

## Sécurisation AFNOR et avis nutritionnel

Mise à jour : avril 2023

► [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 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 :

Concentré énergétique riche en glucides rapidement assimilables pour une énergie immédiatement disponible (« coup de fouet »). Conditionnés en tubes (25 à 35 g), poches souples (35 g), gourde (70 g soit la valeur de 2 gels).

### Critères de choix :

pour une même teneur en glucides (20 g en moyenne par tube), choisir selon la durée de l'épreuve :

<2h : sucres > amidon

>2h : sucres < amidon

### Conditions d'usage :

Les gels ne suffisent pas à couvrir à eux seuls l'apport énergétique d'une épreuve sportive. Ils doivent être complétés par d'autres produits énergétiques (boissons énergétiques, barres, etc.)

Ajuster la prise de gels (quantité et moment d'ingestion) à votre pratique (poids de corps, nature, durée et intensité de l'exercice).

### Précautions d'emploi :

Toujours boire quelques gorgées d'eau lors de la prise d'un gel

Eviter ceux contenant de la caféine (à base de guarana, maté, ginseng, etc.)

### Equivalences alimentaires :

Une banane

Une pâte de fruits

Une barre céréalière aux fruits

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

Fabricants	Produits sécurisés (AFNOR)	Saveurs	Validité de labellisation
APURNA	Gel Energie Longue distance	Fruits rouges – Agrumes – Pomme verte	Décembre 2023
APURNA	Gel Energie Longue distance XL	Banane - Cola	Décembre 2023
APURNA	Gel Energie Passage difficile	Guarana cola – Citron caféine – Acérola orange	Décembre 2023
EAFIT	Dosette Finisher	Tous parfums	Décembre 2023
EAFIT	Dosette Performer	Tous parfums	Décembre 2023
ERGYSPO	Natural Gom (sachet 24g)		Décembre 2023
OVERSTIM'S	Energy Balls Bio (unité et 12 sachets)	Chocolat noisette – Myrtilles amande – Citron	Décembre 2023

		amande – Caramel beurre salé	
OVERSTIM'S	Gel Energix 250g	Citron	Décembre 2023
OVERSTIM'S	Gel Energix (unité et 10 gels et 36 gels)	Citron – Fruits rouges – Caramel beurre salé – Fraise banane - Assortiment 10 tubes	Décembre 2023
OVERSTIM'S	Energix Miel Bio (unité et 250g)	Citron curcuma	Décembre 2023
OVERSTIM'S	Gel Antioxydant (unité et 10 gels et 36 gels)	Citron – Fruits rouges – Pomme verte – Assortiment de 10 tubes	Décembre 2023
OVERSTIM'S	Gel Antioxydant 250g	Pomme verte	Décembre 2023
OVERSTIM'S	Gel coup de fouet (unité et 10 gels)	Citron – Fruits rouges – Pomme verte	Décembre 2023
OVERSTIM'S	Red tonic (unité et 10 gels et 36 gels)	Menthe eucalyptus	Décembre 2023
PUNCH POWER	Speedgel	Neutre	Décembre 2023
PUNCH POWER	Speedox	Fruits rouges	Décembre 2023
PUNCH POWER	Speedtonic	Cola - Caramel beurre salé - Café	Décembre 2023
SCT NUTRITION	Over Blast BOOST	Citron menthe – Fruits rouges - Pomme	Décembre 2023
SCT NUTRITION	Over Blast NO CRAMP	Cola	Décembre 2023
SCT NUTRITION	Over Blast FINISH	Fruits rouges	Décembre 2023
SCT NUTRITION	Over Blast BCAA	Menthe	Décembre 2023