



## DOUBLE CARB ENERGY GEL PROLINE Blueberry



### 1. ATOUTS MAJEURS D'ETIXX Double Carb Energy Gel PROLINE:

- ✓ 50 g de glucides par gel
- ✓ Rapport 2:1 glucose:fructose pour une absorption optimale des glucides, sans inconfort gastrique
- ✓ Arôme d'origine naturelle



### 2. UTILISATEUR - Qui tirera profit de Double Carb Energy Gel PROLINE?

#### CATÉGORIE SPORTS D'ENDURANCE

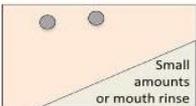
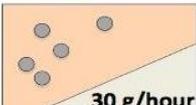
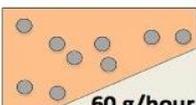
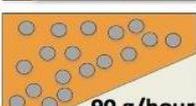
Étant donné que ce gel contient une grande quantité de glucides, il convient aux athlètes qui livrent des efforts d'endurance (extrêmement) (d'au moins 2 à 3 heures): cyclistes, triathlètes, duathlètes, coureurs de fond, trailrun, nageurs de longue distance, ...

### 3. POSITIONNEMENT - QU'EST-CE QUE Double Carb Energy Gel PROLINE 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?

- 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	 <b>30 g/hour</b>	Single or multiple transportable carbohydrates	Nutritional training recommended
2–3 hours	 <b>60 g/hour</b>	Single or multiple transportable carbohydrates	Nutritional training highly recommended
> 2.5 hours	 <b>90 g/hour</b>	<b>ONLY multiple transportable carbohydrates</b>	Nutritional training essential

L'avantage du gel énergétique par rapport à une boisson riche en hydrates de carbone réside dans le fait qu'il constitue une source extrêmement concentrée d'hydrates de carbone (Boisson isotonique: 4 à 8 % d'hydrates de carbone; Boisson énergétique: 8 à 15 % d'hydrates de carbone; Gel énergétique: 40 à 80 % d'hydrates de carbone). Par rapport à une barre énergétique, un gel sera absorbé beaucoup plus rapidement, parce qu'il ne contient pas de protéines ou de graisses qui ralentissent la vidange gastrique.

Qui plus est, le glucose et le fructose utilisent différents systèmes de transport. Ce qui signifie qu'au total, une plus grande quantité d'hydrates de carbone entre simultanément dans la circulation sanguine lors de leur consommation par rapport à la consommation d'un seul ou de deux types de sucres.

Le corps peut absorber 60 grammes de glucides par heure sous forme de glucose. Lorsque le glucose est associé à glucides qui utilisent un système de transport différent (par exemple le fructose), un athlète peut absorber plus de 60 g de glucides par heure. Lorsque le glucose est associé au fructose, on parle de glucides multi-transportables. La littérature scientifique montre qu'un rapport glucose:fructose de 2:1 est la meilleure combinaison pour absorber une grande quantité de glucides (> 60 g/h) sans causer de gêne gastrique. Le Double Carb Energy Gel PROLINE contient 50 g de glucides multi-transportables dans ce rapport 2:1 glucose:fructose le plus optimal et est donc le gel énergétique idéal pour les athlètes d'endurance qui effectuent des efforts extrêmement longs.

#### *4. DOSAGE - COMMENT et QUAND faut-il prendre le Double Carb Energy gel PROLINE?*

- ✓ 1 à 2 gels par heure d'exercice, lors d'efforts de longue durée.
- ✓ Recommandé en combinaison avec de l'eau.

#### **Comparaison d'Etixx Energy Gels**

	<b>Double Carb Energy Gel</b>	<b>Nutritional Energy Gel</b>	<b>Isotonic Energy Gel</b>	<b>Ginseng &amp; Guarana Energy Gel</b>	<b>Isotonic Drink Energie Gel</b>
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 dissous dans 350ml d'eau	hypertonique	Isotonique
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:

/

#### 6. EFFETS SECONDAIRES:

/

#### 7. INFORMATIONS SUR LES ALLERGENES:

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

#### 8. COMPOSITION:

<b>Valeurs nutritionnelles</b>	<b>Par 100g</b>	<b>Par gel</b>
Énergie (kcal)	333	200
Énergie (kJ)	1414	848
Graisses (g)	0	0
Protéines (g)	0	0
Hydrates de carbone (g)	83	50
Sucres (g)	43	26

Sel (g)	0,15	0,09
---------	------	------

### 9. Liste des ingrédients

Eau, maltodextrine, fructose, saccharose, sirop de glucose, arôme naturel, régulateurs d'acidité (acide citrique, citrates de sodium), chlorure de sodium, gélifiants (gomme gellane), 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.
- Currell K, Jeukendrup A. Superior endurance performance with ingestion of multiple transportable carbohydrates. Med Sci Sports Exerc 2008; 40: 275-281.
- 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.