

## Sécurisation AFNOR et avis nutritionnel

Mise à jour : novembre 2020

► [www.ampd.fr](http://www.ampd.fr)

► [www.sfns.fr](http://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 :

Concentré énergétique riche en glucides rapidement assimilables pour une énergie immédiatement disponible (« coup de fouet »). Conditionnés en tubes (25 à 35 g), poches souples (35 g), gourde (70 g soit la valeur de 2 gels).

### Critères de choix :

pour une même teneur en glucides (20 g en moyenne par tube), choisir selon la durée de l'épreuve :

<2h : sucres > amidon

>2h : sucres < amidon

### Conditions d'usage :

Les gels ne suffisent pas à couvrir à eux seuls l'apport énergétique d'une épreuve sportive. Ils doivent être complétés par d'autres produits énergétiques (boissons énergétiques, barres, etc.)

Ajuster la prise de gels (quantité et moment d'ingestion) à votre pratique (poids de corps, nature, durée et intensité de l'exercice).

### Précautions d'emploi :

Toujours boire quelques gorgées d'eau lors de la prise d'un gel

Eviter ceux contenant de la caféine (à base de guarana, maté, ginseng, etc.)

### Equivalences alimentaires :

Une banane

Une pâte de fruits

Une barre céréalière aux fruits

## Avis sécuritaire de l'AMPD Hauts-de-France

Fabricants	Produits sécurisés (AFNOR)	Saveurs	Validité de labellisation
APURNA	Gel Energie -2h d'effort	Citron – Fruits rouges – Banane grenade – Menthe – Framboise cranberry	Décembre 2021
APURNA	Gel Energie +2h d'effort Longue distance	Agrumes – Fruits rouges – Mangue passion – Pomme	Décembre 2021
APURNA	Gel Energie Passage difficile et fin d'épreuve	Acérola orange – Guarana cola – Caféine cranberry – Guarana	Décembre 2021

		cassis	
EAFIT	Dosette Finisher	Citron – Fruits rouges	Décembre 2021
EAFIT	Dosette Performer	Cola – Orange	Décembre 2021
OVERSTIM'S	Gel Energix	Citron – Fruits des bois – Fraise banane – Caramel beurre salé	Décembre 2021
OVERSTIM'S	Gel Antioxydant	Citron – Fruits rouges – Pomme verte	Décembre 2021
OVERSTIM'S	Gel coup de fouet	Citron – Fruits rouges	Décembre 2021
OVERSTIM'S	Red tonic liquide	Menthe eucalyptus	Septembre 2021
OVERSTIM'S	Red tonic Sprint Air	Menthe eucalyptus	Septembre 2021
PUNCH POWER	Speedgel	Neutre	Décembre 2021
PUNCH POWER	Speedox	Fruits rouges	Décembre 2021
PUNCH POWER	Speedtonic	Cola - Caramel beurre salé - Café	Décembre 2021
SCT NUTRITION	Over Blast	Citron menthe – Fruits rouges - Pomme	Décembre 2021
SCT NUTRITION	Over Blast NO CRAMP START	Citron cola – Fruits rouges	Décembre 2021
SCT NUTRITION	Over Blast FINISH	Fruits rouges	Décembre 2021
SCT NUTRITION	Over Blast BCAA LD Ultra	Menthe	Décembre 2021