

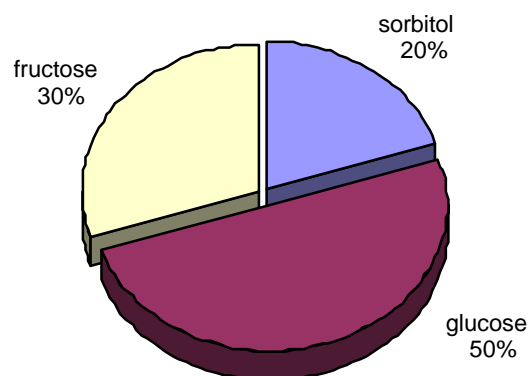
## QUALITES NUTRITIONNELLES DU PRUNEAU D'AGEN

De plus en plus, l'alimentation apparaît comme un élément déterminant pour la santé et la prévention de beaucoup d'affections. Dans ce contexte, le pruneau d'Agen, avec son profil nutritionnel original est particulièrement intéressant pour l'équilibre alimentaire et présente de nombreux atouts. Fruit du bien être, de l'énergie et de la diversité, naturel et savoureux, le pruneau d'Agen constitue vraiment la gourmandise santé par excellence et satisfait aux exigences actuelles d'une alimentation saine et équilibrée alliant diététique et saveur.

<b>Composition* nutritionnelle du pruneau d'Agen</b> (pour 100 g de pruneaux dénoyautés)				
<b>Apport énergétique :</b>		210 calories (878 kJoules)		
<b>Eau :</b>	31,0 g			
<b>Fibres :</b>	13,0 g	dont insolubles :	7,8 g	
		solubles :	5,2 g	
<b>Glucides (sucres) :</b>	49,0 g	dont glucose :	24 g	
		fructose :	15 g	
		sorbitol :	10 g	
<b>Protides :</b>	3,0 g			
<b>Acides organiques :</b>	1,6 g	dont acide malique :	1,5 g	
		autres acides organiques :	0,1 g	
<b>Lipides :</b>	0,2 g			
<b>Minéraux :</b>		<b>Vitamines :</b>		
Potassium :	800,0 mg	Provitamine A :	570 à 1280 ug	
Phosphore :	73,0 mg	Vitamine C :	0,1 mg	
Calcium :	50,0 mg	Vitamine B1 :	0,1 mg	
Magnésium :	45,0 mg	Vitamine B2 :	0,2 mg	
Sodium :	8,0 mg	Vitamine B3 :	1,7 mg	
Fer :	3,2 mg	Vitamine B5 :	0,46 mg	
Zinc :	2,1 mg	Vitamine B6 :	0,13 mg	
Manganèse :	1,1 mg	Vitamine B9 :	7 ug	
Cuivre :	0,3 mg	Vitamine E :	2,3 mg	

- Valeurs moyennes (pouvant varier d'un fruit à l'autre et d'une récolte à l'autre) établies d'après analyses BIP et OVI et table de composition REGAL 1995

### I - DES GLUCIDES ABONDANTS ET SPECIFIQUES :



Les sucres contenus dans le pruneau d'Agen sont harmonieusement répartis entre glucose, fructose et sorbitol, chacun ayant des propriétés remarquables qui, d'un point de vue

nutritionnel, le situent comme un aliment présentant des effets intermédiaires entre les sucres dits « lents » et les sucres dits « rapides ». Les glucides contenus dans le pruneau d'Agen permettent ainsi d'éviter l'hypoglycémie et de limiter l'apparition de fringales ou de sensations de faim réactionnelles.

### 1) Le glucose :

C'est un monosaccharide très rapidement assimilable qui participe au métabolisme énergétique de l'organisme. C'est le « carburant-type » des cellules de l'organisme.

### 2) Le fructose :

C'est un monosaccharide caractéristique des fruits. Il produit un effet sur la régulation glycémique. Après avoir été métabolisé par le foie, il est transformé en glucose et peut alors être utilisé pour le travail musculaire.

### 3) Le sorbitol :

C'est un sucre plus rare dans le monde végétal. De la famille des polyols, il est partiellement métabolisé au niveau du colon. Il participe, avec le fructose à limiter les réponses glycémiques et insulinémiques de l'organisme et possède des propriétés stimulantes pour le fonctionnement de la vésicule biliaire et des intestins.

## II - DES FIBRES HARMONIEUSEMENT REPARTIES :

Le pruneau d'Agen fait figure de leader parmi les aliments riches en fibres (cf. tableau comparatif ci-après).

Les aliments riches en fibres* (pour 100 g net d'aliment)	
Pruneau d'Agen	13 à 16 g
Abricot sec	13,7 g
Figue sèche	11 g
Artichaut cuit - Salsifis cuit	9 à 9,4 g
Haricots rouges cuits - Cacahuète - Groseille	8,2 à 8,7 g
Lentilles cuites - Haricots blancs cuits	7,8 à 8 g
Pain complet - Cassis - Datte - Raisin sec	6 à 7 g
Noix	5,9 g
Petits pois - Flageolets	5 à 6 g
Chou de Bruxelles - Epi de maïs cuit	4 à 5 g
Pain blanc - Biscotte - Pommes de terre frites	3 à 4 g
Abricot - Carottes - Chou-fleur - Cresson - Endive - Epinards - Fraise - Poire...	2 à 3 g
Pâtes cuites - Banane...	2 g
Ananas - Orange - P. de terre cuite à l'eau - Riz complet cuit...	1 à 2 g

\* d'après Table de composition REGAL 1995

Celles-ci se répartissent harmonieusement entre :

**1) Fibres solubles (40 à 50 %) :**

Ces fibres possèdent une forte capacité de rétention d'eau et ont une action bénéfique et douce sur le transit intestinal ainsi que sur la régulation de nombreux métabolismes : atténuation de la réponse glycémique à l'ingestion de sucres rapides, diminution du taux de cholestérol....

**2) Fibres insolubles (50 à 60 %) :**

En complément de l'action des fibres solubles, elles jouent un rôle « mécanique » d'accélération et de stimulation du fonctionnement des intestins.

### **III – UN LARGE EVENTAIL DE MINERAUX ...**

En particulier :

**1) Le potassium :**

Associé à un taux bas de sodium (4 mg pour 100 g), confère au pruneau d'Agen des propriétés diurétiques naturelles et active les échanges cellulaires

**2) Le fer :**

La teneur en fer du pruneau d'Agen contribue au maintien d'un niveau de fer sérique convenable, notamment chez la jeune fille et la femme enceinte et participe à la captation de l'oxygène dans le sang.

### **... ET DE VITAMINES :**

Le pruneau d'Agen possède presque toutes les vitamines du groupe B.

Celles-ci interviennent traditionnellement dans des mécanismes de stimulation de l'immunité cellulaire et de détoxication.

On peut citer en particulier :

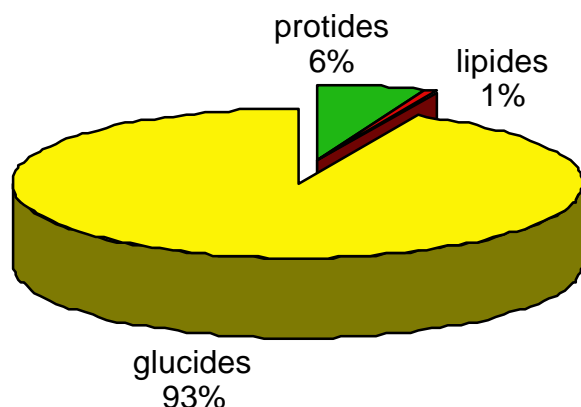
**1) La provitamine A (ou Bêta-carotène) :**

Elle est aujourd'hui très recherchée pour son activité anti-oxydante et protectrice contre les radicaux libres, à l'origine du vieillissement cellulaire.

**2) La vitamine E**

Elle possède elle aussi une action biologique anti-oxydante.

### **IV – DES CALORIES ESSENTIELLEMENT GLUCIDIQUES (cf. graphique ci-après):**



Ne renfermant que de faibles quantités de protides et de lipides, le pruneau d'Agen contient avant tout des calories pleines (d'origine essentiellement glucidiques, elles sont entièrement dégradées par l'organisme) à l'opposé des calories vides, d'origine essentiellement lipidiques, si critiquées par les nutritionnistes. Il est donc moins redoutablement calorique qu'on ne le croit parfois et constitue un aliment de choix pour renforcer l'apport énergétique de l'alimentation tout en fournissant des compléments précieux en substances de protection.

## EN CONCLUSION ...

Avec le pruneau d'Agen on peut enfin « grignoter malin » et retrouver rapidement son énergie après un petit creux sans mettre en péril son équilibre nutritionnel et sa ligne.

D'un apport calorique très raisonnable, pauvre en lipides, il n'entraîne aucune surcharge en graisses dans l'alimentation.

Son assimilation harmonieuse et progressive, associée à sa teneur en fibres assure à celui qui le consomme une satiété durable.

Par ailleurs, la nature de ses glucides lui confère une saveur peu sucrée évitant la sensation de soif.

Agréable et facile à déguster, il procure une véritable satisfaction gourmande :

- . à la femme enceinte pour la régulation intestinale et sa richesse en fer.
- . aux enfants et aux adolescents qui, en pleine croissance, ont besoin d'un apport énergétique important et régulier tout en évitant les déséquilibres alimentaires. Le pruneau d'Agen est alors une alternative intéressante aux friandises et une façon originale de joindre l'agréable ..à l'utile !
- . au sportif amateur ou professionnel qui recherche un complément d'énergie durable avec des glucides ne risquant pas d'entraîner une hypoglycémie réactionnelle.
- . au fumeur chez qui le besoin en anti-oxydants tels que le bêta-carotène est important pour lutter contre la production de radicaux libres liés à la fumée.
- . aux séniors pour qui la présence en quantités importantes de minéraux, de vitamines (B-carotène notamment) et de polyphénols aux propriétés anti-oxydantes constituent autant d'éléments de protection notamment contre la dégradation du système cardio-vasculaire.
- . à tous car l'alimentation est la première des médecines que chacun s'administre quotidiennement (« De ton alimentation tu feras ta médecine » - Hippocrate).

Nature ou associé à de nombreuses préparations sucrées ou salées, le pruneau d'Agen est donc le choix réfléchi de tous ceux qui sont attentifs à leur alimentation, à leur bien être et à leur équilibre mais n'oublie pas pour autant de se faire plaisir en se tournant vers des produits naturels, savoureux et authentiques.

Avec le pruneau d'Agen c'est si bon de se faire du bien !