

PRODUITS PROTEINES TYPE « BCAA »



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 :

Les BCAA (*Branched Chained Amino Acid*) sont des acides aminés essentiels regroupant la LEUCINE, L'ISOLEUCINE et la VALINE.

Ils sont impliqués dans les mécanismes de récupération (particulièrement lors d'efforts d'endurance de longue distance) et de développement musculaire (efforts de force/puissance et prise de masse musculaire).

Critères de choix :

Les formulations 2 :1 :1 apparaissent les plus cohérentes. Les ratios entre les BCAA sont extrêmement variables allant de 2-1-1 jusqu'à 20-1-1 selon les fabricants, sans preuve d'efficacité. L'apport en excès d'un ou plusieurs acides aminés ramifiés pourrait déséquilibrer l'aminogramme.

Conditions d'usage :

La consommation de BCAA en récupération ne doit pas être considérée isolément mais devrait s'inscrire dans l'alimentation globale du sportif comprenant des apports protéiques adaptés à sa pratique. Dans ce contexte, les BCAA d'origine alimentaire suffisent pour couvrir les besoins du sportif. La bibliographie ne semble d'ailleurs pas mettre en évidence de bénéfice d'une supplémentation en BCAA sur la performance et semble privilégier la prise de BCAA via des aliments constitués plutôt que de façon isolée.

Précautions d'emploi :

Les concentrations en BCAA des compléments alimentaires sont très variables, souvent au-delà des apports conseillés, sans démonstration de leur efficacité ni de leur innocuité. CF : le rapport d'expertise de l'IRBMS analysant 45 suppléments de BCAA permet d'identifier ceux dont la composition se rapproche des recommandations www.irbms.com.

Equivalences alimentaires :

1 pot de 100g de fromage blanc apporte 790mg de Leucine, 450mg d'Isoleucine et 520mg de Valine.

1 œuf apporte 1075mg de Leucine, 686mg d'Isoleucine et 767mg de Valine.

Avis sécuritaire de l'AMPD Hauts-de-France

Fabricants	Produits sécurisés (AFNOR)	Saveurs	Validité de labellisation
APURNA	BCAA 2:1:1		Décembre 2022
APURNA	BCAA 4:1:1		Décembre 2022
ERIC FAVRE	BCAA Optimiz (250g)		Décembre 2022
ERIC FAVRE	BCAA 8:1:1 Zero vegan		Décembre 2022
ERIC FAVRE	BCAA 10:1:1 (120cp)		Décembre 2022
OVERSTIM'S	BCAA		Décembre 2022

STC NUTRITION	BCAA Synergy+ (120gel)		Décembre 2022
STC NUTRITION	BCAA 4:1:1 (310g)		Décembre 2022