



ETIXX ISOTONIC DRINK

Orange-Mango / Watermelon / Lemon / Forest Fruits



1. ATOUTS MAJEURS D'Etixx Isotonic:

- ✓ La formule 2/1 (glucos-/fructose) permet de consommer de plus grandes quantités d'hydrates de carbone
- ✓ Le sodium assure une meilleure rétention des liquides dans l'organisme et stimule la sensation de soif
- ✓ Boisson isotonique idéale pour éteindre la soif par temps chaud
- ✓ pH neutre pour prévenir les troubles gastriques
- ✓ Choix entre 4 saveurs: orange, citron, pastèque, fruits de la forêt

2. UTILISATEUR – QUI tirera profit d'Isotonic?

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

Cette boisson isotonique désaltérante s'adresse à tous les athlètes qui ont besoin de rétablir rapidement leur équilibre hydrique et de refaire le plein d'énergie et d'électrolytes. Les sportifs « explosifs » (tels

For professional use only – 08/03/2022 – ETIXX ISOTONIC

que les haltérophiles, lanceurs, sprinteurs sauteurs, etc.), les sportifs qui pratiquent des exercices à moyen terme (coureurs, nageurs, kayakistes, rameurs, etc.), les sportifs d'endurance (marathoniens, triathlètes, cyclistes, etc.) et les sportifs qui pratiquent des sports d'équipe et de raquette (footballeurs, basketteurs, tennismen, etc.) profiteront des bienfaits de cette boisson désaltérante. Etixx Isotonic est la boisson sportive idéale par temps chaud ($>10\text{ }^{\circ}\text{C}$).

3. POSITIONNEMENT - QU'EST-CE QU'Isotonic et POURQUOI en consommer?

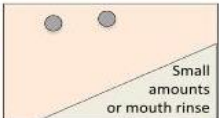
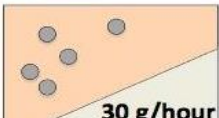
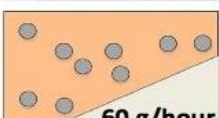
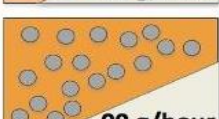
Pendant l'exercice, le corps transpire évitant ainsi une augmentation trop importante de sa température. Il faut compenser cette perte de liquide en buvant, afin de maintenir un bon équilibre hydrique. Le fait de ne pas boire suffisamment par rapport à la perte de liquides (déshydratation) aura un effet négatif sur les exercices à long terme et les exercices intermittents à forte intensité (alternance d'efforts intensifs et de brèves périodes de repos).

Outre sa capacité à rétablir ou à maintenir l'équilibre hydrique, une boisson énergétique pour sportifs permet aussi de maintenir le taux de glycémie (quantité de sucre dans le sang) et de reconstituer les réserves de glycogène musculaire (taux de sucre dans les muscles). C'est important, car les performances dépendent de la quantité d'hydrates de carbone disponibles.

Le nombre de particules contenues dans une boisson isotonique correspond au nombre de particules présentes dans le sang permettant ainsi une absorption optimale de l'eau, des hydrates de carbone et des minéraux. Etixx Isotonic contient des hydrates de carbone à raison de $\sim 6,3\%$ par 100ml. Il s'agit donc de la boisson désaltérante idéale pour les sportifs.

En l'absence de consommation d'hydrates de carbone au cours d'efforts prolongés, les réserves de glycogène musculaire seraient épuisées après environ 90 min. 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

Pour les exercices se prolongeant plus de 2 h et demie, il est conseillé de consommer de 60 g à 90 g d'hydrates de carbone par heure. Il n'est possible d'absorber une telle quantité d'hydrates de carbone que si l'on en consomme différents types en même temps (à savoir des hydrates de carbone multitransportables). Le fait est que les transporteurs de glucose sont saturés à partir du moment où l'on consomme 60g d'hydrates de carbone par heure. Pour pouvoir consommer plus de 60 g d'hydrates de carbone par heure, il est préférable de combiner le glucose (ou la maltodextrine) avec - par exemple - du fructose, qui utilise différents transporteurs et s'oxyde moins vite. Etixx Isotonic contient ces hydrates de carbone multitransportables pour une absorption maximale d'importantes quantités d'hydrates de carbone nécessaires pour un exercice prolongé.

Le rapport 2/1 (à savoir deux fois plus de glucose que de fructose) présente les avantages suivants:

- 1) oxydation d'une plus grande quantité des hydrates de carbone consommés
- 2) vidange plus rapide de l'estomac
- 3) plus grande absorption des liquides

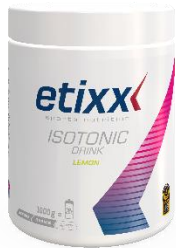
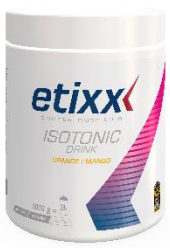
Tous ces bienfaits d'Isotonic 21 réduisent le risque de troubles gastro-intestinaux.

Grâce à cette formule 2/1, Etixx Isotonic se combine à merveille avec une barre énergétique ou un gel énergétique, lorsque vous voulez consommer plus de 60g d'hydrates de carbone par heure au cours d'un exercice prolongé.

Cette boisson isotonique désaltérante contient en outre du sodium et du potassium qui permettent de compenser la perte d'électrolytes (due à la transpiration). L'ajout d'électrolytes assure également un meilleur maintien de l'hydratation et stimule la sensation de soif. Pour les exercices physiques de plus de 2 heures, il est conseillé de boire une boisson énergétique contenant 0,4-1,1g/l de sodium et 0,8-2,0g/l de potassium. Isotonic 21 satisfait à ces recommandations avec 0,55g et 0,8g de sodium et de potassium respectivement par litre.

Cet Isotonic est spécifiquement formulé pour une réhydratation optimale et pour reconstituer les réserves d'énergie et d'électrolytes avant, pendant et après l'exercice.

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

ETIXX ISOTONIC LEMON 1000G (CNK : 3376-043)	ETIXX ISOTONIC ORANGE-MANGO 1000G (CNK : 3395-894)	ETIXX ISOTONIC FOREST FRUIT 1000G (3603-412)	ETIXX ISOTONIC WATERMELON 1000G (3233-814)
			
ETIXX ISOTONIC LEMON 12X35G (CNK : 3376068)	ETIXX ISOTONIC ORANGE-MANGO 12X35G (CNK : 3395902)	ETIXX ISOTONIC LEMON 2000G POUCH (CNK : 4424-685)	ETIXX ISOTONIC ORANGE MANGO 2000G POUCH (CNK : 4424-693)
	LATER		

5. DOSAGE - COMMENT et QUAND faut-il consommer cet Isotonic?

AVANT	2 à 3 heures avant le match/l'entraînement: dissoudre 35g (2 doses) dans 500ml d'eau
--------------	--

	15 min avant le match/l'entraînement: dissoudre 17,5g (1 dose) dans 250ml d'eau
PENDANT	Dissoudre 35g (2 doses) dans 500ml d'eau

Comparaison avec Etixx Carbo-gy:

	Isotonic (2:1)	Carbo-Gy
Hydrates de carbone (g/500ml)	~30	66
Protéines (g/500ml)	0	0
Électrolytes	X	
Type de boisson	Isotone dorstlessen	Hypertone energiedrank
Positionnement		
Objectifs	Heraanvullen: -vocht -energie -elektrolyten	Heraanvullen energie
Groupe cible	Alle sporters	Duuratleten en team- en racketsporters
Quand en consommer?	VOOR en TIJDENS	VOOR en TIJDENS
Par temps chaud (> 10 °C)	X	
Par temps froid (< 10 °C)		X

6. RECOMMANDATIONS SUPPLÉMENTAIRES:

- Par temps chaud, il est conseillé de boire de 0,5 à 1l par heure d'exercice. La meilleure stratégie consiste à boire de 150 à 250ml tous les quarts d'heure.
- Solution de remplacement pour l'Etixx Isotonic: dissoudre Etixx Isotonic Energy Gel dans 350ml d'eau.

7. EFFETS SECONDAIRES

/

8. INFORMATIONS SUR LES ALLERGENES:

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

9. COMPOSITION:

	Pastèque		Fruits de la forêt	
Nutritional values	Par 100g	Par 35g	Par 100g	Par 35g
Énergie (kcal)	359	126	359	126
Énergie (kJ)	1525	534	1526	534
Graisses (g)	0.01	0	0	0
Dont acides gras saturés (g)	0	0	0	0
Protéines (g)*	0.01	0	0.02	0.005
Hydrates de carbone (g)	89.1	31.2	89.7	31.4
Sucres (g)	54.7	19.1	56.1	19.6
Sel (g)	1.98	0.69	1.97	0.69

	Citron		Orange-mango	
Nutritional values	Par 100g	Par 35g	Nutritional values	Par 100g
Énergie (kcal)	356	125	Énergie (kcal)	356
Énergie (kJ)	1511	529	Énergie (kJ)	1511
Graisses (g)	0.01	0	Graisses (g)	0.01
Dont acides gras saturés (g)	0	0	Dont acides gras saturés (g)	0
Protéines (g)*	0.01	0	Protéines (g)*	0
Hydrates de carbone (g)	86.7	30.4	Hydrates de carbone (g)	86.7
Sucres (g)	54.6	19.1	Sucres (g)	54.6
Sel (g)	1.98	0.69	Sel (g)	1.98

	Citroen				Bosvruchten			
	Per 100g		Per 35g		Per 100g		Per 35g	
Vitamins and minerals		% RI		% RI		% RI		% RI
Fosfor (mg)	916	131	321	46	911	130	319	46
Magnesium (mg)	204	54	71	19	203	54	71	19
Kalium (mg)	1144	57	400	20	1152	58	403	20
Natrium (mg)	792		277		788		276	
Chloride (mg)	1215	152	425	53	1213	152	425	53

	Watermelon				Sinaas-mango			
	Per 100g		Per 35g		Per 100g		Per 35g	
Vitamins and minerals		% RI		% RI		% RI		% RI

Fosfor (mg)	916	131	321	46	917	131	321	46
Magnesium (mg)	204	54	71	19	203	54	71	19
Kalium (mg)	1144	57	400	20	1147	57	401	20
Natrium (mg)	793		278		789		275	
Chloride (mg)	1216	152	426	53	1213	152	425	53

10. Liste des Ingredients:

ORANGE-MANGUE

Maltodextrine - sucrose - fructose – dextrose - kaliumzouten van orthofosforzuur - aroma - natriumchloride - magnesiumzouten van citroenzuur - natuurlijke kleurstof: carotenen

PASTEQUE:

Maltodextrine - sucrose - fructose - dextrose - kaliumzouten van orthofosforzuur - aroma: watermeloenaroma - natriumchloride - magnesiumzouten van citroenzuur - kleur: bietenrood - zuurteregelaar: citroenzuur.

CITRON:

Maltodextrine - Fructose - Sucrose – Dextrose - kaliumzouten van orthofosforzuur - Zuurteregelaar: Citroenzuur - Natriumchloride - Aroma - magnesiumzouten van citroenzuur - Natuurlijk aroma - Limoensappoeder

FRUITS DE LA FORET:

Maltodextrine - Fructose - Sucrose - Dextrose - kaliumzouten van orthofosforzuur - Natriumchloride - Magnesiumzouten van citroenzuur - Aroma - Kleurstof: anthocyanen

11. Références scientifiques:

- Baker L, Jeukendrup A. Optimal composition of fluid-replacement beverages. Compr Physiol 2014; 4: 575-620.
- Sawka M, Burke L, Eichner R, Maughan R, Montain S, Stachenfeld N. American college of sports medicine, position stand: Exercise and fluid replacement. Med Sci in Sports and Exerc 2007.
- 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.
- Currell K, Jeukendrup A. Superior endurance performance with ingestion of multiple transportable carbohydrates. Med Sci Sports Exerc 2008; 40: 275-281.
- Oliveira E, Burini R, Jeukendrup A. Gastrointestinal complaints during exercise: prevalence, etiology and nutritional recommendations. Sports Med 2014; 44(1) : s79-s85.