

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 :**

Les boissons aux maltodextrines se consomment en préparation d'un effort (boisson d'attente) pour optimiser les réserves énergétiques les jours précédant une compétition.

Les maltodextrines peuvent intégrer également les boissons d'effort ou de récupération car elles apportent une grande quantité d'énergie glucidique tout en restant bien tolérées, dans les disciplines de longue distance.

Critères de choix :

Une dose représente environ 30g de sucre. La quantité quotidienne recommandée doit être individualisée en fonction du type d'épreuve sportive, de votre alimentation quotidienne...

Conditions d'usage :

En préparation d'un effort de longue durée : boire régulièrement quelques gorgées de boisson aux maltodextrines pendant les 3 jours précédant une compétition, en association avec une bonne hydratation et une alimentation équilibrée diversifiée.

Précautions d'emploi :

Une consommation excessive et/ou inadaptée (à l'effort) perturbe la glycémie et peut constituer un facteur de risque de prise de poids (voire diabète).

Equivalences alimentaires :

Alimentation courante hyper glucidique dans les 3 jours précédant une compétition : flocons d'avoine, pâtes aux 2 repas, gâteau de riz en collation...

Avis sécuritaire de l'AMPD Hauts-de-France

Fabricants	Produits sécurisés (AFNOR)	Saveurs	Validité de labellisation
APURNA	Maltodextrine (500g)	Citron – Thé pêche – Gout neutre	Décembre 2023
OVERSTIM'S	Malto antioxydant (1,8kg)	Citron citron vert - Neutre – Fruits rouges – Thé pêche	Décembre 2023
OVERSTIM'S	Malto antioxydant (450g)	Neutre – Citron Citron vert – Fruits rouges – Thé pêche	Décembre 2023
OVERSTIM'S	Malto antioxydant (500g)	Cocktail agrumes	Décembre 2023
OVERSTIM'S	Malto antioxydant 20 sticks	Neutre	Décembre 2023
OVERSTIM'S	Malto Bio (450g & 1,8kg)	Citron	Décembre 2023
OVERSTIM'S	Malto Elite (450g)	Betterave Fruits rouges	Décembre 2023

OVERSTIM'S	Boisson d'attente (Bouteille 50cl)	Orange	Décembre 2023
EAFIT	BioMaltodextrine	Tous parfums	Décembre 2023
PUNCH POWER	Biodrink Malto	Tous parfums	Décembre 2023