



Pourquoi Sport et Pruneau d'Agen s'entendent-ils aussi bien ?

C'est tout simple : fruit du bien être par excellence, le pruneau s'intègre naturellement à une bonne hygiène de vie !

Il permet d'équilibrer son alimentation grâce à des apports en fibres, vitamines et minéraux idéalement dosés. Par ailleurs, l'association des glucides spécifiques qu'il contient en fait une source d'énergie bien modulée entre d'une part des sucres à assimilation lente et d'autre part des sucres à assimilation rapide.

Pruneau et sport : faisons le point !



⇒ Les glucides du pruneau sont idéaux pour les sportifs

VRAI : Riche d'une énergie disponible et naturelle, ce fruit constitue l'encas idéal pour reprendre des forces à tout moment de la journée.

L'objectif est simple : dépenser plus d'énergie que l'on en consomme.

En matière d'aliments solides, le pruneau est particulièrement bien placé. En effet, s'il contient les glucides, glucose, fructose et sorbitol, particulièrement bien assimilés par l'organisme et en particulier par le muscle pour la contraction musculaire, il les fournit de façon progressive, grâce à son index glycémique intermédiaire de 53.

⇒ Le pruneau est énergisant

VRAI : Comparé aux autres produits énergétiques, le pruneau est pauvre en graisses et n'apporte que 210 kcal pour 100 grammes (pour comparaison, une barre chocolatée contient en moyenne 130 kcal pour 21 g!). Sa **densité énergétique est donc nettement inférieure à tous les autres produits sucrés** qui contiennent, eux, 400 kcal et plus aux 100g. De plus, le pruneau comporte des vitamines et minéraux que les autres sucreries ne possèdent pas.

⇒ La richesse en potassium du pruneau est idéale pour les sportifs

VRAI : Il arrive en tête, comme c'est pratiquement toujours le cas dans les aliments végétaux. La teneur du pruneau d'Agen, 800 mg aux 100 g, est particulièrement élevée. Cet apport de potassium, confère au Pruneau d'Agen d'indéniables propriétés de neutralisation de l'acidité produite lors de certains exercices physiques.

⇒ Le pruneau est une mine de magnésium pour les sportifs

VRAI : Indispensable à la contraction musculaire des sportifs, le magnésium possède un rôle à la fois structural et métabolique. Un déficit en magnésium entraîne chez un sportif une diminution de la performance, des crampes et des blessures à répétition.

Le pruneau d'Agen constitue une source remarquable de magnésium parmi tous les fruits avec 45 mg / 100 g soit 13 % des apports nutritionnels conseillés.

⇒ **Le pruneau contient les vitamines et minéraux indispensables à la pratique sportive**

VRAI : La richesse du pruneau en de nombreuses vitamines B1, B2, B3, B5, B6 ainsi que E et caroténoïdes, participe à compenser les pertes sudorales et constitue un atout forme et santé évident pour les sportifs.

⇒ **Le pruneau allie praticité et intérêt nutritionnel**

VRAI : Le Pruneau d'Agen est un aliment parfaitement adapté aux besoins des sujets dont les dépenses énergétiques sont élevées. Qu'ils soient amateurs ou de haut niveau, le Pruneau d'Agen fournit aux sportifs un complément d'énergie tout à fait performant.

Il est particulièrement indiqué dans la ration d'attente, ou comme complément énergétique durant l'effort, lors de multiples activités sportives, plus particulièrement celles qui sont basées sur l'endurance (ski, course à pied, vélo, randonnée, rugby, football, sports nautiques et de plein air...).

Disponible en petits conditionnements de 50 g, il est facile et pratique à déguster.

Pruneau et PNNS : faisons le point !



Il faut consommer plus de fruits et légumes ? Régalez-vous, le pruneau est un fruit !

En effet, n'oublions pas que le pruneau d'Agen, issu de la prune d'Ente, est un fruit du terroir à part entière : il contient du potassium (tranquillisant nerveux), du magnésium (antistress reconnu), du calcium et du bore (pour la solidité des os), des vitamines antioxydantes (pour la lutte contre le vieillissement)... En bref, le pruneau est un fruit-santé à consommer avec plaisir !

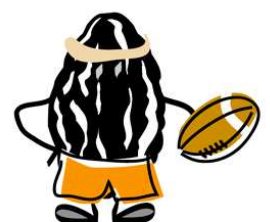
**Le sport de temps en temps, c'est bien ;
l'activité physique au quotidien, c'est mieux !**

Le PNNS (Programme National Nutrition Santé) prodigue depuis plusieurs mois des conseils nutrition et préconise la pratique du sport, qui constitue dès lors un objectif de santé publique.

Sachez que marcher ou monter les escaliers sont considérés comme des activités physiques à part entière. En effet, 30 minutes d'exercices par jour sont nécessaires à l'organisme. Or, dans les faits, on constate que 40 % des hommes et 50 % des femmes n'atteignent pas ce minimum*.

Alors, seul ou en famille, bougez-vous !

* Source : « La Santé vient en mangeant », guide alimentaire du PNNS



Contact presse : Cécile Dulion - SPRIM BOX
2 square Pétrarque - 75116 Paris

Tél : 01 53 59 70 76 / Fax : 01 53 59 94 77 / c.dulion@sprimbox.com

Avec le Pruneau d'Agen, profitez de l'été... pour vous refaire une santé !

C'est l'été, le soleil revient, et après de longs mois d'hiver, profitez de la belle saison pour réveiller votre organisme et lutter contre le stress accumulé pendant l'année.

Le BIP (Bureau Interprofessionnel du Pruneau) encourage la pratique sportive à travers de nombreux partenariats. Ce fruit "musclé" occupe tous les terrains, pour offrir aux amateurs de sport son tonus et sa vitalité.

Des plages aux plus hauts sommets, retrouvez ce petit fruit de la grande forme pendant vos vacances !

Gravissez les sommets avec le pruneau d'Agen

Depuis plusieurs années, le pruneau est partenaire des **Écoles du ski Français** et informe les "mordus de sports de glisse" de ses avantages nutritionnels à travers diverses manifestations. En été, le pruneau se joint à la **Fédération Nationale des Clubs Alpains Français** et vous attend dans les principaux refuges et chalets gardés de montagne sous forme d'échantillons gratuits. Oubliez les crampes, ce petit costaud est riche en magnésium !

Pendant vos **randonnées pédestres**, ces pauses gourmandes vous permettent de faire le plein de vitalité.

Prenez l'air avec le pruneau d'Agen

Le **VTT, le marathon et la marche** ont la cote en été. Le BIP vous retrouve dans de multiples rendez-vous à travers la France. Pensez à faire de grandes balades, pour vous détendre et vous changer les idées. Ces activités tonifiantes améliorent les fonctions cardio-vasculaires et pulmonaires, et renforcent les muscles. N'oubliez pas de prévoir des pauses, au menu : produits laitiers, céréaliers et bien sûr quelques pruneaux.

Partenaire fidèle du cyclisme féminin, le BIP soutient cette année une équipe à ses couleurs. Venez encourager **Elisabeth CHEVANNE-BRUNEL (ZABOU)** et ses coéquipières sur les épreuves suivantes :

TOUR DE LA DROME du 15 au 19/06/04

TOUR DE BRETAGNE du 14 au 18/07/04

TOUR DE LA HAUTE VIENNE du 22 au 25/07/04

TROPHEE D'OR du 21 au 25/08/04 et **COUPE DU MONDE DE PLOUAY** le 28/08/04

Prenez le large avec le pruneau d'Agen

Le pruneau est partenaire de l'**École de voiles des Glénans**. Retrouvez-le en échantillonnage gratuit sur les bases de Concarneau, Paimpol, Ile d'Arz, Marseillan et Bonifaccio (sans oublier le site Parisien - Quai Louis Blériot).

Les sports nautiques vous garantissent l'évasion la plus totale. Quittez la terre ferme le temps d'une journée de voile et jouez les aventuriers. Le pruneau, bien protégé dans son sachet individuel, sera là pour recharger les batteries des marins en herbes. Son pouvoir rassasiant comble parfaitement les petites faims !

***Cet été, faites le plein de soleil et de vitalité
avec le pruneau d'Agen !***