



## ETIXX ISOTONIC DRINK

*Orange-Mango / Watermelon / Lemon / Forest Fruits / Unflavoured*



### 1. POINTS FORTS ETIXX ISOTONIC

- ✓ Ratio 2:1 (glucose:fructose) pour une absorption optimale des glucides
- ✓ Contient 30 g de glucides et 276 mg de sodium par 500 ml
- ✓ Désaltérant isotonique idéal
- ✓ Avec un pH neutre, il est facile à digérer
- ✓ Choix entre 4 arômes de fruits : orange-mangue, citron, pastèque, fruits des bois OU une non aromatisée

### 2. UTILISATEUR - POUR QUI L'ISOTONIC PEUT-IL ETRE BENEFIQUE ?

#### CATÉGORIE SPORTS DE FORCE - SPORTS D'ENDURANCE - SPORTS INTERMITTENTS

Cette boisson isotonique désaltérante contient à la fois des hydrates de carbone et des électrolytes et convient donc à tous les athlètes qui doivent la boire pendant leurs efforts sportifs. Tant les athlètes explosifs (p. ex. haltérophiles, lanceurs, sprinters, sauteurs ...) que les athlètes qui font des efforts moyens

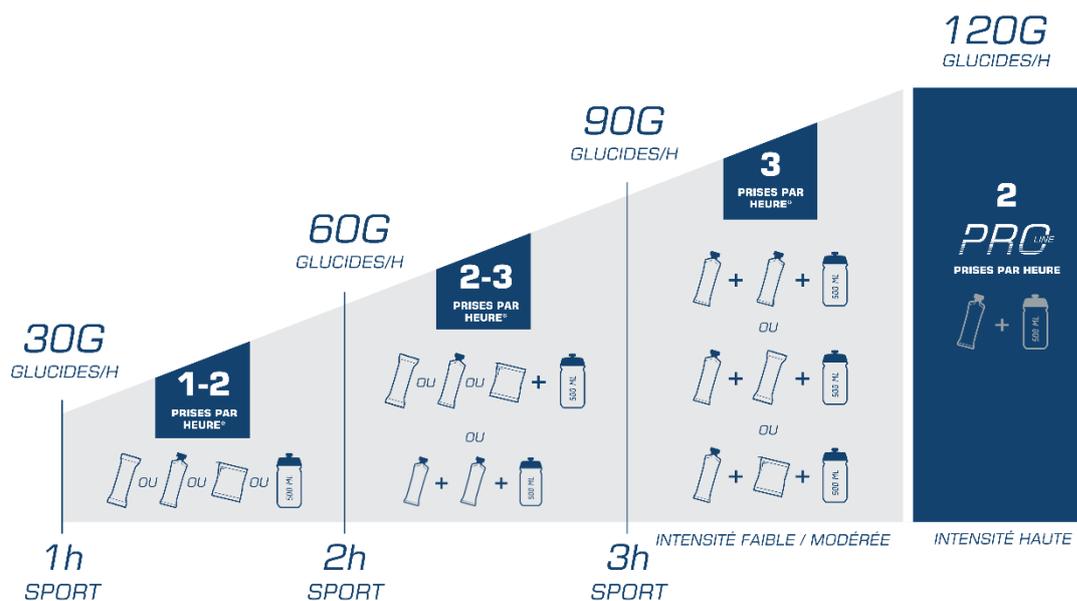
(coureurs, nageurs, kayakistes, rameurs ...), les athlètes d'endurance (marathoniens, triathlètes, cyclistes ...), ainsi que les sportifs d'équipe et de raquette (footballeurs, basketteurs, tennismen ...) peuvent utiliser cette boisson isotonique avec une combinaison optimale de glucose, de fructose et de sodium.

### 3. DESCRIPTION - QU'EST-CE QU'UN ISOTONIQUE ET POURQUOI UTILISER UN ISOTONIQUE ?

Pendant l'exercice, le corps transpire. Il le fait pour s'assurer que la température corporelle n'augmente pas trop. La déshydratation peut affecter les performances. Il est donc important de boire suffisamment. Etixx Isotonic est la solution idéale pour boire pendant les efforts sportifs. Les solutions d'électrolytes contenant des hydrates de carbone tels que le glucose aident à maintenir les performances d'endurance pendant l'entraînement d'endurance et augmentent l'absorption d'eau pendant l'effort physique.

Si aucun glucide n'était consommé pendant un exercice prolongé, les réserves de glycogène musculaire seraient épuisées après environ 90 minutes. Combien d'hydrates de carbone dois-je consommer pendant l'exercice ?

- Efforts < 1 h(15) : il n'est pas nécessaire de prendre des glucides pendant l'exercice.
- Efforts 1-2 h : 30-60 g d'hydrates de carbone par heure d'exercice
- Efforts 2-3 h : 60-90 g d'hydrates de carbone par heure d'exercice
- Efforts > 3 h : 90-120 g d'hydrates de carbone par heure d'exercice



\*RÉDUISEZ VOS APPORTS PAR HEURE EN UTILISANT UN OU PLUSIEURS PRODUITS PRO LINE

2:1  
CARB RATIO

2:1  
CARB RATIO

1:0,8  
CARB RATIO

Pour les efforts de plus de 3 heures, il est recommandé d'augmenter l'apport en glucides à 90 g par heure. Un apport de >60 g d'hydrates de carbone par heure n'est possible que pour les hydrates de carbone multi-transporteurs. En effet, le transporteur de glucose (SGLT1) est saturé lorsque l'apport en glucides est de 60 g par heure. La combinaison de glucose et de fructose peut augmenter l'apport total en glucides à 90 g/heure ou plus, étant donné que l'absorption se fait par deux canaux d'absorption différents dans l'intestin. La recherche montre que pour des apports allant jusqu'à 90 g d'hydrates de carbone par heure, les produits présentant un rapport glucose/fructose de 2:1 ou 1:0,8 constituent un choix sûr et efficace pour la plupart des athlètes et contribuent à améliorer le confort gastro-intestinal.

De plus en plus d'athlètes d'endurance bien entraînés visent un apport de plus de 90 g (voire 120 g) d'hydrates de carbone par heure lors d'efforts intenses de plus de 3 heures. Des études suggèrent que pour des apports aussi élevés, des rapports plus proches d'une quantité égale de glucose et de fructose, tels que 1:0,8, peuvent être encore meilleurs. Cela s'explique en partie par le fait qu'une plus grande proportion des glucides ingérés peut effectivement être utilisée comme énergie, sans dépasser la capacité du transporteur de glucose. De plus, avec ce rapport, le risque de problèmes gastro-intestinaux est légèrement plus faible avec un apport en glucides aussi élevé.

Le choix entre 2:1 ou 1:0,8 dépend de la tolérance individuelle et de la durée et de l'intensité de l'exercice. Il est fortement recommandé d'apprendre au système gastro-intestinal, pendant l'entraînement, à traiter ces apports très élevés en glucides.

Etixx Isotonic contient 30 g d'hydrates de carbone par 500 ml dans un rapport 2:1 (glucose:fructose). Outre, cette boisson désaltérante contient également des électrolytes importants, dont 276 mg de sodium par 500 ml.

#### 4. UGS - QUELS SONT LES ARÔMES ET LES FORMATS DISPONIBLES ?

<p><b>ETIXX ISOTONIC LEMON</b> <b>1000G</b> (CNK : 3376-043)</p>	<p><b>ETIXX ISOTONIC ORANGE- MANGUE 1000G</b> (CNK : 3395-894)</p>	<p><b>ETIXX ISOTONIC FOREST FRUIT 1000G</b> (CNK : 3603-412)</p>	<p><b>ETIXX ISOTONIC WATERMELON 1000G</b> (CNK : 3233-814)</p>
			
<p><b>ETIXX ISOTONIC NON AROMATISÉ</b> (CNK : 4862-520)</p>	<p><b>ETIXX ISOTONIC LEMON 8X35G</b> (CNK : 4771-879)</p>	<p><b>ETIXX ISOTONIC LEMON 2000G</b> (CNK : 4424-685)</p>	<p><b>ETIXX ISOTONIC ORANGE MANGUE 2000G</b> (CNK : 4424-693)</p>
			

#### 5. POSOLOGIE - COMMENT ET QUAND DOIS-JE PRENDRE ISOTONIC ?

<b>POUR</b>	<p>2-3 h avant la compétition/l'entraînement : dissoudre 35 g (2 mesures) dans 500 ml d'eau.</p> <p>15 minutes avant la compétition/l'entraînement : dissoudre 17,5 g (1 mesure) dans 250 ml d'eau.</p>
<b>PENDANT</b>	Dissoudre 35 g (2 mesures) dans 500 ml d'eau.

## 6. COMPARAISON AVEC ETIXX CARBO-GY ET PRO LINE HIGH CARB DRINK

	<b>Isotonic</b>	<b>Carbo-Gy</b>	<b>PRO LINE High Carb Drink</b>
<b>Glucides (g/500ml)</b>	~30	66	70
<b>Rapport glucose:fructose</b>	2:1	/	1:0.8
<b>Électrolytes</b>	X	/	X
<b>Sodium</b>	276 mg/500 ml		400 mg/500 ml
<b>Type de boisson</b>	Désaltérant isotonique	Boisson énergétique hypertonique	Boisson énergétique hypertonique
<b>Objectif</b>	-Glucides -Électrolytes -Humidité	- Hydrates de carbone	-Glucides -Électrolytes -Humidité
<b>Cible</b>	Tous les athlètes	Athlètes d'endurance et athlètes d'équipe et de raquette	Athlètes d' (ultra)endurance
<b>Quand prendre</b>	<b>AVANT</b> et <b>PENDANT</b>	<b>AVANT</b>	<b>PENDANT</b>
<b>Temps chaud (&gt;10°C)</b>	X		X
<b>Temps froid (&lt;10°C)</b>	X	X	X

## 7. CONSEILS SUPPLÉMENTAIRES

- Par temps chaud, il est recommandé de boire 0,5 à 1 litre par heure d'exercice. La meilleure stratégie consiste à boire 150-250 ml toutes les 15 minutes.

## 8. EFFETS SECONDAIRES

/

## 9. INFORMATIONS SUR LES ALLERGÈNES

Sans gluten - sans lactose - sans soja - végétariens ✓ - végétaliens ✓

## 10. RÉSUMÉ

	<i>Watermelon</i>		<i>Forest Fruits</i>	
<i>Valeurs nutritionnelles</i>	<i>Par 100 g</i>	<i>Par 35 g</i>	<i>Par 100 g</i>	<i>Par 35 g</i>
Énergie (kcal)	359	126	359	126
Énergie (kJ)	1525	534	1526	534
Graisses (g)	0	0	0	0
Graisses saturées	0	0	0	0
Protéines (g)	0	0	0	0
Glucides (g) *	89	31	90	31
Sucres (g)	55	19	56	19
Sels	2,0	0,69	2,0	0,69

	<i>Lemon</i>		<i>Orange-Mango</i>	
<i>Valeurs nutritionnelles</i>	<i>Par 100 g</i>	<i>Par 35 g</i>	<i>Par 100 g</i>	<i>Par 35 g</i>
Énergie (kcal)	357	125	357	125
Énergie (kJ)	1520	532	1519	531
Graisses (g)	0	0	0.05	0.02
Graisses saturées	0	0	0.01	0
Protéines (g)	0	0	0.01	0
Glucides (g) *	87	30	89.2	31.2
Sucres (g)	55	19	56.1	19.6
Sels	2,0	0,69	2,0	0,69

	<i>Lemon</i>				<i>Forest Fruits</i>			
	<i>Par 100 g</i>		<i>Par 35 g</i>		<i>Par 100 g</i>		<i>Par 35 g</i>	
<i>Vitamines et minéraux</i>		<i>% RI</i>		<i>% RI</i>		<i>% RI</i>		<i>% RI</i>
Phosphore (mg)	911	130	319	46	911	130	319	46
Magnésium (mg)	198	53	69,4	19	203	54	71	19
Potassium (mg)	1149	57	402	20	1152	58	403	20
Sodium (mg)	786		276		786		276	
Chlorure (mg)	1212	152	424	53	1212	152	424	53

	<i>Watermelon</i>				<i>Orange-Mango</i>			
	<i>Par 100 g</i>		<i>Par 35 g</i>		<i>Par 100 g</i>		<i>Par 35 g</i>	
<i>Vitamines et minéraux</i>		<i>% RI</i>		<i>% RI</i>		<i>% RI</i>		<i>% RI</i>
Phosphore (mg)	916	131	321	46	917	131	321	46
Magnésium (mg)	204	54	71	19	203	54	71	19
Potassium (mg)	1144	57	400	20	1147	57	401	20
Sodium (mg)	786		276		786		276	
Chlorure (mg)	1216	152	426	53	1213	152	425	53

	<i>Unflavoured</i>	
	<i>Par 100 g</i>	<i>Par 35 g</i>
<i>Valeurs nutritionnelles</i>		
Énergie (kcal)	361	126
Énergie (kJ)	1536	538
Graisses (g)	0	0
Graisses saturées	0	0
Protéines (g)	0	0
Glucides (g) *	90	31
Sucres (g)	56	19
Sels	2.0	0.69

	<i>Unflavoured</i>			
	<i>Par 100 g</i>		<i>Par 35 g</i>	
<i>Vitamines et minéraux</i>		<i>% RI</i>		<i>% RI</i>
Phosphore (mg)	911	130	319	46
Magnésium (mg)	198	53	69.4	19
Potassium (mg)	1149	57	402	20
Sodium (mg)	786		276	
Chlorure (mg)	1212	152	424	53

## 11. LISTE DES INGRÉDIENTS

### **ORANGE-MANGO :**

Maltodextrine - saccharose - fructose - dextrose - sels de potassium de l'acide orthophosphorique - arôme - chlorure de sodium - sels de magnésium de l'acide citrique - colorant naturel : carotène

### **WATERMELON :**

Maltodextrine - saccharose - fructose - dextrose - sels de potassium de l'acide orthophosphorique - arôme : arôme pastèque - chlorure de sodium - sels de magnésium de l'acide citrique - colorant : rouge betterave - correcteur d'acidité : acide citrique

### **LEMON :**

maltodextrine - fructose - saccharose - dextrose - sels de potassium de l'acide orthophosphorique - correcteur d'acidité : acide citrique - chlorure de sodium - arôme naturel - sels de magnésium de l'acide citrique - arôme - poudre de jus de citron vert

### **FOREST FRUITS:**

maltodextrine - fructose - saccharose - dextrose - sels de potassium de l'acide orthophosphorique - chlorure de sodium - colorant : rouge betterave - sels de magnésium de l'acide citrique - arôme

### **UNFLAVOURED:**

maltodextrine - fructose - saccharose - dextrose - sels de potassium de l'acide orthophosphorique - chlorure de sodium - sels de magnésium de l'acide citrique

## 12. RÉFÉRENCES SCIENTIFIQUES

- Baker L, Jeukendrup A. Optimal composition of fluid-replacement beverages. *Compr Physiol* 2014 ; 4 : 575-620.
- Currell K, Jeukendrup A. Superior endurance performance with ingestion of multiple transportable carbohydrates. *Med Sci Sports Exerc* 2008 ; 40 : 275-281.
- Hearris, Pugh, Langan-Evans, Mann, Burke, Stellingwerff, Gonzalez, Morton. 13C-glucoe-fructose labelling reveals comparable exogenous CHO oxidation during exercise when consuming 120g/h in fluid, gel, jelly chew, or coingestion. *J Appl Physiol* 2022 ; 132 : 1394-1406.
- 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.
- O'Brien, Rowlands. Le rapport fructose-maltodextrine dans une solution glucidique-électrolyte affecte différemment le taux d'oxydation des glucides exogènes, le confort intestinal et la performance. *Am J Physiol Gastrointest Liver Physiol* 2011 ; 300 : G181-G189.
- Oliveira E, Burini R, Jeukendrup A. Plaintes gastro-intestinales pendant l'exercice : prévalence, étiologie et recommandations nutritionnelles. *Sports Med* 2014 ; 44(1) : s79-s85.
- Podlogar, Bokal, Cirmski, Wallis. Augmentation de l'oxydation des glucides exogènes mais pas d'altération de l'oxydation des glucides endogènes avec une combinaison fructose-maltodextrine ingérée à 120g h<sup>-1</sup> contre 90g h<sup>-1</sup> à différents ratios. *Eur J of Appl Physiol* 2022 ; 122 : 2393-2401.
- 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.