

LE PRUNEAU BIEN DANS SA PEAU...

... et nous aussi grâce à lui !

L'été arrive, notre peau ne demande qu'à se laisser hâler... Oui, mais teint doré doit rimer avec peau en bonne santé !

Les informations sur les crèmes solaires, les mises en garde sur les temps d'exposition au soleil, les conseils concernant le port de vêtements et chapeaux ne manquent pas en cette saison. Pourtant, la protection vient aussi de l'intérieur : une alimentation équilibrée et réfléchie nous aide à prendre le meilleur du soleil sans abîmer notre peau.

Certains aliments, les fruits et légumes "colorés" d'orange, de rouge ou de vert, sont connus pour être bons pour la peau.

Mais un fruit de couleur plus sombre regorge d'éléments aux vertus bienfaitrices : "l'Or noir agenais", le pruneau d'Agen, se doit d'être invité aux menus des saisons ensoleillées dès le petit déjeuner !

Notre peau, jour après jour, subit deux types de dommages : le vieillissement dû au soleil, ou photo-vieillessement, et celui dû à l'âge. Ces deux sortes de vieillissement sont liées à la présence de radicaux libres dans notre corps.

Les radicaux libres, nos ennemis

Ces radicaux libres sont comme des " toxines " que nous fabriquons inévitablement lors d'un exercice physique, d'une maladie, ou tout simplement quand nous respirons. Les facteurs environnementaux : pollution atmosphérique, tabac, rayonnement ultraviolet, sont aussi nos fournisseurs officiels de radicaux libres !

Ces particules chimiques possèdent un électron libre, capable de s'associer avec différentes molécules au cours de réactions en chaîne, pour aboutir à une situation de " stress oxydatif ".

Cette accumulation d'agents oxydants cause des dommages importants, sources de maladies telles que le cancer, la sclérose en plaques, la cataracte... Elle entraîne, par lésion des membranes cellulaires, un vieillissement prématuré et accéléré de la peau avec rugosité, sécheresse, manque d'élasticité, démangeaisons et rides.

Le pruneau d' Agen, n° 1 des fruits antioxydants...

Contre ce " stress oxydatif ", nos meilleures armes sont les antioxydants. Ils ont la propriété de protéger les cellules contre les attaques causées par les radicaux libres. Tous les fruits et légumes colorés possèdent une action antioxydante. Parmi eux, le plus fort pour "piéger" les radicaux libres, c'est le pruneau ! C'est ce qu'a révélé une étude réalisée pour le Ministère Américain de l'Agriculture, conduite par le Professeur R.PRIOR du Centre d'Études sur le Vieillissement Humain de la Tufts University de Boston. A l'analyse de la Capacité des aliments à Absorber des Radicaux Libres (score CARL*), le pruneau, avec un score CARL de 5770 pour 100 g, sort vainqueur, plus de deux fois plus performant que ses concurrents (raisins secs 2830, myrtilles 2400, cerises 670, épinards 1260), jusque là considérés comme des champions.

* En anglais : ORAC : Oxygen Radical Absorbance Capacity

... Pourquoi donc ?

Les principaux composés antioxydants, piègeurs de radicaux libres, apportés par notre alimentation sont le β -carotène, la vitamine E, la vitamine C et les polyphénols.

Fruit du terroir du sud-ouest, le pruneau d' Agen les contient tous naturellement !

Les antioxydants : association de bienfaiteurs

8 gros pruneaux (soit 100 g) apportent, avec une teneur de 0,570 à 1,280 μ g de β -carotène (provitamine A), environ la moitié des apports nutritionnels conseillés à la journée ! Bon choix ! Seuls trois fruits "oranges" en contiennent plus : le melon, l'abricot et la mangue. Avantage du pruneau : il est disponible tout au long de l'année ! Le "carotène" est souvent conseillé en complément alimentaire pour bronzer plus vite et plus doré ; le pruneau, fruit naturel, en contient, lui, naturellement. Le β -carotène est un caroténoïde antioxydant qui assure la protection des systèmes membranaires, en bloquant les radicaux libres. En cas de carence, la peau s'assèche et desquame.

Côté vitamine E, le pruneau n'est pas en reste : alors que les fruits en général en contiennent le plus souvent 0,1 à 0,5 mg aux 100 g, le pruneau en compte 2,3 mg ! La vitamine E est le 1^{er} antioxydant assurant la protection des acides gras des membranes cellulaires vis à vis des peroxydes (produits toxiques libérés lors des attaques de ces lipides par les radicaux libres). La vitamine E favorise donc les processus de régénération des tissus et possède des propriétés photoprotectrices. 8 gros pruneaux couvrent 1/5^{ème} des apports nutritionnels conseillés en vitamine E, quantité très appréciable dans notre alimentation souvent carencée en cette vitamine.

La vitamine C, aux puissants pouvoirs antioxydants, est particulièrement fragile, et résiste mal au séchage de la prune d'Ente. 100 g de pruneau en contiennent 2 mg seulement. Elle participe néanmoins à l'action anti radicaux libres en assurant

une protection contre les agents oxydants toxiques pour la cellule. D'autre part, la vitamine C préserve la vitamine E tissulaire des phénomènes d'oxydation.

Enfin, pour une peau et des artères en bonne santé, les composés phénoliques, ou polyphénols, sont à considérer attentivement. Composés dont les propriétés antioxydantes ont été assez récemment découvertes, ce sont ces micro-nutriments dits "semi-essentiels" qui seraient à l'origine du fameux "french paradox" : bien que mangeant très "gras", les Français seraient mieux préservés des maladies cardio-vasculaires grâce à leur consommation de vin rouge surtout, riche en composés phénoliques. Or le raisin contient 7 à 40 fois moins de composés phénoliques que le pruneau !

Dans cette catégorie d'antioxydants complétant l'action des vitamines citées plus haut, le pruneau contient surtout de l'acide néo-chlorogénique et de l'acide chlorogénique, représentant à eux deux 95 % des composés phénoliques, dont la teneur est d'environ 170 mg aux 100 g. Seule la myrtille en contient plus : 450 mg aux 100g.

L'industrie cosmétique, intéressée par les effets de ces antioxydants sur notre peau, utilise d'ailleurs de plus en plus dans ses produits des extraits de pépins de raisin, de myrtille, d'écorce de pin, de thé vert ou de papaye, tous contenant des composés phénoliques.

Le séchage de la prune d'Ente en pruneau favorise une forte concentration en composés anti-radicaux libres, augmentant les propriétés protectrices. Les micro-nutriments antioxydants contenus naturellement dans le pruneau agissent en synergie, participant ainsi à une protection rapprochée de notre peau.

**Pour faire du bien à votre peau,
pensez au pruneau !**

Retrouvez chaque mois les spécificités santé du pruneau
grâce à Info Pruneau !

Au menu du prochain Info Pruneau :
Pruneau pratique, pruneau magique

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@wanadoo.fr