



## ETIXX ARGININE 1000



### 1. ATOUTS MAJEURS D'Etixx Arginine 1000:

- ✓ Contient du fer, qui soutient le transport normal d'oxygène et contribue à un métabolisme énergétique normal
- ✓ Assure une augmentation de la circulation sanguine vers le muscle

### 2. UTILISATEUR – QUI tirera profit d'Arginine 1000?

#### CATEGORIE **ENDURANCE SPORTS**

Etant donné son effet positif sur la circulation sanguine, l'Arginine 1000 est surtout indiquée pour les sportifs d'endurance (course, cyclisme, triathlon, etc.).

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

L'arginine est un acide aminé semi-essentiel; en d'autres mots, l'homme synthétise lui-même de l'arginine en conditions normales. Elle peut devenir essentielle sous certaines conditions, ce qui signifie qu'elle doit être apportée dès lors via l'alimentation. La biodisponibilité de la L-arginine varie fortement

d'une personne à l'autre. Le supplément de L-arginine doit être modulé sur les besoins personnels, avec une dose maximale de 9 grammes par jour (9 comprimés).

L'arginine tient de nombreuses fonctions différentes dans notre organisme. L'arginine est le précurseur du monoxyde d'azote ou NO, un vasodilatateur. Cela signifie que le corps produit de l'azote à partir de l'acide aminé arginine. La production d'azote stimule la circulation sanguine. Les vaisseaux sanguins plus dilatés permettent un meilleur apport de sang et donc également d'oxygène aux muscles actifs. La L-arginine augmente la capacité aérobie.

La L-arginine réduit la dépense en oxygène lors d'efforts à faible intensité. Plus cette dépense est faible, moins il faut d'énergie pour produire de l'énergie musculaire (ATP). Cela améliore l'efficacité de l'entraînement et de la contraction musculaire. Elle peut être considérée comme une alternative au jus de betterave rouge.

Etixx Arginine 1000 bevat ook ijzer dat een normaal zuurstoftransport in het lichaam ondersteunt en bijdraagt aan de vermindering van vermoeidheid en moeheid.

#### *4. POSOLOGIE – COMMENT et QUAND prendre l'Arginine 1000?*

1-3 comprimés, 1,5 h avant l'effort

#### *5. RECOMMANDATIONS SUPPLÉMENTAIRES*

/

#### *6. EFFETS SECONDAIRES*

/

#### *7. INFORMATION SUR LES ALLERGENES:*

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

#### *8. COMPOSITION par comprimé:*

L Arginine	1000mg
Ijzer bisglycinaat	17.8mg = 2.8mg de fer (=20% AR)

### *9. Liste des ingrédients:*

L-arginine - Agent de charge: cellulose microcristalline - anti-agglomérants: Sels de magnésium d'acides gras, dioxyde de silicium - Bisglycinate ferreux.

### *10. Références scientifiques:*

- Alvares TS, Conte CA, Paschoalin VM, Silva JT, Meirelles Cde M, Bhambhani YN, Gomes PS. Acute L-arginine supplementation increases muscle blood volume but not strength performance. *Appl Physiol Nutr Metab* (2012); 37(1): 115-26.
- Álvares TS, Meirelles CM, Bhambhani YN, Paschoalin VM, Gomes PS. L-Arginine as a potential ergogenic aid in healthy subjects. *Sports Med* (2011); 41(3): 233-48.
- Bailey SJ, Winyard PG, Vanhatalo A, Blackwell JR, DiMenna FJ, Wilkerson DP, Jones AM. Acute L-arginine supplementation reduces the O<sub>2</sub> cost of moderate-intensity exercise and enhances high-intensity exercise tolerance. *J Appl Physiol* (2010); 109(5): 1394-403.
- Evans RW, Fernstrom JD, Thompson J, Morris SMJr, Kuller LH. Biochemical responses of healthy subjects during dietary supplementation with L-arginine. *J Nutr Biochem* (2004); 15(9): 534-9.

CNK: 2931947 – 30 tabs