Eleutherococcus senticosus, eau, alcool) - Acide L-ascorbique - Conservateur Sorbate de potassium - Arôme : arôme de groseille / cerise

### **GINSENG en GUARANA ENERGY GEL MARACUJA:**

Sirop de sucre 64% (Dextrose, Sucrose, Maltose, autres sucres) - Eau - Dextrose - Extrait liquide de Guarana (graines) (Paullinia cupana, alcool, eau) - Extrait liquide de feuilles de thé vert (Camellia sinensis, eau), alcool) - Taurine - Extrait liquide de ginseng (racine) (Panax ginseng, alcool, eau) - Extrait liquide de ginseng sibérien (racine) (Eleutherococcus senticosus, eau, alcool) - Acide L-ascorbique - Conservateur Sorbate de potassium - Arôme : Maracuja.

## 11. Références scientifiques

- Burke L, Hawley J, Wong S, Jeukendrup A. Carbohydrates for training and competition. *J Sport Sci* 2011;29: S17-S27.
- Burke L. Caffeine and sports performance. *Appl Physiol Nutr Metab* 2008; 33(6): 1319-1334.
- Currell K, Jeukendrup A. Superior endurance performance with ingestion of multiple transportable carbohydrates. *Med Sci Sports Exerc* 2008; 40: 275-281.
- Haskell C, Kennedy D, Wesnes K, Milne A, Scholey A. A Double-blind, placebo-controlled, multi-dose evaluation of the acute behavioural effects of guarana in humans. *J Psychopharmacol* 2007; 21(1): 65-70.
- 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.