



Pruneau et sports de fond

Pour les amateurs de sports d'hiver, il existe une multitude de spécialités, aux caractéristiques différentes selon les conditions de pratique, les objectifs, la santé, la situation sociale, et les besoins nutritionnels de chacun.

Dans l'exercice sportif de fond, tous ces paramètres sont à prendre en compte, mais en matière de nutrition cela se résume avant tout à boire de l'eau et à consommer des glucides de qualité.

Pour tous les sportifs hivernaux, pourquoi le pruneau d'Agen est-il l'atout forme idéal ?

▣ Parce que 93 % de l'énergie du pruneau provient de ses glucides, nécessaires à l'exercice. L'alliance entre le glucose et le sorbitol permet, pour le sportif, une disponibilité immédiate de l'énergie tout en prolongeant la satiété et en évitant les hypoglycémies rédactionnelles.

▣ Parce que son goût un peu acidulé, et que la succion a un effet coupe faim naturel qui permet de ne pas consommer sans cesse.

▣ Parce que **l'apport en protéines et micro-nutriments du pruneau** est utile pour **limiter les pertes et lutter contre les agressions vis-à-vis des fibres musculaires**.

Le Dr. Gilbert Pérès, médecin du sport à la Pitié Sâlpétrière, souligne que l'énergie de contraction des muscles pour l'exercice provient des réserves d'énergie du corps, qui seront, pour les exercices de longue durée, dégradées en présence d'oxygène (oxydations aérobies) de façon irréversible : ces réserves perdues doivent être rechargées par des apports alimentaires comme le Pruneau d'Agen.

Parole de champion !

Xavier De Le Rue, champion du monde en titre de Snowboard depuis 2001 et grand favori des Jeux Olympiques 2006 à Turin, est un adepte des Pruneaux d'Agen et nous explique pourquoi...



« Je suis natif du Sud-Ouest et c'est vrai que j'ai toujours consommé les produits de mon terroir, j'essaye d'avoir une alimentation la plus naturelle possible. C'est important pour un sportif d'adopter une véritable hygiène alimentaire.

Les pruneaux d'Agen font partie intégrante de mon alimentation, d'autant plus depuis que je pratique mon sport en compétition.

Toute l'année, j'en mange plusieurs au petit déjeuner et pendant les entraînements ou les compétitions, j'en ai toujours quelques-uns sur moi. Le pruneau d'Agen me donne de l'énergie sur le long terme et sa digestion est facile. Je suis souvent en altitude et dans le froid, et mon corps est parfois violemment sollicité, je dois éviter les blessures et ménager mes muscles : sur tous ces points, le Pruneau d'Agen est vraiment bénéfique pour moi ! Rien à voir avec les barres chocolatées écœurantes que je pouvais consommer auparavant !

J'ai vraiment trouvé, avec le Pruneau d'Agen, un allié forme incontestable ! »

Pruneau et sports de fond, calendrier des manifestations

C'est l'hiver, la neige recouvre les pistes, et le froid de ne doit pas empêcher l'activité physique !

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

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. Le pruneau se joint également 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.

Donc cet hiver, suivez le pruneau d'Agen ! Voici les manifestations sportives auxquelles s'associe le BIP lors de l'hiver 2004/2005 :

- *Office du Tourisme de Luz Ardiden « La Semaine Givrée » du 18 au 24/12/04*
- *Luchon Super Bagnères : The L.O.S.S les 22 et 23/01/05*
- *La Transjurassienne les 19 et 20/02/05*
- *Le Snow Contest Tour en janvier, février et mars 2005*
- *La Journée de La Raquette organisée par le Club Alpin Français le 09/01/05*

Une opération d'échantillonnage dans les E.S.F durant les vacances de février 2005

Pour plus de renseignements sur toutes ces manifestations sportives, contactez le BIP par téléphone au 05 53 41 55 51 ou rendez-vous sur le site www.pruneau.fr !

Contacts presse :

Agence Sprim Box – Cécile Dulion
2 square Pétrarque 75116 Paris
Tél : 01 53 59 14 70 / Fax : 01 53 59 94 77
e-mail : c.dulion@sprimbox.com