



## ETIXX HMB 1000



### 1. ATOUS MAJEURS D'Etixx HMB:

- ✓ Contient un concentré de protéines de lactosérum qui réduit la dégradation musculaire, assure le développement musculaire après l'exercice et accélère la récupération après une lésion musculaire
- ✓ Contient des protéines de lactosérum pour l'entretien d'une masse musculaire normale

### 2. UTILISATEUR - Qui tirera profit de HMB 1000?

#### CATÉGORIE **SPORTS DE PUISSANCE - SPORTS INTERMITTENTS**

- HMB est particulièrement bénéfique dans les situations d'importantes lésions musculaires. Ces lésions peuvent survenir:

- au cours d'un entraînement axé sur la puissance (sportifs explosifs, tels que sprinteurs, lanceurs, sauteurs; haltérophiles; culturistes, etc.) et au cours d'un entraînement de résistance (coureurs sur des distances moyennes, sportifs pratiquant des sports d'équipe et de raquette)
  - Au début de la période de préparation
  - des sportifs débutants, qui présentent généralement un risque plus élevé de lésions musculaires que les sportifs bien entraînés
- Le HMB permet de réduire la dégradation musculaire des sportifs blessés.
  - HMB peut aider les sportifs soumis à un régime à faibles calories à entretenir leur masse musculaire.

### *3. POSITIONNEMENT - QU'EST-CE QUE HMB 1000 et POURQUOI en consommer?*

HMB ou hydroxyméthylbutyrate est un métabolite ou un produit de dégradation de la leucine (acide aminé essentiel) produit par l'organisme (endogène). Les acides aminés sont les éléments constitutifs des protéines qui, à leur tour, sont les éléments constitutifs des muscles. Nous pouvons également puiser du HMB dans notre alimentation (par exemple dans les agrumes, l'avocat, le chou-fleur et le poisson-chat). Pour atteindre une dose active de 3g HMB par jour, il faudrait absorber 600g de protéines de qualité supérieure ou 60g de leucine. Cela relève pratiquement de l'impossible dans notre régime alimentaire et un supplément de HMB peut dès lors être conseillé.

Il a été démontré qu'un apport supplémentaire en HMB réduit la dégradation des protéines musculaires (effet anticatabolique) et favorise le développement de la masse musculaire (effet anabolisant). Il assure en outre une réduction des lésions musculaires et une récupération musculaire plus rapide après un exercice d'intensité extrême. Un apport supplémentaire en HMB peut se traduire par une augmentation de la masse maigre et avoir un effet positif sur la force musculaire.

### *4. DOSAGE - COMMENT et QUAND faut-il prendre HMB 1000?*

Il est conseillé de prendre HMB de manière chronique (à long terme), pendant au moins 2 semaines, tant les jours d'entraînement que les jours où l'on ne s'entraîne pas. La dose optimale est de 3g par jour (4 comprimés).

<b>le matin</b>	2 comprimés
<b>le soir</b>	2 comprimés

## 5. RECOMMANDATIONS SUPPLÉMENTAIRES:

- Comme l'effet favorable de HMB sur la réduction de la dégradation musculaire et sur la récupération des lésions musculaires après un exercice intensif a été démontré, il est préférable d'en consommer au début de la période de préparation et au cours de périodes d'entraînement lourd.
- Cela permet de limiter la dégradation musculaire au cours d'une période de blessure.
- Etixx HMB 1000 et Creatine 3000 / Creatine creapure ont un effet complémentaire, à savoir que ces 2 produits se soutiendront et se renforceront mutuellement.
- Il est préférable de combiner Etixx HMB 1000 avec le Recovery Shake (chocolat/framboise-kiwi).

## 6. EFFETS SECONDAIRES -- Quels sont les effets secondaires possibles?

Il n'a été fait état d'aucun effet secondaire ou nuisible occasionné par la consommation de HMB aux doses susmentionnées. Même des doses de 6g par jour pendant 1 mois n'occasionneraient aucun effet nuisible. La consommation de HMB à des doses de 3g par jour est généralement bien tolérée, même pendant de longues périodes (jusqu'à 1 an).

## 7. INFORMATIONS SUR LES ALLERGENES:

Ne contient pas de gluten et de soja - contient du lactose - végétariens - √ - végétaliens x

## 8. COMPOSITION:

Par comprimé 750mg Calcium-HMB et 250mg de concentré de protéines de lactosérum.

## 9. Liste des ingrédients:

Calcium β-Hydroxy β-Méthylbutyrate - Concentré de lactosérum (**lait**) - Agents de charge : isomalt, cellulose microcristalline, gomme de cellulose réticulée - Agents d'enrobage: hydroxypropylméthylcellulose, carbonate de calcium, polyéthylène glycol - humectant : sels de magnésium d'acides gras.

## 10. Références scientifiques:

- Gallagher P, Carrithers J, Godard M, Schulze K, Trappe S. HMB, part II: effects on hematology, hepatic and renal function. *Med Sci Sports Exerc* (2000); 32(12): 2116-2119.
- Jowko E, Ostaszewski P, Jank M, Sacharuk J, Zieniewicz A, Wilczak J, Nissen S. Creatine and HMB additively increase lean body mass and muscle strength during a weight-training program. *Nutrition* (2001); 17(7-8): 558-566.
- Portal S, Eliakim A, Nemet D, Halevy O, Zadik Z. Effect of HMB supplementation on body composition fitness, hormonal profile and muscle damage indices. *J Pediatr Endocrinol Metab* (2010); 23: 641-650.
- Rathmacher J, Nissen S, Panton L, Clark R, Eubanks M, Barber A, D'Olimpio J, Abumrad N. Supplementation with a combination of HMB, arginine and glutamine is safe and could improve hematological parameters. *J Parenter Enteral Nutr* (2004); 28(2): 65-75.
- Wilkinson D, Hossain T, Hill D, Phillips B, Crossland H, Williams J, Loughna P, Churchward-Venne T, Breen L, Philips S, Etheridge T, Rathmacher J, Smith K, Szewczyk N, Atherton P. Effects of Leucine and its metabolite HMB on human skeletal muscle protein metabolism. *J Physiol* (2013); 591: 2911-2923. .
- Wilson J, Lowery R, Joy J, Walters J, Baier S, Fuller J, Stout J, Norton L, Sikorski E, Wilson S, Duncan N, Zanchi N, Rathmacher J. HMB free acids reduces markers of exercise-induced muscle damage and improves recovery in resistance-trained men. *Br J Nutr* (2013); 110(3): 538-544.
- Wilson G, Wilson J, Manninen A. (2008). Effects of beta-hydroxy-beta-methylbutyrate (HMB) on exercise performance and body composition across varying levels of age, sex, and training experience: A review. *Nutr & Metab (Lond)* (2008); 5: 1.

- Zanchi N, Gerlinger-Romero F, Guimaraes-Ferreira L, Alves de Siqueira Filho M, Felitti V, Santos Lira F, Seelaender M, Lancha Jr A. HMB supplementation: clinical and athletic performance-related effects and mechanisms of action. *Amino Acids* (2011) 40:1015–1025.

CNK 2527-513 – 60 tabs