



ETIXX CARNITINE 1000



1. ATOUTS MAJEURS D'Etixx Carnitine 1000:

- ✓ Augmentation de la production d'énergie à partir des graisses, économie de glycogène
- ✓ Participe au contrôle du poids (prévient l'augmentation de la masse grasseuse)
- ✓ Améliore la récupération des muscles après un entraînement musculaire

2. UTILISATEUR - Qui peut tirer profit de Carnitine 1000?

CATEGORIE ENDURANCE SPORTS

Carnitine heeft een positief effect voor duursporters die inspanningen uitvoeren aan lage en matige intensiteit (lopen, fietsen, triatlon ...).

3. POSITIONNEMENT - QU'EST-CE QUE Carnitine 1000 et POURQUOI en consommer?

Au cours d'exercices d'endurance de faible intensité, les graisses sont la principale source d'énergie. Au fur et à mesure que l'intensité augmente, le rôle du glycogène (réserves d'hydrates de carbone dans les muscles) se fait de plus en plus important. Plus un sportif d'endurance peut utiliser ses graisses comme source d'énergie, plus il faudra de temps avant que les réserves de sucres soient épuisées. Les graisses sont transportées vers les mitochondries, les centres énergétiques cellulaires des muscles, au moyen de la carnitine.

La carnitine est un acide aminé non essentiel. Elle est produite par l'organisme au niveau du foie et des reins au moyen de la lysine et de la méthionine, deux acides aminés essentiels. Il a été démontré qu'une supplémentation chronique en carnitine pouvait générer une augmentation des niveaux de carnitine musculaire. Des concentrations accrues de carnitine musculaire favorisent la combustion des graisses et l'économie de glycogène. Davantage de sucres seront dès lors disponibles à la fin de l'effort, augmentant ainsi les performances.

Il est en outre bien connu que la prise de suppléments de carnitine permet de prévenir une augmentation de la masse grasse en combinaison avec la prise journalière d'un en-cas riche en hydrates de carbone.

La carnitine est principalement puisée dans la consommation d'aliments d'origine animale (environ 100 à 300mg/jour): viande (rouge), produits laitiers, œufs et poissons. C'est également la raison pour laquelle les végétariens absorbent moins de carnitine que les omnivores et qu'ils pourraient certainement tirer profit de suppléments de carnitine.

La vitamine B6 contenue dans CARNITINE 1000 contribue à normaliser le métabolisme énergétique, ce qui est particulièrement important lors d'un entraînement/de performances sportives.

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

ETIXX CARNITINE 30T (CNK : 2931-962)	ETIXX CARNITINE 90T (CNK : 2931-970)
--------------------------------------	--------------------------------------



5. DOSAGE - COMMENT et QUAND faut-il prendre Carnitine 1000?

Il a été émontré qu'il faut prendre de la carnitine à long terme avant d'obtenir une augmentation optimale des niveaux de carnitine musculaire. Il y a donc lieu de prendre la carnitine de manière chronique.

Dose	Période
2g (2 comprimés/jour)	Au moins pendant 4 semaines

6. EXTRA tips:

- Prenez la carnitine en consommant un repas/en-cas riche en hydrates de carbone.
- Prenez Carnitine 1000 les jours où vous vous entraînez, avant l'exercice.

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

La recherche a montré qu'un apport supplémentaire en carnitine (aux doses susmentionnées) ne provoque pas de troubles gastro-intestinaux et n'a aucune incidence sur la fonction rénale ou hépatique.

8. INFORMATIONS SUR LES ALLERGENES:

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

9. COMPOSITION par comprimé:

L Carnitine tartraat	1000mg
Vitamine B3 (nicotinamide)	3.2mg (20% RI)
Vitamine B6 (pyridoxine HCL)	0.28mg (20% RI)

10. liste des ingredients:

L-carnitine tartraat - Vulstof: microkristallijne cellulose - Verstevigingsmiddel: mono- en diglyceriden van vetzuren - Antiklontermiddelen: siliciumdioxide, magnesiumzouten van vetzuren - Vulstof: polyethyleenglycol - Nicotinamide – Pyridoxinehydrochloride

11. Références scientifiques:

- Hathcock JN, Shao A. Risk assessment for carnitine. Regul Toxicol Pharmacol 2006; 46(1):23-8.
- Ho JY, Kraemer WJ, Volek JS, Fragala MS, Thomas GA, Dunn-Lewis C, Coday M, Häkkinen K, Maresh CM. L-Carnitine L-tartrate supplementation favorably affects biochemical markers of recovery from physical exertion in middle-aged men and women. Metabolism. 2010; 59(8):1190-9.
- Gonzalez JT, Stevenson EJ. New perspectives on nutritional interventions to augment lipid utilisation during exercise. Br J Nutr. 2012; 107(3):339-49.
- Novakova K, Kummer O, Bouitbir J, Stoffel S, Hoerler-Koerner U, Bodmer M, Roberts M, Urwyler A, Ehram R, Krähenbühl S. Effect of L-carnitine supplementation on the body carnitine pool, skeletal muscle energy metabolism and physical performance in male vegetarians. Eur J Nutr 2015.
- Sahlin K. Boosting fat burning with carnitine: an old friend comes out from the shadow. J Physiol 2011; 589:1509-1510
- Stephens F, Wall B, Marimuthu K, Shannon C, Constantin-Teodosiu D, MacDonald I, Greenhaff P. Skeletal muscle carnitine loading increases energy expenditure, modulates fuel metabolism gene networks and prevents body fat accumulation in humans. J Physiol 2013; 591: 4655-4666.
- Wall BT, Stephens FB, Constantin-Teodosiu D, Marimuthu K, Macdonald IA, Greenhaff PL. Chronic oral ingestion of L-carnitine and carbohydrate increases muscle carnitine content and alters muscle fuel metabolism during exercise in humans. J Physiol 2011; 589(Pt 4):963-73.