

Les pruneaux et la femme



LA PURGATION DEVIENT UN PLAISIR

POUR EVITER :
L'Obésité, L'Obstruction des Intestins
L'Empatement du Visage
La Vieillesse

POUR CONSERVER :
La Fraicheur du Teint
La Sveltezza des Formes
La Jeunesse

POUR ACQUERIR :
L'Optimisme
La Confiance en soi

IL FAUT CONSERVER LA LIBERTÉ DU VENTRE
En prenant de temps en temps un :

PRUNEUX MÉDICINAL D'AGEN
LAXATIF FRIANDISE

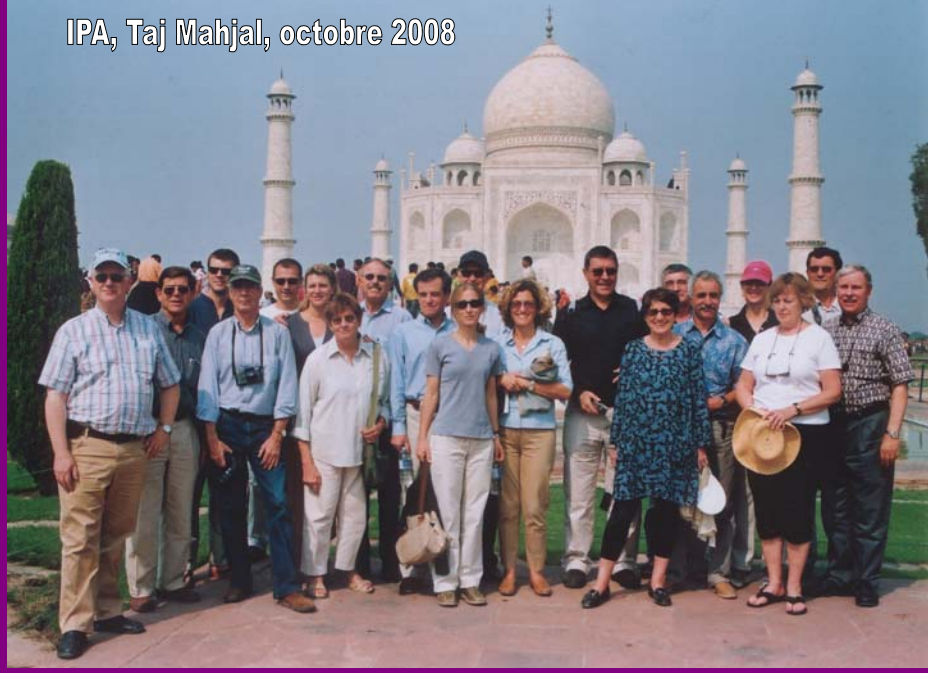
La Boîte de 3 Pruneaux : 0.90
(Dose Purgative)

PRUNEUX MÉDICINAL D'AGEN
DÉPURATIF FRIANDISE VERITABLE PRUNEUX
La Boîte de 24 Pruneaux : 3.80 | La Boîte de 3 Pruneaux : 1^{fr}

DEPOT GENERAL : DROGUE CENTRALE 41 Sud-Ouest
MAISON G. THOMAS - AGEN

EN VENTE ICI

IPA, Taj Mahjal, octobre 2008



Valeur nutritionnelle du pruneau d'Agen.

Jean-Marie BOURRE*, Salim RASHIDI**, Jean-Michel DELMAS**

RÉSUMÉ

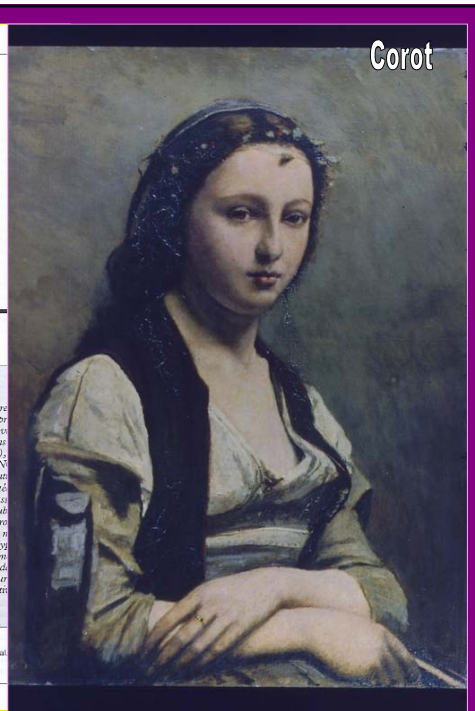
Préparé avec une variété de prune : *Prunus domestica*, le pruneau est connu depuis la plus haute antiquité. Venant de Chine et de Damas, les romains ont implanté le prunier dans les provinces de Gaule; mais c'est sans doute au cours des croisades, à leur retour de Syrie au XI^e siècle, que les moines Bénédictins de l'Abbaye de Clairac ont ramené les premiers à l'origine des cultures actuelles. Le pruneau a toujours été apprécié pour ses vertus nutritionnelles et curatives, évidemment gastro-intestinales, mais aussi dans d'autres domaines. La France contribue à hauteur de 22 % de la production mondiale, et consomme environ 250 g/l'adulte habitant. Il constitue son aliment énergétique riche en glucides, dont l'index glycémique est intéressant, car relativement bas (IG = 52), permettant une meilleure distribution de glucose dans les organes. Cette qualité est induite par la nature des glucides, par la présence de fibres, de sorbitol, de poly-phénols,

de bore et d'acides organiques. Mais d'autres éléments plaident également en faveur du prunier, parmi les vitamines se distinguent la vit E et la vitamine D1 (63 % des ANC dans parmi les minéraux le fer (16 % des ANC), le manganèse, le potassium (100 % des AN bore (plus de 100 % des ANC); sa particularité mécanismes de l'ostéification est suspecté teneurs en sodium sont extrêmement basses fibres (plus de 6 g/100 g) solubles et insoluble présence en proportions intéressantes (à pro de 53 % et 47 %, respectivement). Une n particulier doit être faite à la teneur en poly car ceux du pruneau sont parmi les m antioxydants (classant le pruneau en tête d et légumes). Les recherches sur la valeur normale du pruneau sont actuellement acti

Med. Nat., 2007, 43, 4 : 161-180

* Correspondance : J.-M. BOURRE, INSERM U705, CNRS, UMR 7157 Université Paris 7 et 6, Hôpital Fernand Widal, Faubourg Saint-Denis, 75743 Paris cedex 10. Mail : jean-marie.bourre@hfd.inserm.fr
** Bureau National Interprofessionnel du Pruneau, 2, rue des Magnolis, BP 1309, 41300 Villeneuve sur Lot.

2007 - Volume 43, N° 4



Pruneau contenu total (g/100g)

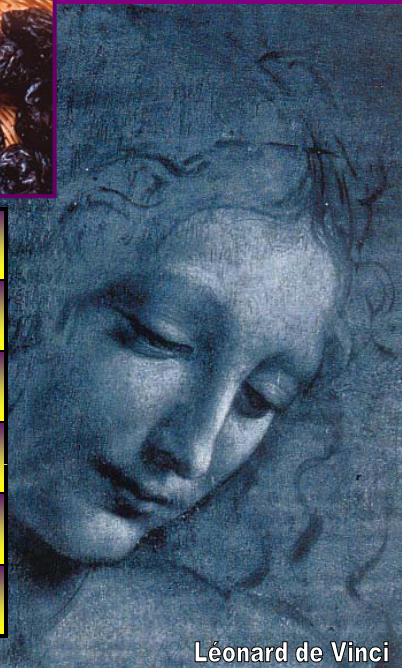


	prune	Pruneau
Eau	78,0	36,2
Sucres assimilables	21,0	60,6 53,8
Fibres	1,5	6,0
Graisses	0,5	0,26
Protéines	0,8	2,0

+ Vitamines, minéraux !!!

D'après Bourre, Rashidi, Delmas, 2008

**Pruneaux
Sucres
(g/100g)**



Léonard de Vinci

	%	g/100g
Glucose	42,7	17,2
Fructose	25,6	10,3
Saccharose	1,6	< 0,65
Sorbitol	29,6	11,9
Amidon	0,4	0,16

D'après Bourre, Rashidi, Delmas, 2008

Sorbitol



	g/100g
Pruneaux d'Agen	11,9
Baie de sorbier	8,5
Poire	2,2
Prune	1,8
Pêche	1,9
Abricot	0,8
Pomme	0,5
Autres fruits	< 0,5

Fibres du pruneau



6 % de fibres
57 % solubles
43 % insolubles



Fatimi, 2006

"Et le soir
de petits pruneaux
lâcher le ventre" pour



Molière : *Le malade imaginaire*



D'après Lairon, ANC 2001



	g/100g frais	Totales	Solubles
Son de blé		40 - 45	2
Son d'avoine		17 - 25	8
Figues sèches		10	1,4
Pain complet		7,5	1
Graines oléagineuses		5 -13	0,2 - 1
Flocons d'avoine		8,2	3,2
Pruneaux		6	3,4
Pain bis		5	0,3
Dattes		8,7	1,2

Minéraux des pruneaux

	mg/100g	% des ANC femme
→ Magnésium	29,9	8,3
Phosphore	70,3	9,4
Potassium	620	100
Calcium	48,9	5,4
Fer	2,1	13,6
Zinc	0,51	5,1
Bore	1,0	100-200

Le potassium dans les ANC

1^{er} : 1 ration épinards cuits : 200-800 mg

2^{ème} : 4 à 5 pruneaux : 620 mg (ex 3^{ème})

3^{ème} : 1/2 avocat : 600 mg (ex 2^{ème})



Besoins « ANC » : 390 – 585 mg/jour

100 g de pruneaux = 200 % ANC

Le bore et l'ossification



Calcium



Bore

+



Vitamine D

+

=



Bone formation in postmenopausal women

58 women

not on hormone replacement

100 g dried plums or 75 g dried apple

3 months

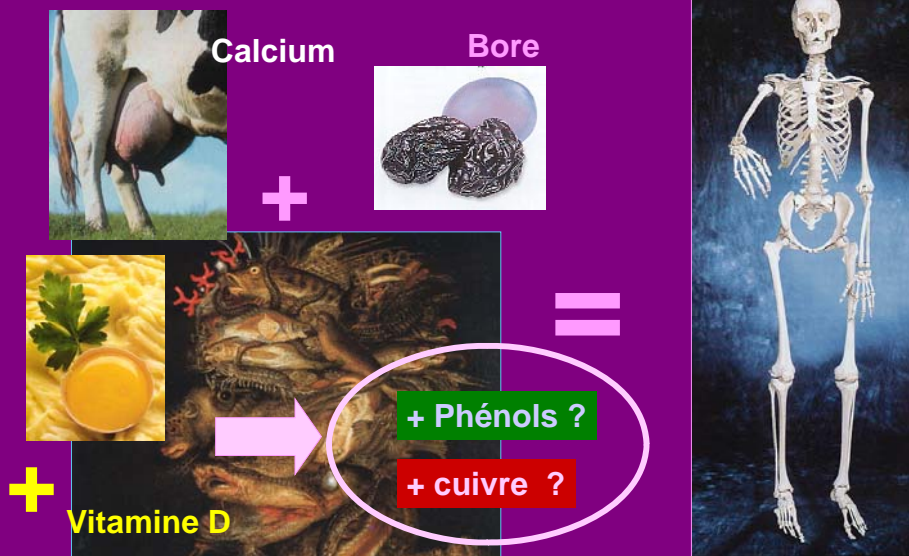
serum level of insulin growth factor
bone specific alkaline phosphatase
greater rate of bone formation



From Arjmandi et al., 2002

100 g de pruneaux = 200 % ANC

Le bore et l'ossification



Cuivre et ossification ?

Lysyl-oxydase au cuivre

assure « cross-linking » des résidus lysines
dans collagène et élastine

Pruneau : 0,3 mg/100 g
soit

20 % ANC femme

15 % ANC homme

Animaux carencés :

anomalie du développement des os

Minéraux des pruneaux

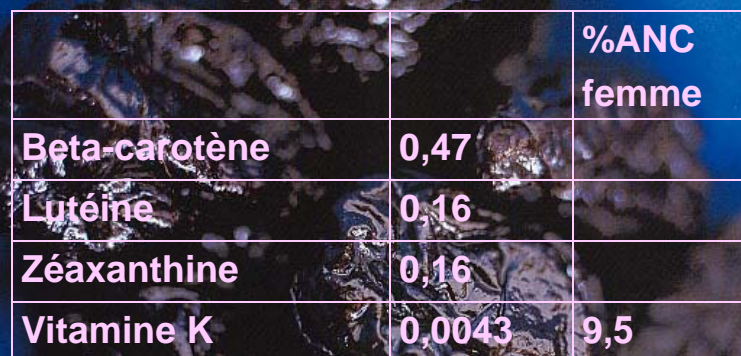
	mg/100g	% des ANC femme
Sodium	0,84	
Manganèse	0,34	15-35
Cuivre	0,31	20
Sélénium	< 0,02	

D'après Bourre, Rashidi, Delmas, 2008

Vitamines dans les pruneaux :

		%ANC femme
Vitamine C	< 1	5
Vitamine E	0,63	5,2
B1 (thiamine)	0,82	75
B2 (riboflavine)	0,06	4
B3 (niacine)	1,13	10,2
B5 (pantothénique)	0,27	5,4
B6 (pyridoxine)	0,16	10,7
B9 (folates)	< 0,005	

Vitamines dans les pruneaux :



		%ANC femme
Beta-carotène	0,47	
Lutéine	0,16	
Zéaxanthine	0,16	
Vitamine K	0,0043	9,5

D'après Bourre, Rashidi, Delmas, 2008

Acides gras du pruneau

(en g/100g de pulpe) (récolte 2003, dosages 2004)

Acides gras	Moyenne
saturés	0,051
mono-insaturés	0,021
poly-insaturés	0,106
oméga-3	0,030
oméga-6	0,120

D'après Bourre, Rashidi, Delmas, 2008

$$LA/ALA = 4$$



pastel de Louis Pasteur



La femme et
les acides de fruit !

CLEAR COMPLEXION

If you suffer from a dry and/or oily complexion, a California Prune purring face mask can seriously work wonders. Simply mix a tablespoon of California Prune puree (see page 17 for the recipe) with two tablespoons of natural yoghurt, add a tablespoon of bran and you have a nutritious moisturising and exfoliating face mask in one.

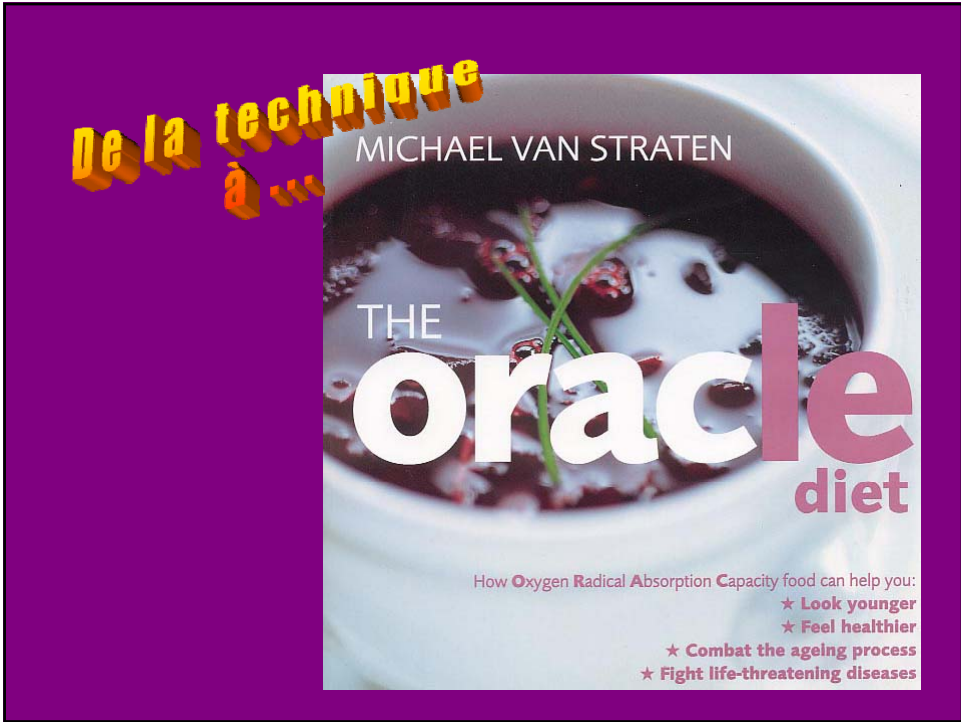
TURNING JAPANESE

Forget expensive creams and potions. In Japan, prunes are sold door-to-door as a paste, and consumed by Japanese women who consider them to be a delicacy, offering skin and hair enhancing properties.

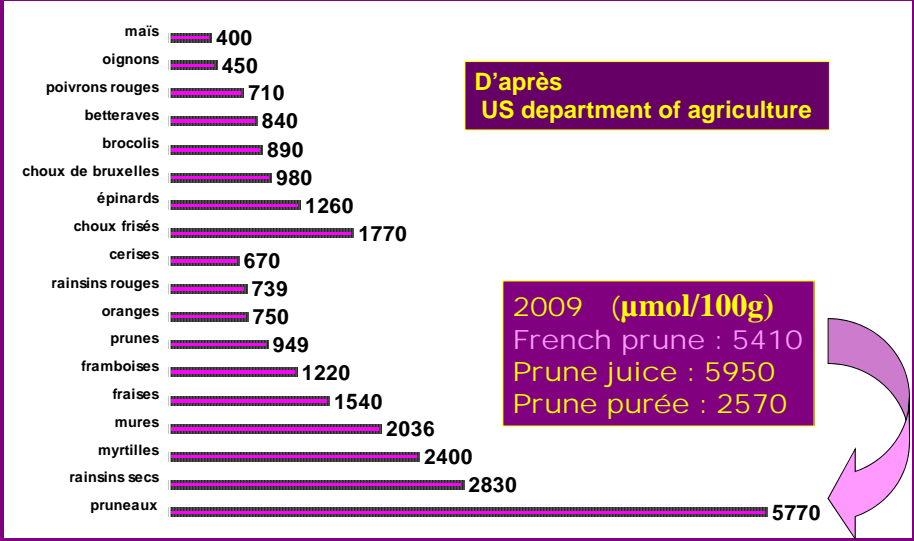
Acides divers (mg/100g)

Acides :	
malique	290
citrique	7
chlorogénique	8
quinique	4100
shikimique	280

En fait, les acides quinique et shikimique sont des acide-phénols, et non pas des acides organiques au sens strict ; l'acide chlorogénique et néochlorogénique sont classés parmi les polyphénols



La place du pruneau dans le pouvoir anti-oxydant.
ORAC : oxygen radical absorption capacity





ANC, AJR

Référence physiologique

**Index glycémique ?
femme
contrôle pondéral
diabète, obésité
cardio-vasculaire**



2004 CONFERENCE- ADELAIDE, AUSTRALIA

sanitarium nutrition service promotion

making sense of the glycaemic index

with NATURE'S SUPERFOODS

Cathy McDonald
Sanitarium Nutritionist

Australians are becoming increasingly familiar with the glycaemic index (GI). This relatively new nutrition tool has changed the way we think about carbohydrate foods. But what is it? How does it work? And how can you benefit?

The GI is a ranking of carbohydrate in foods of between 0 and 100, according to how they affect our blood glucose (sugar) levels. Carbohydrate foods can be classified as having a low, moderate or high GI. Low-GI foods have a slower, more constant effect on blood-sugar levels, which means they break down slowly and generally provide a feeling of fullness for longer. On the other hand, high-GI foods tend to give a more immediate burst of energy, followed by a lull.

Applying GI – what can I do?

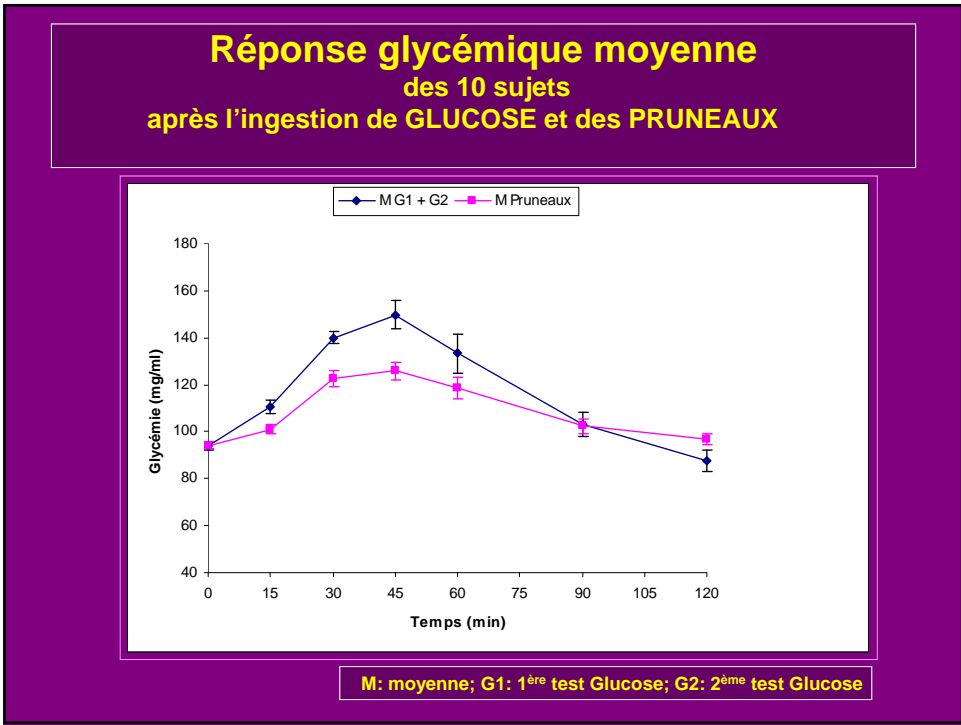
If you're interested in gaining longer-lasting energy from the food you eat, incorporating some low-GI foods into your eating plan is a must. Here are some tips:

- switch from white-bread varieties to mixed-grain, pita, rye or raisin bread
- use pasta as a base for lunch or dinner
- try doongara or basmati rice instead of calrose or jasmine

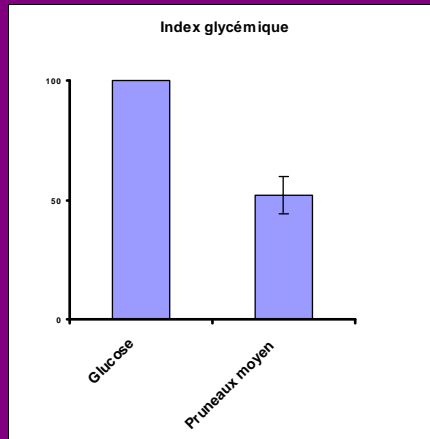


Adelaide, novembre 2004
Sunday Time

Try this quick high-fibre family meal based on pasta, which has a low GI. The tomato, spinach and ricotta compliment each other beautifully. *Cooking time: 15 mins*



L'index glycémique des pruneaux



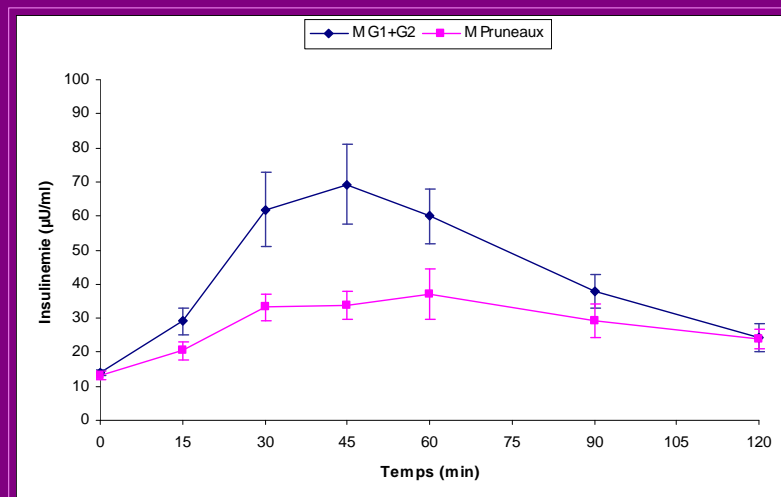
Index glycémique		
	Moyenne	SEM
Glucose	100	
Pruneaux	52	8

SEM : écart type de la moyenne

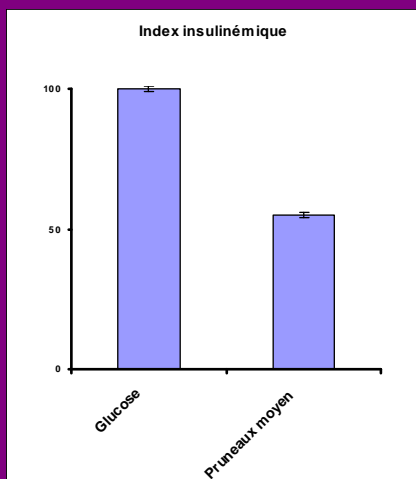
Réponse insulinémique moyenne

des 10 sujets après l'ingestion de
GLUCOSE et des PRUNEAUX

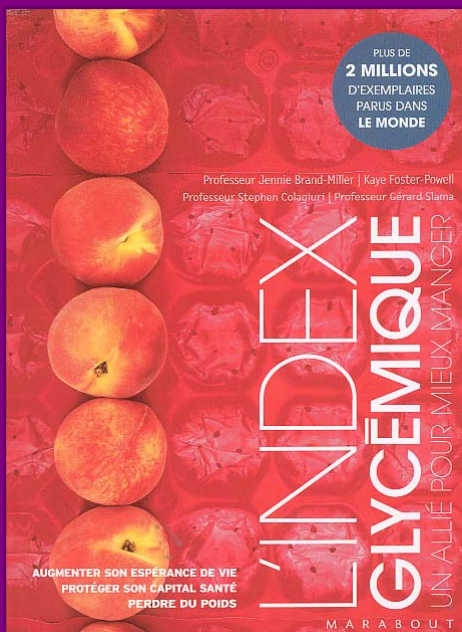
M: moyenne; G1: 1ère test Glucose; G2: 2ème test Glucose.



Index insulinémique des pruneaux



Index insulinémique	
	Moyenne
Glucose	100
Pruneaux	55



IV – PRODUITS TESTÉS DANS LE LABORATOIRE DU SERVICE DE DIABÉTOLOGIE DE L'HÔTEL DIEU DE PARIS

1 place du Parvis-de-Notre-Dame
75181 PARIS Cedex 04

Aliment	IG (le glucose étant pris comme référence)
Baguette courante française	78
Baguette de tradition française	57
Boule de pain français à la levure	81
Boule de pain français au levain	80
Boule de pain français complet	85
Pruneaux d'Agen* en sachet	52



25 10 5,2

* Pruneaux d'Agen hors noyau.

Brand-Miller, Foster-Powell, Colagiuri, Slama, Marabout 2006, page 319



80 % of subjects reported less hunger after prune snack,



15 % felt no difference,



5 % were hungrier after the prune snack.



The prune effect lasted up to 2.5 hours

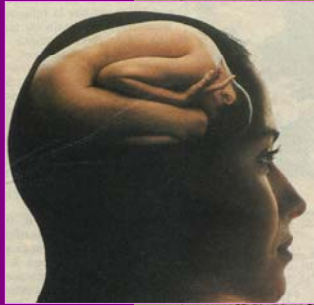


Satiety
Sugar craving
Salt craving
Energy rich food craving

A mid-morning snack of 4 - 5 prunes has a satiating effect that lasts until lunch time

Its low glycemic index (52) and nutritional composition make prunes an ideal food for long-lasting mid-morning snacks.

Glucose et cerveau



Index glycémique
et endormissement

Les pruneaux : partenaires de la diversité alimentaire de la femme



- **Pas d'aliment complet**
→ **sens nutritionnel**
- **Petit déjeuner, goûter :**
protéines (lait, viandes)
graisses (beurre, fromage)
- **Repas :**
viandes, fruits et légumes



CONCLUSIONS

Le fruit intelligent



Naturel



Facile à transporter



Terroir

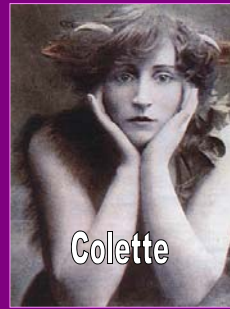
goût !
plaisir !!





**"Le soir, un potage avec un peu de beurre,
à la mode du pays,
de bons pruneaux,
de bons épinards"**

Madame de Sévigné



Colette