

Sécurisation AFNOR et avis nutritionnel

Mise à jour : mars 2022

► 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 – NF EN 17444), 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 beurres

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 noisette – Oranges noisettes	Décembre 2022

APURNA	Energie fondante (25g)	Abricot amande – Citron amande	Décembre 2022
ERGYSPO	Barre'Ergy bio	Multifruits	Décembre 2022
OVERSTIM'S	Barre chocolat magnésium (unité & 6 barres)	Chocolat	Décembre 2022
OVERSTIM'S	Barre fruitée (unité & 6 barres & présentoir 30)	Abricot pêche – Fruits rouges	Décembre 2022
OVERSTIM'S	Barre Bio sans gluten (unité & présentoir 42)	Banane dattes	Décembre 2022
OVERSTIM'S	Authentic Bar (unité)	Banane noisette – Fruits rouges	Décembre 2022
OVERSTIM'S	Authentic Bar (30 unités)	Banane amande	Décembre 2022
OVERSTIM'S	Authentic Bar (4 & 6 unités)	Chocolat cacahuète – Fruits rouges	Décembre 2022
OVERSTIM'S	Authentic Bar (12 unités)	Banane noisette – Fruits rouges	Décembre 2022
OVERSTIM'S	Amelix Bio (unité, lot de 4 barres)	Citron miel - Orange	Décembre 2022
OVERSTIM'S	E-Bar Bio (unité & 6 25 barres)	Citron amande	Décembre 2022
OVERSTIM'S	Origin bar (unité & 4 6 12 barres)	Cranberrie myrtille - Salty	Décembre 2022
OVERSTIM'S	Cranberries Chocolat blanc (unité & 6 barres & présentoir 30)	Cranberries	Décembre 2022
OVERSTIM'S	Barre partenariat fruitées	Abricot	Décembre 2022
OVERSTIM'S	UTMB Bar Bio (6 barres)	Fèves de cacao – Noix de cajou – Myrtille – Amande – Vanille – Assortiment 6 arômes	Décembre 2022
OVERSTIM'S	Energy Gum's Bio	Myrtilles – Citron - Orange	Décembre 2022
OVERSTIM'S	Nougat Bio	Nougat	Décembre 2022
OVERSTIM'S	Pâtes de fruits Bio	Fraise – Myrtilles – Abricot	Décembre 2022
SCT NUTRITION	VO2Max Bar (5 barres 45g)	Banane – Chocolat – Fruits rouges – Orange	Décembre 2022