

À FOND LE PRUNEAU !

Notre vie de sédentaires : travail posté, transports motorisés et pour certains de longues heures passées devant la télévision font disparaître pour la plupart d'entre nous la dépense physique naturelle. Tous les médecins s'accordent pour recommander la pratique régulière d'une activité physique dans le cadre d'une bonne hygiène de vie. Sport de haut niveau ou activité du dimanche, les dépenses physiques demandent une alimentation adéquate qui, adaptée à l'effort, contribue à une amélioration des performances. Le pruneau est par excellence le fruit qui s'adapte au mieux aux besoins des sportifs.

Sportif et naturel, le Pruneau d'Agen !

Disponible toute l'année, le pruneau d'Agen est le fruit du tonus et de la forme : un aliment peu transformé, qui offre ses bienfaits pour une alimentation naturelle, variée et équilibrée.

La pratique d'une activité physique exige de l'énergie : les glucides sont les principaux nutriments à l'origine de celle-ci. Un pruneau apporte 23 kcal d'origine quasi exclusivement glucidique qui n'entraîne ni hyperglycémie, ni hypoglycémie réactionnelle, tant redoutées par les sportifs.

Les besoins sont différents selon l'intensité avec laquelle on se livre au sport. Pour les « sportifs du dimanche » des repas équilibrés pris à heures fixes suffiront. Une activité physique plus engagée et soutenue nécessitera une organisation diététique tout à fait spécifique. Dans tous les cas, optez pour une collation bien méritée entre deux efforts : matin et sportif le pruneau d'Agen permettra de recharger les batteries pour mieux redémarrer.

Pensez également que toute dépense énergétique entraîne une perte hydrique plus ou moins importante. Un sportif doit penser à bien s'hydrater avant, pendant et après l'effort.

Modérément énergétique, le pruneau d'Agen !

L'activité physique mobilise une énergie notable, fonction du sport pratiqué. Ainsi, une personne sédentaire dépense 35 kcal/kg/j soit 1800 kcal/jour en moyenne. Un sportif entraîné dépense, selon le sport pratiqué, environ 70 kcal/kg/j soit 3000 kcal/jour ! Avec une vaste palette de qualités nutritionnelles, le pruneau reste modérément énergétique : il n'apporte que 210 kcal aux 100 g, énergie principalement d'origine glucidique. Les autres constituants énergétiques ne jouent qu'un rôle négligeable dans l'apport calorique notamment au niveau des lipides : une aubaine pour les sportifs souvent soucieux du maintien de leur poids !

Glucidique, le Pruneau d'Agen !

Un pruneau d'Agen fournit en moyenne 23 kcal : 93 % de l'énergie apportée par le pruneau est d'origine glucidique. Ces glucides sont disponibles et utilisables avec une assimilation progressive et régulée. Les glucides simples constituent un starter pour débiter l'activité physique, les glucides complexes soutiennent l'effort sur la durée. Les pruneaux sont source d'énergie glucidique disponible à tout moment. Pratiques à emporter, les sportifs apprécieront la richesse en glucides de ces fruits avant, pendant ou après l'effort.

Tonifiant, le Pruneau d'Agen !

L'alimentation ne couvre souvent suffisamment pas assez les besoins accrus du sportif en magnésium, vitamine E et fer. La consommation de pruneaux d'Agen contribue à la couverture de ces besoins nutritionnels et prévient l'apparition de crampes qui peuvent entraver douloureusement l'activité physique. Les vitamines E et A protègent des risques cardiovasculaires par leurs propriétés antioxydantes et de détoxification de l'organisme.

Pratique, le Pruneau d'Agen !

Le pruneau est donc le fruit idéal qui permet à toute la famille d'atteindre les performances sportives voulues ! Il constitue une collation facile à transporter pour reconstituer les réserves d'énergie dont le muscle a besoin avant, pendant et après l'effort. Tout sportif averti (ou non) sait que la consommation d'aliments trop riches en calories (mais pauvres en vitamines et minéraux) ne permet aucune performance et fait perdre le bénéfice santé d'une activité physique. Riche en vitamines et minéraux, le pruneau d'Agen constitue un en-cas de choix pour le sportif, mais aussi une excellente collation pour compenser un repas léger ou éviter un dîner trop copieux. Facile à emporter le pruneau d'Agen apporte à votre organisme tous les bienfaits dont il a besoin !

Partenaire, le Pruneau d'Agen !

Le Club Alpin Français, partenaire du pruneau d'Agen, offre à ses adhérents un très vaste choix d'activités. La plupart sont des sports d'endurance comme le ski de fond, ski de piste, ski de randonnées, vélo de montagne, raquettes, randonnées terrestres, randonnées nordiques... Une activité physique qui se prolonge peut provoquer des baisses soudaines du taux de glucose sanguin et occasionner quelques coups de pompe. Les sports d'endurance exigent tonus et dynamisme et nécessitent de prévoir de multiples petites collations pour la route afin de recharger ses batteries. Le sportif se ménagera donc autant de pauses que nécessaire, pendant lesquelles il grignotera quelques pruneaux d'Agen ! Après l'effort, il s'agit de récupérer en buvant convenablement et en ayant un repas composé de potage de légumes, de céréales complètes, d'un laitage dans lequel on introduira par exemple deux pruneaux.

Dans la pratique d'un sport, même occasionnel, il est nécessaire d'avoir une bonne hygiène alimentaire modérément riche en calories. L'apport en glucides lents et rapides, vitamines, minéraux et eau doit être réparti tout au long de l'effort.

Inversement, l'apport en matière grasse doit être relativement pauvre.

Le pruneau à lui seul regroupe toutes ces propriétés ! Pensez aux sucres lents avant le match, à l'eau et aux pruneaux pendant la partie.

Retrouvez chaque mois les spécificités santé du pruneau

Grâce à Info Pruneau !

Au menu du prochain Info Pruneau :

« Du pruneau au menu ! »

Contacts presse :

Annabelle BIOTTI/Valérie BERNARD-JOUVENEL

S.P.R.I.M. BOX

16, avenue Elisée Reclus - 75007 PARIS

Tél. : 01 53 59 14 71 - Fax : 01 53 59 94 77

annabelle.biotti@sprimbox.com