

# PRODUITS PROTEINES TYPE « GAINER »



## Sécurisation AFNOR et avis nutritionnel

Mise à jour : mars 2022

► [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 – 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 :

Boissons commercialisées sous forme de poudre à diluer, dans le but d'apporter de l'énergie glucidique et des protéines (souvent laitières) facilement assimilables.

### Critères de choix :

Évitez les produits contenant une quantité excessive de protéine (>35g/dose) ou de glucide.

### Conditions d'usage :

Le gainer se consomme en récupération immédiate des efforts de force, de puissance, à fortiori dans les objectifs de prise de masse musculaire. La quantité de protéine apportée par le gainer dépend de votre poids corporel. Le ratio entre protéine et glucide est spécifique aux conditions d'usage (horaires d'entraînement...).

### Précautions d'emploi :

Ne confondez pas le « gainer » (association de protéine et glucides) et la « whey » (protéine seule). Certains gainer contiennent une quantité de BCAA déséquilibrée ou inadaptée, relevant du marketing, sans intérêt nutritionnel démontré. <https://www.irbms.com/bcaa/>  
Certains fabricants ajoutent au gainer d'autres protéines (créatine, taurine), avec des teneurs très variables tenant plus au marketing qu'à une justification nutritionnelle (bénéfice controversé).

### Équivalences alimentaires :

1 à 2 tranches de jambon, 1 à 2 tranche de pain complet, 1 fruit frais  
Fromage blanc, flocon d'avoine ou muesli ou pain d'épice, 1 fruit frais

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

Fabricants	Produits sécurisés (AFNOR)	Saveurs	Validité de labellisation
APURNA	Gainer Mass + (1100g)	Chocolat	Décembre 2022
APURNA	Gainer Mass + (2kg)	Chocolat	Décembre 2022
APURNA	Gainer Elite (1100g)	Chocolat – Vanille	Décembre 2022
EAFIT	Whey Gainer (750g)	Tous parfums	Décembre 2022
EAFIT	Gainer Max (1,1kg)	Tous parfums	Décembre 2022
EAFIT	Gainer Max (2,9kg)	Tous parfums	Décembre 2022
EAFIT	Gainer Max (doypack)	Tous parfums	Décembre 2022
ERIC FAVRE	Mass gainer (1,1kg)	Chocolat - Vanille	Décembre 2022
ERIC FAVRE	Gainer xtrem zero (3kg)	Chocolat – Pistache - Vanille	Décembre 2022
ERIC FAVRE	Lean gainer (750g)	Chocolat – Fraise - Vanille	Décembre 2022
ERIC FAVRE	Lean Gainer (2kg)	Chocolat – Fraise - Vanille	Décembre 2022

STC NUTRITION	Lean Gainer (1kg)	Chocolat – Vanille	Décembre 2022
---------------	-------------------	--------------------	---------------