



## Le Pruneau d'Agen, l'allié des seniors

**Il est essentiel, lorsque l'on avance en âge, de manger équilibré.  
Garder la forme passe aussi par les aliments que vous choisissez !**

**La retraite : enfin du temps pour soi... et pour préparer de bons petits plats !**

**Pour préserver votre santé, osez la variété !**

Contrairement aux idées reçues, on ne doit pas manger moins en vieillissant. Si l'activité physique est souvent diminuée chez le senior, un rendement métabolique moins bon nécessite des besoins énergétiques plus élevés et donc, équivalents à ceux de l'adulte.

Ils sont estimés à 30 ou 35 Kcal par kilo de poids, ce qui signifie environ 1 800 Kcal pour une personne de 55 kg.


En raison des modifications physiologiques liées à l'âge, mais aussi en raison des modifications du statut social (revenus insuffisants, isolement, dépendance) le risque de malnutrition augmente chez la personne âgée, notamment chez les personnes hospitalisées ou en institution.

Le sujet âgé présente un risque élevé de carence en micronutriments en raison de modifications physiologiques et de certaines pathologies associées au vieillissement.

On observe souvent des déficiences en vitamines et en anti-oxydants.

Les problèmes alimentaires spécifiques au vieillissement apparaissent à des âges variables et sont beaucoup plus marqués après l'âge de 85 ans.

En 2000, il y a 12 millions de personnes âgées de plus de 60 ans en France dont 1 million a plus de 85 ans. En 2050 elles seront respectivement 22 et 4 millions.



Ces années gagnées n'ont d'intérêt que si nous vieillissons en bonne santé.  
Une alimentation équilibrée a un rôle de prévention sur les pathologies liées à l'âge.  
Le Pruneau d'Agen a sa place au sein de cette alimentation équilibrée :

Le Pruneau d'Agen contient de la vitamine E (2 mg pour 100 g soit 20 % des ANC) : cet anti-oxydant favorise la protection des tissus et a un rôle préventif dans le développement des cancers et le vieillissement cérébral.

Le Pruneau d'Agen contient du bore (100 g de pruneau apportent 80 % des ANC) : cet oligo-élément a une action bénéfique sur la solidité des os. Il a la faculté d'améliorer les fonctions cognitives et psychomotrices chez les personnes âgées.

Le Pruneau d'Agen contient du magnésium (45 mg pour 100 g de pruneau) et du potassium (800 mg pour 100 g de pruneau) : le magnésium a un effet régulateur de l'hypertension artérielle, renforcé par l'action diurétique du potassium.

Le Pruneau d'Agen est un fruit mou : il convient parfaitement aux personnes sujettes à un mauvais état bucco-dentaire. En effet, un dentier qui ne tient pas gêne la mastication, entraînant des troubles digestifs.

Le Pruneau d'Agen est une douceur sucrée qui plaît aux personnes âgées : les modifications du goût viennent avec l'âge, le salé devenant insipide entraîne une attirance pour le sucré.

Le Pruneau d'Agen est un fruit pratique, de petite taille : Les personnes qui vivent seules ont tendance à ne plus cuisiner, surtout si elles vivaient auparavant en famille, et à manger des aliments sans préparation, au détriment des fruits et des légumes. Le pruneau d'Agen est donc, pour elles, facile à consommer.

Le Pruneau d'Agen contient 13 g de fibres pour 100 g : le manque d'exercice et les déséquilibres alimentaires favorisent la constipation chez les personnes âgées. Le pruneau remédie à ces troubles du transit.

**Le Pruneau d'Agen est un fruit traditionnel. Toujours prêt à l'emploi et doté d'une longue conservation, le pruneau d'Agen est un fruit pratique qui offre aux seniors de nombreux atouts nutritionnels tout en étant doux, sucré et d'une texture parfaitement adaptée.**

Contact presse :

Cécile Dulion - Agence Sprim Box  
2 square Pétrarque - 75116 Paris  
Tél : 01 53 59 14 70 / Fax : 01 53 59 94 77

