

Complément alimentaire

SHAPE CODE® Protein Shake

SHAPE CODE® Protein Shake est un complément alimentaire sous forme de cocktail protéiné en poudre, contenant trois types de protéines au lactosérum sans lactose* : concentré de protéines de lactosérum (WPC), isolat de protéines de lactosérum (WPI) et hydrolysate de protéines de lactosérum (WPH), ainsi que des ingrédients dans l'efficacité est cliniquement prouvée – Palatinose™ et WATTS'UP®**.



Quand ?

Les protéines sont des éléments de base précieux pour les tissus nerveux et glandulaire, elles font partie des liquides corporels et des sécrétions comme : le sang, les enzymes et les hormones et elles participent à des processus de régulation et de transport importants¹.

Les protéines sont également un des éléments principaux de notre régime alimentaire – surtout pour les personnes actives physiquement. Chez les personnes qui s'entraînent régulièrement en salle de sport, les besoins en protéines augmentent. Chez les personnes qui souhaitent développer leur masse musculaire, les protéines constituent l'élément principal pour que l'organisme puisse développer les muscles en synthétisant les protéines. Chez les personnes qui souhaitent perdre du poids, les protéines empêchent la perte excessive du tissu musculaire et réduisent la sensation de faim^{2,3}.

Pour savoir si nous devons ajouter à notre alimentation des compléments de protéines, il faut savoir de quoi est constitué notre régime alimentaire. Un bilan énergétique bien calculé est la base de notre travail sur notre silhouette. Mais nous savons bien que ce n'est pas toujours possible. Les compléments de protéines nous aident ici, car ils ont pour objectif de compléter nos besoins en calories.

Comment ?

Le complément alimentaire **SHAPE CODE® Protein Shake** se présente sous forme d'un cocktail protéiné en poudre au goût crème-vanille. Il est destiné à être utilisé comme un produit complémentaire par :

- ▶ les personnes qui, pour différentes raisons, n'apportent pas à l'organisme une quantité suffisante de protéines dans leur régime alimentaire quotidien (dans les repas consommés) ;
- ▶ les personnes pratiquant des sports de force et le culturisme, mais aussi des sports d'endurance et de vitesse ;
- ▶ les personnes souhaitant garder un poids normal ;
- ▶ les personnes veillant à maintenir une cholestérolémie normale ;
- ▶ les personnes souffrant de troubles digestifs (p.ex. l'intolérance à la viande ou aux œufs) ;
- ▶ les personnes ayant subi des blessures musculaires ou osseuses ;
- ▶ les personnes en surpoids.

SHAPE CODE® Protein Shake soutient :

- ▶ le processus de développement d'une masse musculaire sans graisses ;
- ▶ le contrôle du poids ;

** WATTS'UP® est la marque déposée de la société BioActor B.V.

- ▶ l'élimination des graisses ;
- ▶ les processus métaboliques ;
- ▶ la régénération après un effort physique ;
- ▶ le maintien d'une bonne cholestérolémie ;
- ▶ la récupération après des blessures musculaires ou osseuses ;
- ▶ le maintien d'une efficacité optimale des exercices effectués ;
- ▶ la réduction du catabolisme des protéines musculaires ;
- ▶ la perte de poids, en aidant à maintenir la sensation de satiété.

i **SHAPE CODE® Protein Shake – mode d'emploi :**

Ajoutez deux cuillères-mesures plates (au total 35 g) à 200 ml **d'eau fraîche ou de boisson végétale préférée**, agitez bien pour que le contenu ne se dépose pas au fond. Consommez le cocktail vanille-crème ainsi préparé 1 à 2 fois par jour. Il est recommandé de le boire directement après un entraînement. Ne pas dépasser l'apport quotidien recommandé. Le produit ne peut pas être utilisé en remplacement d'un régime alimentaire varié. Utilisez ce cocktail dans le cadre d'une alimentation équilibrée et variée en combinaison avec un mode de vie actif.

i **N'oubliez pas :**

SHAPE CODE® Protein Shake peut être préparé sur la base D'EAU ou DE BOISSON VÉGÉTALE

i **SHAPE CODE® Protein Shake se combine parfaitement avec l'utilisation de :**

DuoLife Medical Formula ProStik® et DuoLife Collagen.

i **Ingrédients :** Mélange de protéines au lactosérum sans lactose* : WPC – concentré de protéines de lactosérum (de **lait**), WPI – isolat de protéines de lactosérum (de **lait**), WPH – hydrolysate de protéines de lactosérum (de **lait**), isomaltulose (Palatinose™) – édulcorant d'origine naturelle, arôme crème naturel, arôme vanille naturel, sel, WATTS'UP®** – formule brevetée d'oranges douces (*Citrus sinensis*) standardisée pour la teneur en hespéridine, stévia (glycosides de stéviol) – édulcorant naturel.

* Teneur en lactose <0,01 g/100 ml de produit préparé sur la base d'eau ou de boisson végétale.

VALEUR NUTRITIONNELLE

Nombre de portions par paquet : 20

	Pour 35 g de poudre (1 portion)	Pour 70 g de poudre (2 portions)	Pour 100 g de poudre
Valeur énergétique	133 kcal/558 kJ	266 kcal/1116 kJ	380 kcal/1593 kJ
Matières grasses dont :	1,5 g	3 g	4,2 g
acides gras saturés	0,9 g	1,8 g	2,5 g
Glucides dont :	5,8 g	11,6 g	16,6 g
sucres	1,5 g	3 g	4,35 g
Protéines	24,2 g	48,3 g	69 g
Sel	0,21 g	0,42 g	0,6 g

INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES

	Pour 35 g de poudre (1 portion)	Pour 70 g de poudre (2 portions)	Pour 100 g de poudre
WATTS'UP®** – formule brevetée d'oranges douces (<i>Citrus sinensis</i>)	200 mg	400 mg	571 mg

Dont l' hespéridine	180 mg	360 mg	514 mg
isomaltulose (Palatinose™)	4,2 g	8,4 g	12 g
Acides aminés ramifiés BCAA	5,6 g	11,2 g	16 g

Qu'est-ce que WATTS'UP®**?

WATTS'UP®** est une formule brevetée d'extrait naturel d'oranges douces *Citrus sinensis* standardisée pour la teneur en hespéridine dans sa formulation la plus active. Elle est produite à partir d'oranges douces dans un procédé d'extraction délicat breveté, sans aucun additif auxiliaire. L'efficacité de la formule **est cliniquement prouvée**. Elle a un impact positif sur les performances des exercices chez les personnes modérément entraînées^{4,5}. Les tests sur la formule brevetée ont été réalisés conformément à la norme d'or des essais cliniques, randomisés, en double aveugle, contrôlés versus placebo.



La dose journalière de la formule WATTS'UP® utilisée dans les essais cliniques (400 mg) est contenue dans 2 portions (70 g) de SHAPE CODE® Protein Shake.**

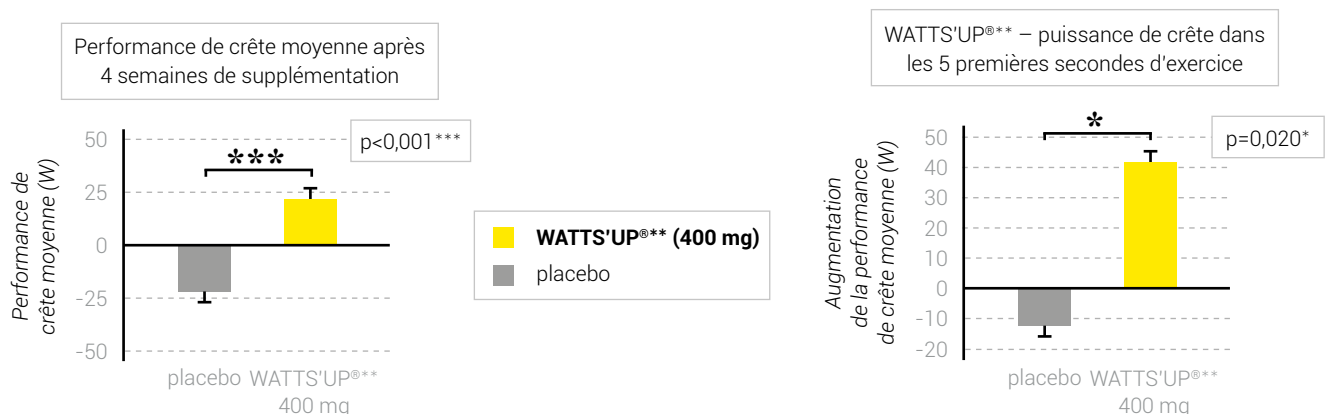
L'objectif principal de l'essai clinique, dont les résultats ont été publiés en 2021 (ClinicalTrials.gov: NCT03044444), **a été d'évaluer l'effet d'une dose de 400 mg WATTS'UP®** avec une puissance de sortie en crête, lors d'un test anaérobie de Wingate, réalisé avec des personnes ayant une activité physique modérée.** 92 personnes (des femmes et des hommes) ont participé au test : 30 personnes recevaient par voie orale 400 mg de WATTS'UP®** par jour, 31 personnes recevaient 500 mg de WATTS'UP®** et 31 personnes recevaient 500 mg de maltodextrine par jour (comme placebo). Le test a duré 8 semaines. Au début de l'étude, un test anaérobie de Wingate^{***} a été réalisé et il a été répété après 4 semaines et 8 semaines⁴.

*****Le test anaérobie de Wingate** – est fréquemment réalisé pour mesurer la capacité anaérobie, il a été effectué sur Wattbike Pro (Wattbike Ltd, Nottingham, Grande Bretagne). Le système de résistance de Wattbike est constitué d'un volant d'inertie avec résistance de l'air avec levier de vitesse qui peut être facilement réglé de 1 (faible) à 10 (élevé).

Les tests se sont déroulés dans High-Performance Center à TopSport Limburg à Sittard.

Le test anaérobie de Wingate a démontré une capacité anaérobie moyenne accrue dans le groupe des personnes recevant 400 mg de WATTS'UP®**, qui différait considérablement (***) par rapport au groupe qui recevait du placebo (Dessin 1).

De plus, la puissance de crête lors des premières 5 secondes d'exercice a augmenté après 4 semaines de supplémentation en 400 mg de WATTS'UP®** par rapport au placebo ($p^*=0,020$), ce qui correspond à une augmentation de 7,5% (Dessin 2)⁴.



Dessin 1 : Effet de 4 semaines de supplémentation en WATTS'UP®** sur la performance de crête moyenne. Sur la base de ¹.

Dessin 2 : Augmentation de la performance de crête dans les cinq premières secondes d'activité. Sur la base de ¹.

Pourquoi les protéines sont importantes dans notre régime ?

Les protéines sont l'un des principaux macronutriments de notre régime (avec les matières grasses et les glucides)¹.

Les protéines qui apportent une quantité suffisante d'acides aminés nécessaires sont appelées **protéines complètes**. Parmi ces protéines, on retrouve des protéines contenues dans des produits d'origine animale tels que les oeufs, la viande des animaux de boucherie, la volaille, le poisson et les produits laitiers⁶.

Il est considéré que la consommation du double des protéines par rapport aux apports nutritionnels conseillés (**0,9 gramme de protéines par 1 kilogramme de masse corporelle**) est sûre. Ceci signifie que de 15% à 25% de l'énergie consommée dans la journée peut provenir des protéines. Mais il peut arriver que la consommation des protéines peut être supérieure ou inférieure, selon l'âge, le sexe et le niveau d'activité physique¹.

Les protéines de lactosérum sont des protéines complètes de haute qualité et contenant tous les acides aminés essentiels. Ce sont également des protéines légères et qui s'absorbent rapidement des intestins, si on les compare à d'autres protéines⁷. Ces caractéristiques les rendent l'une des meilleures sources.

De nombreux essais cliniques confirmant l'impact positif des protéines au lactosérum, dans le cas des personnes actives, ont été menés⁸⁻¹¹. Il a été démontré que l'entraînement de force combiné à la consommation de produits riches en protéines ou de compléments protéinés favorise le développement de la masse musculaire¹². Les protéines de haute qualité comme le lactosérum riche en acides aminés ramifiés (**BCAA, branched-chain amino acids**), parmi lesquels on compte la valine, la leucine et l'isoleucine, sont particulièrement efficaces. Ces acides aminés sont utilisés par l'organisme dans la synthèse des protéines musculaires, la leucine possède également des propriétés régulatrices des processus de cette synthèse ; en favorisant la croissance musculaire sans graisse. De plus, les BCAA participent au contrôle de la glycémie et de la régulation des glucides, en réduisant la fatigue musculaire après l'effort physique.

Dans le cas du développement de la masse musculaire sans graisse, il a été démontré que les protéines de lactosérum sont un meilleur choix par rapport aux autres types de protéines comme la caséine ou le soja¹³⁻¹⁵. L'étude publiée dans *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism* a démontré que « la supplémentation en protéines de lactosérum lors d'une pratique musculaire assure certains avantages par rapport au seul exercice ». De plus, « les hommes qui utilisaient un complément de protéines de lactosérum présentaient un plus grand développement des tissus musculaires sans graisse².

Et il est également très fréquent de consommer plus de protéines pour favoriser la perte de poids¹⁶⁻¹⁸.

La consommation d'une plus grande quantité de protéines peut favoriser la perte de graisse :

- ▶ En réduisant la sensation de faim et donc la consommation de calories³.
- ▶ En augmentant le métabolisme et ainsi en aidant à brûler plus de graisses^{19, 20}.
- ▶ En aidant à maintenir la masse musculaire lors de la perte de poids²¹.

Il a été démontré que les protéines de lactosérum sont particulièrement efficaces et peuvent favoriser beaucoup plus le métabolisme et la sensation de satiété, comparé à d'autres types de protéines²²⁻²⁶.

Le produit Shape Code Protein Shake contient 3 types de protéines de lactosérum sans lactose : le concentré (WPC), l'isolat (WPI) et l'hydrolysate (WPH).

Quelles sont les différences entre les protéines WPC, WPH et WPI ?

Il existe trois types principaux de protéines de lactosérum en poudre : **concentré (WPC), isolat (WPI) et hydrolysate (WPH)**.

WPC (ang. *whey protein concentrate*), à savoir le concentré de protéines de lactosérum :

- ▶ La digestion des protéines WPC commence **ENVIRON UNE HEURE APRÈS** la consommation et **DURE ENCORE ENVIRON DEUX HEURES**.
- ▶ 80% constituent les protéines. Les 20% restants de la poudre concentrée contiennent des glucides et des matières grasses.
- ▶ Les concentrés sont parfaits pour les sportifs amateurs ou les personnes qui commencent leur aventure avec les compléments protéinés.
- ▶ Il contient une grande quantité d'acides aminés exogènes indispensables pour le développement musculaire⁷.
- ▶ Il peut être utilisé comme complément à l'apport journalier des protéines.
- ▶ Il est recommandé de le consommer entre les repas, après l'entraînement ou avant de dormir.

WPI (ang. *whey protein isolate*) c'est l'isolat des protéines de lactosérum :

- ▶ La digestion des protéines WPI commence **ENVIRON UNE HEURE APRÈS LA CONSOMMATION, mais le temps d'absorption est environ de moitié plus court que pour le WPC**.
- ▶ Sa production repose sur le principe d'une filtration plus précise (l'ultrafiltration et la microfiltration) que pour le WPC et c'est pour cette raison que la teneur en protéines peut même aller jusqu'à 95%. Une telle densité de protéines rend l'isolat encore plus riche en acides aminés exogènes que le concentré.
- ▶ Vu que le WPI s'absorbe rapidement, il n'est pas recommandé de le consommer avant de dormir.
- ▶ Le WPI se caractérise par une valeur biologique BV (ang. *biological value*) élevée, il est donc digéré efficacement.

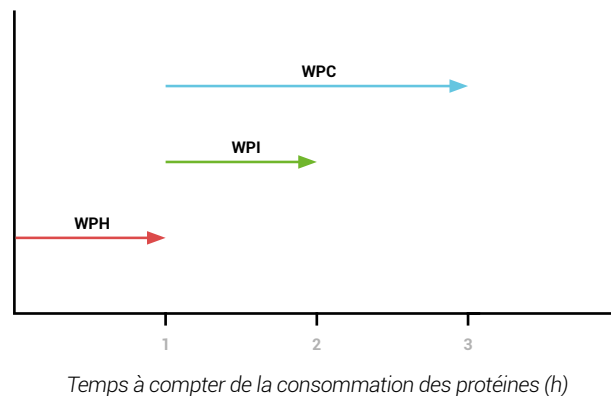
WPH (ang. *whey protein hydrolyzate*), à savoir l'hydrolysate des protéines de lactosérum:

- ▶ Sa digestion efficace par notre organisme commence presque **IMMÉDIATEMENT APRÈS SA CONSOMMATION** et ne dure qu' **UNE HEURE**. Pendant ce temps les muscles reçoivent une dose de nutriments qui contribuent considérablement au processus de régénération après l'entraînement.
- ▶ Il est considéré comme une forme de protéines de lactosérum « préliminairement digérées », car il a déjà subi une hydrolyse partielle – un processus indispensable à l'absorption des protéines par l'organisme. Le WPH ne nécessite pas de digestion intense, comme les autres formes de protéines.
- ▶ Les protéines de lactosérum contenues dans le WPH sont les mieux assimilables et sa teneur dans le produit pur est de 100%.
- ▶ Le WPH stimule le mieux la croissance des muscles et se caractérise par une absorption rapide.
- ▶ C'est un type de protéines conseillé particulièrement aux personnes qui développent leur masse musculaire et réduisent leurs graisses au niveau minimal.

Comme dans le cas de WPC et de WPI, il doit constituer un supplément et compléter les manques de protéines dans le régime alimentaire.

Une supplémentation complexe des protéines WPC, WPH et WPI est précieuse pour l'organisme.

La combinaison des trois types de protéines dans le complément **SHAPE CODE® Protein Shake** crée des possibilités intéressantes pour les personnes actives. Grâce aux différentes fractions de protéines, le produit peut être utilisé presque à chaque moment de la journée, **TOUTEFOIS LE MIEUX EST DE LE CONSOMMER APRÈS L'ENTRAÎNEMENT**. Après la consommation du mélange de protéines contenues dans **SHAPE CODE® Protein Shake**, il est possible de maintenir le corps dans un état d'anabolisme pendant plusieurs heures. Ceci est possible grâce à la cinétique de digestion et l'absorption diversifiées des différentes fractions de protéines. L'apport constant d'acides aminés, garanti par ce mélange constitue également un soutien pour l'accélération de la régénération, la protection des tissus musculaires contre la dégradation et des fonctions immunitaires. Grâce à cette synergie des 3 types de protéines, **SHAPE CODE® Protein Shake** est parfait tant pour les sportifs que pour les amateurs (*Dessin 3*).

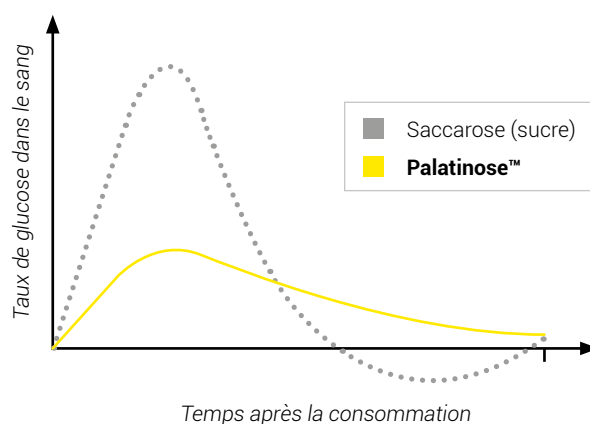


Dessin 3 : L'action synergique favorable du mélange de 3 types de protéines de lactosérum – apport optimal jusqu'à 3h après l'entraînement.

La Palatinose™ (isomaltulose) est un édulcorant particulièrement précieux pour les personnes qui font du sport.

La Palatinose™ est un glucide d'origine naturelle défini souvent comme « intelligent », car, grâce à son faible index glycémique, il apporte l'énergie de manière plus équilibrée, en comparaison à d'autres édulcorants. Il est également intéressant de dire que c'est le premier glucide qui ne cause pas de caries²⁷.

La Palatinose™ est présente naturellement dans le miel et le sucre de canne. Elle se caractérise par une libération d'énergie plus lente que pour le saccharose. La palatinose™ est digérée plus lentement (que le saccharose ou le maltose) par les enzymes de l'intestin grêle et, grâce à cette libération lente et entière dans l'intestin, elle apporte cette énergie complète (4 kcal/g) de manière plus équilibrée et pendant plus longtemps. En même temps, elle apporte la même quantité d'énergie que le saccharose (Dessin 4).



Dessin 4 : Comparaison de la vitesse de libération d'énergie entre le saccharose (sucre) et la Palatinose™.

Cette caractéristique se reflète dans le fait que **l'organisme lors d'un effort physique aura un soutien énergétique plus constant, lent et durable.**

Les essais cliniques réalisés²⁸ suggèrent que la Palatinose™ favorise la libération optimale de la graisse des tissus, elle peut soutenir l'atteinte de bons résultats suite à des exercices physiques et elle soutient aussi une bonne glycémie.

Le stévia est un autre édulcorant utilisé dans SHAPE CODE® Protein Shake.

Les glycosides de stéviol constituent un édulcorant complètement naturel, **ils ont zéro calories** et ne sont pas absorbés dans le tube digestif humain²⁹. Le stévia **démontre des propriétés bénéfiques pour la santé**, il baisse entre autre la pression artérielle³⁰. Les études scientifiques ont démontré que le stévia peut être utilisé en toute sécurité dans notre régime alimentaire quotidien. Nous sommes persuadé que l'introduction du stévia

** WATTS'UP® est la marque déposée de la société BioActor B.V.

sur le marché polonais est **le premier pas vers le changement des mauvaises habitudes alimentaires** liées à la surconsommation de sucres³¹.

Qu'est-ce qui distingue SHAPE CODE® Protein Shake ?

- ▶ **Des ingrédients avec des essais cliniques – Palatinose™ et WATTS'UP®**** dont l'efficacité en matière de l'augmentation de la performance de l'activité physique est prouvée par des essais cliniques.
- ▶ **Il contient pas moins de trois types de protéines de lactosérum : WPC, WPI et WPH.**
- ▶ Le produit **NE CONTIENT PAS de lactose** (35 g de poudre dissous dans 200 ml d'eau contiennent <0,01 g de lactose pour 100 ml de produit).
- ▶ **100% de la composition du produit est naturelle.**
- ▶ Produit **SANS gluten, soja.**
- ▶ **Le produit NE CONTIENT PAS d'agents conservateurs, ni de colorants artificiels, ni d'édulcorants artificiels, ni d'arômes artificiels, ni de matières de remplissages artificielles et EST EXEMPT d'OGM –** les matières premières utilisées dans la conception du complément NE PROVIENNENT PAS de plantes génétiquement modifiées ni d'animaux nourris avec des aliments génétiquement modifiés.
- ▶ Il peut être consommé par des personnes souffrant d'intolérance au lactose.
- ▶ Il peut être consommé par **les végétariens.**

SHAPE CODE® Protein Shake est disponible sous forme de :

- ▶ **EMBALLAGES** d'un poids de **700 g** contenant **20 PORTIONS** dans **UN EMBALLAGE – SHAPE CODE® Protein Shake 700 g.**
- ▶ **PORTIONS UNIQUES** de **35 g** chacune, qui peuvent être facilement transportées en salle de sport ou en voyage – **SHAPE CODE® Protein Shake 35 g.**

i La bibliographie de la préparation SHAPE CODE® Protein Shake se trouve sur une carte reliure séparée.