

Sécurisation AFNOR et avis nutritionnel

Mise à jour : avril 2023

► 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 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	Barre énergie moelleuse	Framboise noisettes – Chocolat – Banane céréales	Décembre 2023
APURNA	Barre énergie croustillante	Pépites de chocolat noisettes	Décembre 2023

APURNA	Barre énergie fondante (25g)	Abricot amande – Citron amande	Décembre 2023
ERGYSPO	Barre Bar'Ergy bio		Décembre 2023
ERGYSPO	Barre Bar'Ergy bio Multifruits	Multifruits	Décembre 2023
OVERSTIM'S	Barre chocolat magnésium (unité et 28 barres)	Chocolat	Décembre 2023
OVERSTIM'S	Barre fruitée (unité et 35 barres)	Abricot pêche – Fruits rouges	Décembre 2023
OVERSTIM'S	Authentic Bar (unité)	Banane noisette – chocolat noisette - myrtille	Décembre 2023
OVERSTIM'S	Authentic Bar (32 unités)	Banane noisette – chocolat noisette - myrtille	Décembre 2023
OVERSTIM'S	Amelix Bio (unité)	Citron miel – Orange confite	Décembre 2023
OVERSTIM'S	Amelix Bio (4 ou 30 barres)	Citron miel – Orange	Décembre 2023
OVERSTIM'S	E-Bar Bio (unité et 35 barres)	Chocolat noix de cajou – Myrtille amande – Citron amande	Décembre 2023
OVERSTIM'S	Origin bar (unité et 25 barres)	Myrtille – Salty - Amande	Décembre 2023
OVERSTIM'S	Cranberries Chocolat blanc (unité et 28 barres)	Cranberries	Décembre 2023
OVERSTIM'S	Energy Gum's Bio (unité – 14 sachets)	Myrtilles – Citron - Orange	Décembre 2023
OVERSTIM'S	Nougat Bio (4 barres)	Nougat	Décembre 2023
OVERSTIM'S	Pâtes de fruits Bio	Fraise – Myrtilles – Abricot	Décembre 2023
SCT NUTRITION	VO2Max Bar (5 barres 45g)	Banane – Chocolat – Fruits rouges – Orange	Décembre 2023