



Communiqué de presse
Septembre 2004

Le Pruneau d'Agen, le fruit santé de toutes les saisons !

La récolte des prunes d'Ente a débuté et après séchage, les pruneaux ne vont pas tarder à apparaître...

Originalité de ce fruit du terroir : sa saveur et ses qualités nutritionnelles sont intactes, le pruneau reste à la hauteur 365 jours par an !

N'avez-vous jamais ressenti cette frustration d'avoir envie de fraises, de framboises ou de melon en plein mois de novembre, ou encore de kiwi ou de raisin en plein mois de mai alors que ce n'est bien évidemment pas la saison et que les seuls fruits importés que vous trouvez sont très chers ?

Difficile de concilier saison et envie, et pourtant les fruits doivent faire partie intégrante de notre alimentation tout au long de l'année.

Les français mangent très peu de produits frais, en particulier peu de fruits. C'est à partir de ce constat que le PNNS (Programme National Nutrition Santé) a lancé sa campagne de promotion, conseillant de consommer au minimum 5 fruits et légumes par jour.

Les fruits sont de vrais anges gardiens, ils contiennent une quantité importante de micronutriments protecteurs comme les vitamines C, E, B9, et A (le carotène), ou des minéraux comme le potassium, le magnésium, le calcium... ainsi que des polyphénols. Parmi tous ces micronutriments, beaucoup jouent un rôle particulier dans la prévention de certaines maladies : les maladies cardiovasculaires, les cancers, l'hypertension ou encore l'ostéoporose...

Alors, comment se régaler toute l'année en préservant notre santé et bénéficier de tous ces atouts nutritionnels ?

Un fruit, délicieux et original répond à cette question : le pruneau d'Agen !

En effet, l'opération qui consiste à déshydrater le fruit frais, la prune d'Ente, facilite la conservation. Au terme de cette étape, la prune devient pruneau. Ce fruit du terroir du Sud-Ouest est alors consommable toute l'année. Il conservera, comme aucun autre fruit, tout son moelleux, sa saveur et ses qualités nutritionnelles.

Accompagné de céréales pour le petit-déjeuner, nature pour les petites faims ou encore cuit, culinaires sucrées ou salées, le pruneau d'Agen, en 365 jours, ne vous fera jamais faux-bond !

**Les pruneaux d'Agen sont disponibles toute l'année
mais savez-vous qu'ils sont également bénéfiques pour la santé
au fil des saisons et de vos besoins ?**



En automne, pour dynamiser la rentrée !

C'est septembre, voici la rentrée et une nouvelle année d'école pour les enfants et de travail pour les plus grands. Il est temps de faire le plein d'énergie ! Dès le petit déjeuner, le pruneau, par la répartition de ses glucides (glucose 50 %, fructose 30 % et sorbitol 20 %) apporte l'énergie nécessaire au cerveau pour bien fonctionner et tenir sans "coup de pompe" ou fringale jusqu'au déjeuner.

*Avis d'expert : le **Dr Jean-Marie Bourre**, médecin nutritionniste, souligne le « plus » du pruneau d'Agen : la vitamine A et E sont des anti-oxydants qui luttent contre les radicaux libres et favorise la mémoire à long terme. 100 g de pruneau couvrent 20 % des ANC chez l'adulte en vitamine E et 50 % en vitamine A !*



En hiver, pour conserver la forme !

Très pauvre en protéines et en lipides (à peine 0,2 % de graisses), l'énergie qu'il contient est quasi-exclusivement glucidique. C'est un carburant idéal pour nos muscles et nos neurones, qui nous aidera à supporter la baisse des températures ! Parce qu'il contient une grande quantité de fibres (13 g/100 g, dont 50% de fibres solubles et 50% de fibres insolubles), le pruneau rassasie, sans entraîner de réaction brutale de l'organisme, de sensation de faim consécutive à une hypoglycémie réactionnelle.

Le pruneau affiche également une forte teneur naturelle en bêta-carotène, potassium, magnésium, fer et bore. De quoi faire du bien à notre corps et contenter nos douces envies avec un aliment authentique riche en micronutriments indispensables, sans trop de calories.



Au printemps, pour préparer son corps à l'arrivée des beaux jours !

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

Pour ce faire, vive les antioxydants ! 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.

Ils ont la propriété de protéger les cellules contre les attaques causées par les radicaux libres et assurent la protection des systèmes membranaires. En cas de carence, la peau s'assèche et desquame.

Le plus fort pour "piéger" les radicaux libres, c'est le pruneau !

C'est ce qu'a révélé une étude réalisée par le Professeur R. PRIOR du Centre d'Études sur le Vieillessement 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, avec plus de deux longueurs d'avance en terme de performance 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

8 gros pruneaux (soit 100 g) apportent environ la moitié des apports nutritionnels conseillés en β -carotène (provitamine A) à la journée ! Votre peau est fin prête !



En été pour se dépenser !

Après avoir préparé sa tête et son corps toute l'année, l'été arrive et avec lui les bonnes résolutions sportives ! Activités de mer ou de montagne, il y en a pour tous les goûts et toute la famille.

Une fois de plus, le pruneau d'Agen vous soutient et devient votre partenaire santé ! Pourquoi cet allié ?

Avis d'expert : le Dr Gilbert Pérès, médecin du sport, souligne que le pruneau d'Agen pallie une sudation inévitable pendant l'effort. Par sa richesse en minéraux et en vitamines, l'intérêt du pruneau est évident. De plus, l'apport en micro-nutriments de ce fruit est utile pour limiter les pertes et lutter contre les agressions vis-à-vis des fibres musculaires (claquages, déchirures...). Le Pruneau d'Agen 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 (randonnée, course à pied, alpinisme, VTT, cyclisme, voile, natation, sports d'équipe et de plein air,....)

Automne, hiver, printemps, été, le pruneau d'Agen est vraiment le fruit de toutes les saisons. Et avec lui, pas de souci de conservation, alors profitez-en !

Contact presse :

Sprim Box - Cécile Dulion

2 square Pétrarque - 75116 Paris

Tél : 01 53 59 14 70 / Fax : 01 53 59 94 77 / c.dulion@sprimbox.com