

NPN 80131244

Découvrez la science derrière :

ELECTROLYTES XL

Une formulation unique qui favorise une hydratation optimale pour la performance sportive, la fonction cérébrale et le bien-être général. Elle contient plusieurs minéraux agissant comme électrolytes tels que le calcium, le potassium, le magnésium, le sodium, le zinc et un ajout de betteraves.

Rappelez-vous que l'eau procure uniquement une hydratation lorsqu'elle est accompagnée des électrolytes nécessaires.



Stratégie de formulation

Il est évident pour la majorité des personnes que l'hydratation est essentielle, non seulement pour une santé optimale, mais aussi pour le fonctionnement quotidien. Toutefois, ce que beaucoup ignorent, c'est que l'eau seule n'est pas suffisante pour permettre une hydratation adéquate. En effet, boire beaucoup d'eau sans électrolytes peut même conduire à la déshydratation.

Comment est-ce possible? La réponse est simple : les électrolytes sont des molécules chargées électriquement et régulent donc le mouvement des fluides (eau) dans tout le corps (spécifiquement à l'intérieur et à l'extérieur des cellules). En d'autres termes, sans électrolytes, il n'y a rien pour « retenir » l'eau que nous buvons, ce qui peut conduire à une miction fréquente et potentiellement à la déshydratation.

Electrolytes XL a été formulé pour garantir une hydratation adéquate et optimale pour tous. Il se distingue de nombreux produits d'hydratation concurrents, car il contient tous les électrolytes nécessaires : sodium, magnésium, potassium, calcium et même du zinc, qui, bien qu'il ne soit pas un électrolyte, est important car il est éliminé par la transpiration. De plus, Electrolytes XL est 100 % sans sucre ni édulcorants artificiels!

Sachant que la consommation de sucre est déjà excessive (plus de 100 g par jour pour de nombreux Canadiens) et n'est pas nécessaire pour l'hydratation, nous avons facilement décidé de l'exclure. Concernant les édulcorants artificiels, malgré les preuves évidentes de leurs effets secondaires gastro-intestinaux tels que dysbiose, diarrhée, constipation et troubles digestifs, ils restent omniprésents dans de nombreux produits d'hydratation et suppléments. Nous avons donc opté pour une alternative supérieure : la stévia biologique non-OGM. En plus d'avoir un goût délicieux, la stévia offre des bienfaits antimicrobiens, antioxydants et bien plus.

Récemment, nous avons reformulé notre produit EXL en substituant le D-Ribose par de l'eau de coco en poudre. Le D-Ribose est encore un ingrédient de supplément sous-estimé pour soutenir la production d'ATP et la voie des pentoses phosphates. Cependant, nous avons choisi d'augmenter la quantité totale d'électrolytes dans EXL avec de l'eau de coco, une source naturelle riche en potassium et le fruit le plus répandu naturellement dans le monde.

Electrolytes XL contribue à :

- Source d'électrolytes pour le maintien d'une bonne santé.
- Maintenir une fonction musculaire normale.
- Soutenir les processus normaux de division et de spécialisation cellulaire.



DOSAGE

RECOMMANDATION : prendre une mesure une fois par jour.

Bien mélanger le produit dans 1 à 2 tasses de liquide (eau, jus, etc.) juste avant la consommation. Prendre avec de la nourriture et quelques heures avant ou après d'autres médicaments ou produits de santé naturels.

Informations supplémentaires sur le dosage : 1 mesure = 6 g

Avertissements : Assurez-vous de boire suffisamment de liquide avant, pendant et après l'activité physique.

Medicinal Ingredients/Ingrédients médicinaux

per portion of 6g (1 scoop)/par portion de 6 g (1 mesure)

Coconut water / eau de noix de coco (cocos nucifera)	3g
Potassium Citrate (30,6mg elemental potassium)/ Citrate de potassium (30,6mg potassium élémentaire).....	80mg
Magnesium Malate (3mg elemental magnesium)/ Malate de magnésium (3mg magnésium élémentaire)...	15mg
Magnesium Taurate (4,75mg elemental magnesium)/ Taurate de magnésium (4,75mg magnésium élémentaire).....	50mg
Zinc Glycinate (5mg elemental zinc) / Glycinate de zinc (5mg zinc élémentaire)	20mg
Calcium citrate (80mg elemental calcium) / citrate de calcium (80mg calcium élémentaire).....	400mg
Beet Root powder/Poudre de racine de betterave..	500mg

Ingrédients non médicinaux : Chlorure de sodium (120 mg), citrate de sodium (100 mg), arôme naturel, stévia biologique, acide citrique.





INGRÉDIENTS

Sodium et potassium

Le sodium et le potassium fonctionnent ensemble et influencent pratiquement tous les processus physiologiques tels que la pression artérielle, le rythme cardiaque, les fonctions cérébrales, les contractions musculaires et bien plus encore. Pour la performance sportive et le bien-être, le sodium et le potassium affectent l'humeur et la motivation, l'énergie, la perception de l'effort et bien plus encore.

Souvent, on fait référence à ces deux minéraux/électrolytes ensemble, car ils opèrent toujours en duo via la pompe sodium-potassium, qui maintient la concentration de sodium à l'extérieur des cellules (c'est-à-dire dans le liquide extracellulaire, comme le sang) et de potassium à l'intérieur des cellules (hydratation intracellulaire). Cet équilibre rigoureusement contrôlé est omniprésent dans le corps et régule la fonction cellulaire. Cela explique pourquoi les électrolytes et l'hydratation influencent tant de fonctions différentes et des symptômes ressentis au quotidien.

Pourquoi 220 mg de sodium (chlorure et citrate) et 80 mg de citrate de potassium ? Cela reflète l'activité de la pompe sodium-potassium, qui échange trois ions sodium pour deux ions potassium, un rapport de 3:2, semblable à celui utilisé dans Electrolytes XL d'ATP Labs.

De nombreuses marques optent pour une dose très élevée de sodium, mais ce n'est pas le cas d'ATP Labs, pourquoi ? Nous pensons qu'une dose trop élevée de sodium pourrait limiter les bénéfices de notre produit pour certaines personnes, comme celles qui consomment déjà suffisamment de sodium dans leur alimentation. Si vous transpirez beaucoup et/ou consommez peu de sodium, envisagez d'augmenter le dosage à deux mesures d'EXL d'ATP Labs.

Magnésium

Le magnésium est un électrolyte essentiel présent à l'intérieur de nos cellules (intracellulaire). Le manque de magnésium est souvent associé à des maux de tête, une humeur dépressive, un stress accru, des crampes musculaires ou de la fatigue. En effet, le magnésium intervient dans plusieurs processus essentiels comme :

- La métabolisation de l'ATP (énergie)
- La gestion du cortisol
- La régulation de la glycémie
- L'activité des neurotransmetteurs
- La contraction musculaire

Pourquoi les autres marques n'incluent-elles pas de magnésium dans leurs produits d'électrolytes ? Bonne question! Nous avons inclus le magnésium dans EXL d'ATP Labs, car il est souvent sous-consommé, malgré son importance évidente pour l'énergie, la gestion du stress et la récupération. Quant à la quantité, les humains n'ont pas besoin d'autant de magnésium que de sodium et la perte de magnésium par la transpiration est beaucoup moins importante que celle de sodium. C'est pourquoi la quantité de magnésium dans EXL est inférieure à celle de sodium.



Magnésium - Suite

Pourquoi y a-t-il deux sources différentes de magnésium ? Chaque type de magnésium présent EXL d'ATP Labs offre des avantages uniques qui ne se limitent pas uniquement aux bienfaits liés à l'hydratation. Le malate de magnésium fournit de l'acide malique qui soutient la production d'énergie dans le cycle de Krebs. La taurine, issue du taurate de magnésium, aide à maintenir des niveaux sains d'inflammation et de cortisol pendant et après l'exercice.

Calcium

Le calcium est le minéral le plus abondant dans le corps humain et est essentiel pour la densité minérale osseuse (santé des os), la fonction musculaire, le rythme cardiaque et bien plus encore. Par exemple, le processus de contraction musculaire dépend fortement du calcium : en réponse à un signal nerveux, les ions calcium sont libérés à l'intérieur des cellules musculaires, déclenchant une série d'événements qui entraînent la contraction des fibres musculaires. Cela initie une chaîne d'événements permettant aux protéines musculaires de « glisser » les unes par rapport aux autres et de contracter ainsi le muscle. Le muscle se détend lorsque le calcium est renvoyé dans les compartiments de stockage cellulaires du calcium.

Pourquoi opter pour le citrate de calcium ?

C'est une forme de calcium très étudiée qui apporte également du citrate, essentiel pour maintenir un pH sain. De plus, il évite les risques potentiels liés à la supplémentation en calcium, comme les calculs rénaux, un risque présent uniquement avec l'oxalate de calcium.





INGREDIENTS

Zinc

Même si le zinc n'est pas techniquement un électrolyte, il est inclus dans notre formule, car il est également éliminé dans la sueur et contribue à l'équilibre du pH aux côtés des électrolytes. De plus, le zinc aide le corps à s'adapter aux entraînements difficiles par son soutien aux réponses hormonales et inflammatoires saines. Le zinc est aussi essentiel pour la cicatrisation des plaies tout en jouant un rôle clé dans l'activité de la testostérone et des œstrogènes et en soutenant une fonction immunitaire optimale pour vous aider à éviter les maladies qui pourraient vous empêcher de vous entraîner!

De plus, le zinc agit en :

- Régulant au moins 100 enzymes différentes dans le corps
- Soutenant la synthèse des protéines (y compris la synthèse du collagène et la synthèse des protéines musculaires)
- Influençant la synthèse de l'ADN

Pourquoi opter pour le glycinate de zinc ?

Ce type de zinc est particulièrement efficace pour atteindre le cerveau où il exerce des fonctions essentielles pour l'inflammation, l'humeur et plus. De plus, cela apporte de petites quantités de glycine, un acide aminé important pour la santé des tendons, et la gestion du cortisol.

Eau de coco

L'eau de coco est l'endosperme liquide des noix de coco vertes, qui est le fruit le plus répandu naturellement dans le monde. L'eau de coco est riche en électrolytes (notamment en potassium, 2019 mg/kg), en vitamines et en protéines. De plus, elle est réputée depuis longtemps pour ses propriétés médicinales, incluant l'hydratation naturelle, une haute teneur en fibres, un effet laxatif et diurétique, des bienfaits anti-âge, des propriétés antimicrobiennes et une amélioration de l'énergie.

Voici ce que fournissent 3 g d'eau de coco :

- Moins de 0,1 g de sucre
- 0,72 mg de calcium
- 0,75 mg de magnésium
- 3,26 mg de sodium
- 7,5 mg de potassium

3 g = environ 21% du liquide trouvé dans une noix de coco

Référence: USDA, NDB Number: 12119

<https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/170174/nutrients>



Extrait de racine de betterave

Boire du jus de betterave ou un extrait concentré peut contribuer à réduire la pression artérielle en quelques heures. Une étude a démontré que boire un verre de jus de betterave peut réduire la pression systolique de 4 à 5 points en moyenne.

Cette réaction est provoquée par les nitrates naturels contenus dans les betteraves. Dans le corps, les nitrates sont convertis en oxyde nitrique qui dilate les vaisseaux sanguins, améliore la circulation sanguine et diminue la tension artérielle. De plus, l'extrait de betterave peut accroître l'endurance des athlètes de jusqu'à 16%.

Les betteraves sont une source unique de bétaine, un nutriment qui protège les cellules, les protéines et les enzymes contre le stress environnemental. Elles sont également reconnues pour leur capacité à lutter contre l'inflammation, protéger les organes internes, réduire les risques vasculaires, améliorer les performances et prévenir de nombreuses maladies chroniques.

Les betteraves sont riches en vitamine C, en fibres et en minéraux essentiels tels que le potassium (indispensable aux fonctions nerveuses et musculaires) et le manganèse, bénéfique pour les os, le foie, les reins et le pancréas. Elles contiennent également de l'acide folique, qui aide à réduire les risques d'inflammation chronique.

Les bétalaines, pigments contenus dans les betteraves, soutiennent la phase 2 de la détoxification du foie, qui consiste à éliminer les toxines moléculaires et à les expulser du corps.

De manière générale, les betteraves sont appréciées pour leur rôle dans la détoxification et la purification du sang et du foie.



RÉFÉRENCES

Tous les électrolytes

Belval, Luke N et al. "Practical Hydration Solutions for Sports." *Nutrients* vol. 11,7 1550. 9 Jul. 2019, doi:10.3390/nu11071550

Liska, DeAnn et al. "Narrative Review of Hydration and Selected Health Outcomes in the General Population." *Nutrients* vol. 11,1 70. 1 Jan. 2019, doi:10.3390/nu11010070

Fedosova, Natalya U et al. "Structure and Function of Na,K-ATPase-The Sodium-Potassium Pump." *Comprehensive Physiology* vol. 12,1 2659-2679. 29 Dec. 2021, doi:10.1002/cphy.c200018

Pirahanchi Y, Jessu R, Aeddula NR. Physiology, Sodium Potassium Pump. [Updated 2023 Mar 13]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2024 Jan-. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK537088/>

Shrimanker I, Bhattarai S. Electrolytes. [Updated 2023 Jul 24]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2024 Jan-. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK541123/>

Racine de betterave

Flores-Mancha, Martha A et al. "Effect of Encapsulated Beet Extracts (*Beta vulgaris*) Added to Yogurt on the Physicochemical Characteristics and Antioxidant Activity." *Molecules (Basel, Switzerland)* vol. 26,16 4768. 6 Aug. 2021, doi:10.3390/molecules26164768

de Oliveira, Sônia Paula Alexandrino et al. "A review on bioactive compounds of beet (*Beta vulgaris* L. subsp. *vulgaris*) with special emphasis on their beneficial effects on gut microbiota and gastrointestinal health." *Critical reviews in food science and nutrition* vol. 61,12 (2021): 2022-2033. doi:10.1080/10408398.2020.1768510

Eau de coco

D Thorburn Burns, E -L Johnston, Michael J Walker, Authenticity and the Potability of Coconut Water - a Critical Review, *Journal of AOAC INTERNATIONAL*, Volume 103, Issue 3, May-June 2020, Pages 800-806, <https://doi.org/10.1093/jaoacint/qs2008>

Patel, Roshan M et al. "Coconut Water: An Unexpected Source of Urinary Citrate." *BioMed research international* vol. 2018 3061742. 1 Nov. 2018, doi:10.1155/2018/3061742

Prades A. , Dornier M., Diop N., Pain J.-P. (2012) *Fruits* 67, 87-107