ETIXX MULTIMAX DRINK TABS

1. ATOUTS MAJEURS D'Etixx Multimax Drink Tabs:

- ✓ Délicieux comprimé effervescent (au goût d'orange)
- ✓ Contient une large gamme de vitamines et de minéraux avec 100% de l'apport de référence de toutes les vitamines, complété par des minéraux (25-50% de l'apport de référence)
- ✓ Seulement 1 comprimé effervescent par jour

2. UTILISATEUR - Qui tirera profit de Multimax Drink Tabs?

CATÉGORIE **SPORTS DE PUISSANCE - SPORTS D'ENDURANCE - SPORTS INTERMITTENTS**

Étant donné les contraintes importantes auxquelles ils soumettent leur corps, les sportifs ont régulièrement besoin d'un complément de vitamines et de minéraux. Le supplément multivitaminé convient dès lors à tous les sportifs, en tant que complément journalier à leur prise de vitamines et de minéraux.

3. POSITIONNEMENT - QU'EST-CE QUE Multimax Drink Tabs et POURQUOI en consommer?

Les personnes qui doivent faire face à la fatigue, à l'épuisement et à de faibles niveaux d'énergie, sans motif médical précis, peuvent souffrir d'une carence en vitamine D et en minéraux (micronutriments). Les personnes jeunes - principalement les femmes - qui ont un mode de vie actif, optent souvent pour de la nourriture malsaine ou font régime et présentent de ce fait souvent un risque accru de carence en vitamines et minéraux.

Les sportifs qui pratiquent des sports esthétiques (tels que la gymnastique, la plongée, le patinage artistique, etc.), des sports avec des catégories de poids (tels que le judo), présentent souvent un risque, car ils limitent régulièrement leur apport alimentaire [1,2]. On sait également que l'exercice intensif peut généralement entraîner une carence en vitamines et minéraux en raison d'une perte de minéraux par la transpiration, l'urine, les fèces et une régénération accrue au niveau des tissus actifs[3].

Les sportifs exigent beaucoup de leur corps et peuvent dès lors tirer profit de la prise de compléments multivitaminés et minéraux, quand ils mangent insuffisamment varié, en périodes de fatigue, de régime, de maladie, de rétablissement après une lésion ou en cas de carences en vitamines et minéraux établies médicalement[4]. Les athlètes qui ont une alimentation suffisamment variée et qui n'ont pas de carence prouvée en vitamines et minéraux ne verront aucune amélioration de leurs performances en prenant un supplément multivitamines et minéraux[1,2,3,4].

Les personnes sous régime végétarien présentent souvent des carences en fer, calcium, zinc, vit. D, vit. B12 et iode[5]. Les vitamines et les minéraux sont nécessaires à toute une série de réactions chimiques essentielles: métabolisme énergétique, développement et récupération cellulaires, protection contre les dommages des radicaux libres, transport d'oxygène, de la fonction nerveuse et musculaire[1,2].

Multimax est une préparation vitaminée à large spectre, supplémentée en de nombreux minéraux. La vitamine A, B6, B12, C, D, le sélénium, le cuivre et le zinc contribuent au fonctionnement normal du système immunitaire. Les vitamines B2, B3, B5, B6, B12, C, le fer et le magnésium contribuent à la réduction de la fatigue. Les vitamines B1, B2, B3, B5, biotine (vitamine B8), vitamine B6, B12, C, fer, iode, cuivre, magnésium et manganèse contribuent à un métabolisme énergétique normal. Les vitamines B2, C, E, le manganèse, le sélénium et le zinc contribuent à la protection des cellules contre le stress oxydatif. La vitamine D et le magnésium contribuent au fonctionnement normal des muscles[6].

Etixx Multimax ne peut remplacer ni un repas varié et équilibré ni un régime sain, mais il peut être pris comme supplément alimentaire.

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

ETIXX MULTIMAX DRINK TABS 3x10 comprimés effervescents (CNK 4629 – 440)	ETIXX MULTIMAX DRINK TABS 6x10 comprimés effervescents (CNK 4629 – 457)

5. Dosage – COMMENT et QUAND prendre Multimax Drink Tabs?

1 comprimé effervescent par jour, à dissoudre dans un verre d'eau (200ml) ; pendant au moins 4 semaines.

Absolument conseillé en périodes de grande fatigue, de régime, de maladie, de rétablissement après une lésion lorsque des carences ont été établies médicalement pour assurer un régime équilibré.

6. RECOMMANDATIONS SUPPLEMENTAIRES:

/

7 EFFETS SECONDAIRES - Quels sont les effets secondaires possibles?

Les vitamines et les suppléments dans les doses susmentionnées sont, en principe, bien tolérés et sûrs.

8. . INFORMATIONS SUR LES ALLERGENES:

Pas de gluten, de lactose ou de soja - végétariens √- végétaliens X

9. COMPOSITION par comprimé effervescent:

	Quantité absolue	Apport de Référence en %
Vitamine A	800µg	100%
Vitamine D	5µg	100%
Vitamine E	12mg	100%
Vitamine C	80mg	100%
Vitamine B1	1.1mg	100%
Vitamine B2	1.4mg	100%
Vitamine B3	16mg	100%
Vitamine B5	6mg	100%
Vitamine B6	1.4mg	100%
Vitamine B8	50µg	100%
Acide folique	200µg	100%
Vitamine B12	2.5µg	100%
Vitamine K1	75µg	100%

Calcium	200mg	25%
Chrome	20µg	50%
Fer	7mg	50%
Iode	75µg	50%
Cuivre	0.5mg	50%
Magnésium	93.75mg	25%
Manganèse	1mg	50%
Molybdène	25µg	50%
Sélénium	27.5µg	50%
Zinc	45mg	50%
Phosphore	154mg	22%

10. Liste des ingredients:

acidifiant (acide citrique), correcteur d'acidité (carbonate d'hydrogène de sodium), sels calciques de l'acide orthophosphorique, carbonate de magnésium, citrate de magnésium, hydrogène phosphate de potassium, inuline, citrate tricalcique, phosphate tricalcique, édulcorant (cyclamate de sodium), vitamine C (acide L-ascorbique), arôme orange, gluconate ferreux, humectant (polyéthylène glycol), vitamine E (acétate de DL-alpha-tocophérol), colorant (rouge de betterave), sélénate de sodium, vitamine B3 (nicotinamide), vitamine A (acétate de rétinol), colorant (bêta carotène), iodure de potassium, édulcorant (saccharine de sodium), vitamine B5 (D-pantothénate de calcium), oxyde de zinc, vitamine B8 (D-Biotine), gluconate de cuivre, sulfate de manganèse, vitamine B12 (cyanocobalamine), vitamine D3 (cholécalciférol), vitamine B2 (riboflavine-5'-phosphate de sodium), maltodextrine, chlorure de chromium (II), vitamine K1 (phytoménadione), vitamine B6 (chlorhydrate de pyridoxine), vitamine B1 (chlorhydrate de thiamine), acide folique (acide ptéroylmonoglutamique), molybdate (VI) de sodium.

11. Références scientifiques:

1. Williams 2004. Dietary supplements and sports performance: introduction and vitamins. J of the Int Soc of Sports Nutr 1 (2): 1-6.
2. Williams M. Dietary supplements and sports performance: minerals. J of the Int Soc of Sports Nutr (2005); 2(1): 43-49.
3. Maughan R. Role of micronutrients in sport and physical activity. Br Med Bull (1999); 55(3): 683-690.
4. Factsheet AIS sport supplement Framework – Multivitamins and minerals. 2014.
5. Rogerson 2017. Vegan diets: practical advice for athetes and exercisers. J of the Int Soc of Sport Nutr 14: 36.
6. https://ec.europa.eu/food/safety/labelling_nutrition/claims/register/public/?event=register.home