



ETIXX ISOTONIC ENERGY GEL

Lime



1. ATOUTS MAJEURS Etixx Energy Gel:

Mélange unique de sucres pour un apport énergétique rapide mais aussi un effet durable

- Contient des électrolytes pour une hydratation optimale
- Peut être utilisé comme une boisson isotonique avec
- saveur de citron vert lorsqu'il est dissous dans 350ml d'eau
- Peut être pris avec ou sans eau

2. UTILISATEUR – QUI peut bénéficier de Etixx ISOTONIC Energy Gel ?

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:

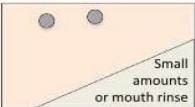
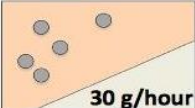
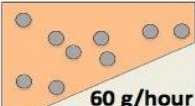
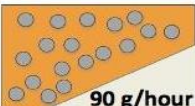
- **PENDANT** des sports d'endurance: cyclistes, triathlonsiens, duathloniens, coureurs de fonds, nageurs sur de longues distances, etc.
- **AVANT** le départ ou **AU COURS DES PÉRIODES DE REPOS** dans les sports d'équipe.

3. POSITIONNEMENT – C'est Quoi le Isotonic 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.
- 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	ONLY multiple transportable carbohydrates	Nutritional training essential

L'avantage d'un gel énergétique par rapport à une boisson riche en glucides est que le gel est une source très concentrée de glucides (boisson isotonique : 4-8% de glucides ; boisson énergétique 8-

15% de glucides ; gel énergétique : 40-80% de glucides). Pour consommer la même quantité de glucides, par exemple avec une boisson isotonique, il faut boire un demi-litre, ce qui peut provoquer des problèmes d'estomac. Par rapport à une barre énergétique, un gel sera absorbé beaucoup plus rapidement car il ne contient pas de protéines ou de graisses qui ralentissent la vidange de l'estomac.

Le **Isotonic Energy Gel** est idéal pour les exercices longs et intenses par temps chaud et pour les athlètes qui transpirent beaucoup, car il contient également des **électrolytes** et des **citrates**. Des électrolytes (sodium et potassium) ont été ajoutés pour compenser la perte d'électrolytes par la transpiration. Le sodium aide également à retenir l'humidité dans le corps et stimule la sensation de soif. Ce gel est isotonique (7,1% de glucides pour 100ml) lorsqu'il est dissous dans 350ml d'eau, ce qui signifie que le nombre de particules dans le gel est égal au nombre de particules dans le sang, de sorte que l'humidité, les glucides et les minéraux sont absorbés de manière optimale. L'avantage de ce gel est qu'il peut être pris avec ou sans eau. Il est donc idéal à emporter avec soi sur la route, par exemple pour les coureurs qui sont dépendants de leur approvisionnement.

4. 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	hypertonique	Isotonique

			dissous dans 350ml d'eau		
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

5. RECOMMANDATIONS SUPPLÉMENTAIRES:

- Le Isotonic Energy Gel peut être dissous dans 350ml d'eau pour préparer un désaltérant isotonique au goût de citron frais. Il peut être pris avec ou sans eau.
- Il est recommandé de prendre suffisamment d'eau avec les gels pour améliorer l'absorption et réduire les éventuels désagréments gastriques.

6. EFFETS SECONDAIRES:

/

7. INFORMATIONS SUR LES ALLERGENES:

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

8. COMPOSITION:

	Isotonic Energy Gel	
Valeurs nutritionnelles	Par 100g	Par gel

Énergie (kcal)	247	99
Énergie (kJ)	1034	414
Graisse (g)	0	0
Protéines (g)	0	0
Glucides (g) *	61.8	24.7
Sucres (g)	43	17.2
Sel (g)	1.6	0.64
Vit C (mg)	100 (125% RI)	40 (50% RI)
Potassium (mg)	1000 (50% RI)	100 (20% RI)

9. Liste des ingrédients

Sirop de sucre 75% - eau - Citrate de potassium - Citrate de sodium - Régulateur d'acidité : Acide malique - Acide L-ascorbique - Arôme - Conservateur : Sorbate de potassium

10. 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.