



ETIXX BETA ALANINE SLOW RELEASE



1. ATOUTS MAJEURS D'Etixx Beta-Alanine Slow Release

- ✓ Effets secondaires minimaux, grâce à sa formule à « libération lente »
- ✓ Acidification musculaire retardée
- ✓ Permet de prolonger la capacité à pratiquer des exercices extrêmement intensifs
- ✓ Convient aux sportifs amateurs comme aux sportifs bien entraînés

2. UTILISATEUR - Qui tirera profit de Beta-alanine?

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

Des études scientifiques montrent que Beta-alanine augmenterait les performances dans le cadre d'exercices extrêmement intensifs qui se prolongent au moins pendant quelques minutes, tant chez les sportifs amateurs que les sportifs bien entraînés. L'exercice physique de moins d'une minute ne sera probablement pas amélioré par la consommation de Beta-alanine.

Beta-alanine peut avoir un effet bénéfique dans le cadre d'un exercice physique où l'acidification joue un rôle majeur:

- exercices extrêmement intensifs soutenus pendant 1 à 7 minutes (2.000 m en aviron, 200 à 400 m en natation, 2 à 4 km de course sur piste, 800 à 3.000 m de course, 1.500 à 3.000 m de patinage de vitesse, etc.)
- Exercices maximaux brefs et répétés (tels qu'un entraînement par intervalles, les sports d'équipe ou de raquette)
- les exercices intensifs à la fin d'un entraînement d'endurance prolongé (tels que le cyclisme sur route, la course de fond)

3. POSITIONNEMENT - QU'EST-CE QUE Beta-alanine et POURQUOI en consommer?

Au cours d'un entraînement intensif, il y a formation d'acide lactique. Celui-ci se divise en lactate et en protons (d'hydrogène⁺). Ces protons veillent à une réduction du pH (acidité) musculaire et sanguin ayant un impact négatif sur les performances. Lorsque le pH diminue de 7,0 (au repos) à une valeur égale ou inférieure à 6,5 en état de fatigue, les muscles perdent leur contractilité et leur force empêchant ainsi le sportif de poursuivre son entraînement avec la même intensité. L'organisme possède des tampons au niveau musculaire et sanguin pour contrecarrer cette acidité.

La carnosine est un tampon musculaire. Elle est constituée de deux acides aminés: la bêta-alanine et l'histidine. La bêta-alanine est le précurseur limitant la vitesse, à savoir que la quantité de bêta-alanine présente déterminera la quantité de carnosine qui sera produite et que l'histidine est présente en abondance. Il a été démontré qu'il était possible d'augmenter la concentration de carnosine au niveau musculaire, tant chez les sportifs amateurs que chez les sportifs bien entraînés, grâce à un apport supplémentaire en bêta-alanine. La bêta-alanine est également présente dans notre alimentation, quand nous consommons de la viande et du poisson, les doses n'étant toutefois pas suffisantes pour assurer une augmentation de la carnosine au niveau musculaire.

Le tampon constitué par la carnosine augmentera en raison de l'apport supplémentaire en bêta-alanine et permettra ainsi aux sportifs de maintenir leur entraînement intensif plus longtemps. L'ajout de zinc à Beta-Alanine Slow Release contribue à un métabolisme acido-basique normal.

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

ETIXX BETA ALANINE SLOW RELEASE 90T (CNK : 2582-906)	ETIXX BETA ALANINE SLOW RELEASE 240T (CNK : 3103- 124)
	

5. DOSAGE - COMMENT et QUAND faut-il prendre Beta-alanine?

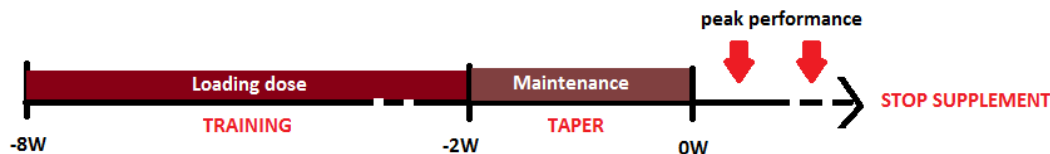
Il y a lieu de prendre Beta-alanine de manière chronique pendant au moins 4 semaines. L'augmentation du taux de carnosine musculaire dépendra principalement de la quantité de bêta-alanine absorbée. C'est la raison pour laquelle il existe 2 protocoles possibles pour obtenir un dosage optimal:

Protocole	Dose	Période:
Dose élevée-à court terme	6,4g (4 x 2 comprimés/jour)	4 semaines
Faible dose-à long terme	3,2g (2 x 2 comprimés/jour)	8 semaines
Dose d'entretien	0,8g (1 comprimé/jour)	Au maximum 4 semaines

6. RECOMMANDATIONS SUPPLÉMENTAIRES:

- Prenez Beta-alanine au moment du repas ou avec un en-cas riche en hydrates de carbone pour une meilleure recharge musculaire.

- Prenez Beta-alanine au cours de périodes d'entraînement lourd pour une meilleure recharge musculaire.
- Répartissez les prises de Beta-alanine sur la journée (en les espaçant d'au moins 2 heures), afin de limiter les effets secondaires.
- La carnosine musculaire reviendra progressivement et lentement à son niveau de base, dès l'arrêt de la prise de supplément. Pour une périodisation optimale de la prise de Beta-alanine, veuillez respecter les instructions suivantes:
 1. débutez l'apport supplémentaire au moins 4 à 8 semaines avant votre objectif principal (en fonction du protocole de charge suivi)
 2. si besoin est (en périodes de compétition s'étendant sur plusieurs semaines par exemple), prenez une dose d'entretien pendant maximum 4 semaines
 3. arrêt complet de l'apport supplémentaire pendant au moins 2 à 3 mois



- La prise de Beta-alanine en association avec un apport supplémentaire en Etixx' Creatine 3000 /Creatine creapure peut même avoir un impact plus important sur la force et la masse musculaire.

7. EFFETS SECONDAIRES - Quels sont les effets secondaires possibles?

Les paresthésies résultant d'une concentration excessive en bêta-alanine dans le sang sont les seuls effets désagréables connus en cas d'apport supplémentaire en bêta-alanine. Celles-ci se caractérisent par une sensation de fourmillements et de picotements au niveau des mains et du visage. Ces effets secondaires sont minimes (voire inexistantes), en cas d'usage de Beta-Alanine Slow Release. En vue de réduire au maximum ces effets secondaires, il y a lieu de respecter les instructions suivantes:

- répartir la prise des comprimés sur la journée (espacer les prises d'au moins 2 heures);
- ne pas prendre plus de 2 comprimés par prise.

8. INFORMATIONS SUR LES ALLERGENES:

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

9. COMPOSITION par comprimé:

Bêta-alanine	800mg
Zinc	2mg (20% AR)

10. LISTE DES INGREDIENTS:

Bêta-alanine, stabilisants (gomme arabique, gomme xanthane), agent de charge (cellulose microcristalline), antiagglomérants (dioxyde de silicium, sels de magnésium d'acides gras), bisglycinate de zinc.

11. RÉFÉRENCES scientifiques:

- Baguet A, Reyngoudt H, Pottier A, Everaert I, Callens S, Achten E, Derave W. Carnosine loading and washout in human skeletal muscles. *J Appl Physiol* 2009; 106:837-842.
- Baguet A, Reyngoudt H, Pottier A, Derave W. Beta-alanine supplementation reduces acidosis but not oxygen uptake response during high-intensity cycling exercise. *Eur J Appl Physiol* 2010; 108: 495-503.
- Bex T, Chung W, Baguet A, Achten E, Derave W. Exercise training and beta-alanine-induced muscle carnosine loading. *Front Nutr* 2015; 7: 2-13.
- Blancquaert L, Everaert I, Derave W. Beta-alanine supplementation, muscle carnosine and exercise performance. *Curr Opin Clin Nutr Metab Care* 2015; 18:63-70.
- Decombaz J, Beaumont M, Vuichoud J, Bouisset F, Stellingwerff T. Effect of slow-release beta-alanine tablets on absorption kinetics and paresthesia. *Amino Acids* 2012; 43(1): 67-76.
- Derave W, Ozdemir MS, Harris RC, Pottier A, Reyngoudt H, Koppo K, Wise JA, Achten E. Beta-Alanine supplementation augments muscle carnosine content and attenuates fatigue during repeated isokinetic contraction bouts in trained sprinters. *J Appl Physiol* 2007; 103(5):1736-43.
- Harris RC, Tallon MJ, Dunnett M, Boobis L, Coakley J, Kim HJ, Fallowfield JL, Hill CA, Sale C, Wise JA. The absorption of orally supplied beta-alanine and its effect on muscle carnosine synthesis in human vastus lateralis. *Amino Acids* 2006; 30(3):279-89.
- Stegen S, Blancquaert L, Everaert I, Bex T, Taes Y, Calders P, Achten E, Derave W. Meal and beta-alanine coingestion enhances muscle carnosine loading. *Med Sci Sport Exerc* 2013; 45(8): 1478-1485.
- Stegen S, Bex T, Vervaeke C, Vanheul L, Achten E, Derave W. Beta-alanine dose for maintaining moderately elevated muscle carnosine levels. *Med Sci Sports Exerc* 2014; 46(7): 1426-1432.