

Sécurisation AFNOR et avis nutritionnel

Mise à jour : novembre 2020

► www.ampd.fr

► www.sfns.fr

L'objectif de ce référencement est d'améliorer la visibilité des produits sécurisés vis-à-vis du dopage (norme AFNOR NF V94-001), tout en proposant des recommandations de consommation favorisant un usage adapté de ces produits diététiques pour sportif.

La SFNS et l'AMPD déclarent ne pas avoir de conflit d'intérêt avec les marques de compléments alimentaires ou de produits pour sportifs.

La SFNS invite tout fabricant qui commercialise un produit diététique pour sportif normalisé AFNOR (et éventuellement certifié) à en informer l'AMPD et la SFNS.

Avis nutritionnel de la SFNS

Description/intérêt :

Complément énergétique solide, sous forme de barre, réalisé à partir de céréales, de fruits secs, d'oléagineux, de chocolat, etc. Ces barres sont plus ou moins riches en sucres simples, sucres complexes, lipides, protéines et contiennent du sodium et de la vitamine B1, notamment celles riches en glucides complexes.

Critères de choix :

On distingue 2 types de barres :

- Barres ayant une composition dominante en glucides complexes :

Elles fournissent un complément énergétique avant et/ou pendant l'effort prolongés (généralement en complément de la boisson énergétique), avant et pendant un effort intermédiaire.

- Barres ayant une composition dominante en glucides simples :

Elles fournissent un apport énergétique rapide et immédiat pendant l'effort et se conçoivent également en collation de récupération (associées à un aliment source de protéines laitières).

Conditions d'usage :

Renfort énergétique en collation 1h à 1h30 avant l'effort si le dernier repas a été pris plus de 3 heures avant l'effort.

Renfort énergétique de nature glucidique disponible immédiatement ou au cours d'un effort prolongé et/ou intense

Précautions d'emploi :

Toujours boire quelques gorgées d'eau lors de la prise d'une barre

Soyez attentif à la liste des (nombreux) ingrédients.

Equivalences alimentaires :

50g de gâteau énergétique « maison »

3 biscuits petits beurrés

Une pâte d'amande

Deux pâtes de fruits

Avis sécuritaire de l'AMPD Hauts-de-France

Fabricants	Produits sécurisés (AFNOR)	Saveurs	Validité de labellisation
APURNA	Energie céréales (40g)	Noisette framboise – Chocolat – Banane céréales – Chocolat noisettes – Oranges	Décembre 2021

		noisettes	
APURNA	Energie fondante (25g)	Abricot amande – Citron amande	Décembre 2021
ERGYSPO	Barre Effort	Fruits rouges – Abricot	Décembre 2021
ERIC FAVRE	Barre energy bar vegan	Cacahuète – Cranberries	Décembre 2021
ERIC FAVRE	Barre Flap Jack vegan	Fruits rouges	Décembre 2021
ERIC FAVRE	Energy stick bio (presentation 46 barres)	Fraise	Décembre 2021
OVERSTIM'S	Barre chocolat magnésium	Chocolat	Juillet 2021
OVERSTIM'S	Barre fruitée	Abricot pêche – Fruits rouges	Avril 2022
OVERSTIM'S	Bio sans gluten	Banane dattes	Janvier 2022
OVERSTIM'S	Authentic Bar	Fruits rouges – Chocolat cacahuète	Septembre 2021
OVERSTIM'S	Amelix Bio	Citron miel - Orange	Octobre 2021
OVERSTIM'S	Origin bar	Cranberrie myrtille - Salty	Septembre 2021
OVERSTIM'S	Cranberries Chocolat blanc	Cranberries	Juin 2021
OVERSTIM'S	Energy Gum's Bio	Myrtilles – Citron - Orange	Octobre 2021
OVERSTIM'S	Nougat Bio	Nougat	Novembre 2021
OVERSTIM'S	Pâtes de fruits Bio	Fraise – Myrtilles – Abricot – Citron Citron vert	Décembre 2021
SCT NUTRITION	VO2Max Bar (5 barres 45g)	Banane – Chocolat – Fruits rouges	Décembre 2021