

# Running

## Attitude SPÉCIAL PROGRESSION

> 2 SÉANCES PAR JOUR  
POUR OU CONTRE ?

> 5 conseils pour progresser

> RETROUVEZ DE LA VITESSE

## 7 CONSEILS

POUR PROLONGER  
LA FORME DES VACANCES

## PROGRAMME

CLASSIQUE D'AUTOMNE :  
PRÉPAREZ UN SEMI OU UN 20KM

## APRÈS L'EFFORT : QUAND ET QUE BOIRE ?

## MAIGRIR Stabilisez votre poids de l'été

# FORME

## RENFORCEZ VOS ABDOS POUR COURIR PLUS VITE

Nouvelles  
collections

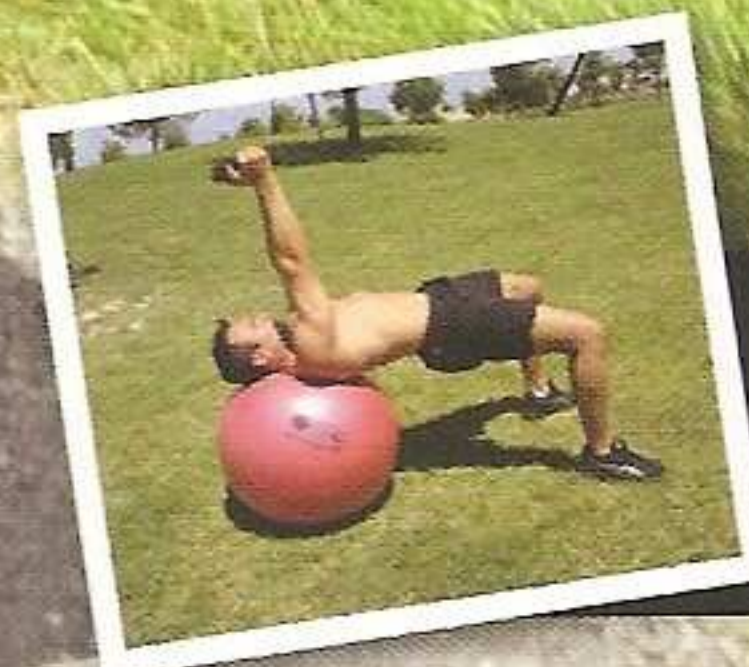


ÉDITIONS  
IRMA



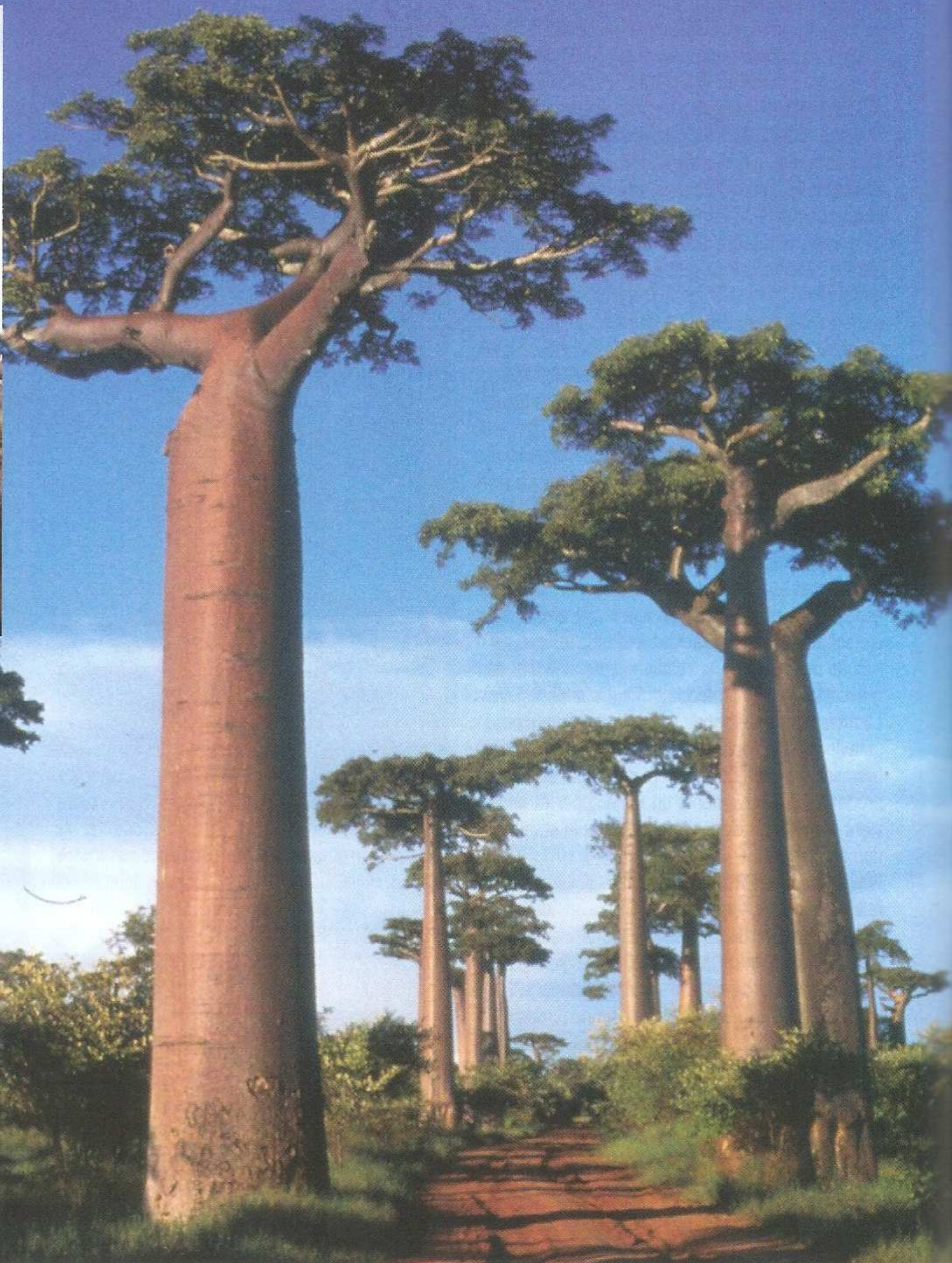
L 19362 - 115S - F : 4,95 € - RD

N° 115 - octobre 2011 - LUX : 5,35 €  
DOM : 5,95 € - PORT. CONT. : 5,75 €  
CH : 10 FS - CAN : 8,95 \$ cad - MAR :  
55 mad - NCA/S : 850 CFP - POL/S : 850 CFP



# Pulpe de fruit de baobab : UN NOUVEL ATOUT POUR LE RUNNING

Aussi paradoxal que cela puisse paraître et malgré son origine plus que millénaire, la pulpe de fruit de baobab fait partie des « novel foods ». Les « novel foods » désignent en effet des aliments ou des ingrédients dont la consommation était inexistante dans les pays de l'Union européenne avant le 15 mai 1997. Aujourd'hui, profitons-en !



Le baobab est un arbre fruitier millénaire d'Afrique, reconnaissable à son tronc massif. Son fruit renferme une chair blanche comestible (dénommée pulpe) protégée par une coque très dure, un peu à l'image de la chair de noix de coco (fruit du cocotier). Au fur et à mesure du mûrissement du fruit, cette pâte perd de son eau : elle se déshydrate. A maturité, la pulpe de fruit de baobab offre donc une texture sèche, à la différence de la pulpe de noix de coco. Réduite à l'état de poudre pour la consommation courante, la pulpe de fruit de baobab trouve des applications nombreuses et variées comme boisson (simplement diluée avec de l'eau, du jus ou un laitage), comme aide-culinaire pour diverses préparations (gâteaux...) ou à des fins médicales traditionnelles. En France, Baomix est la dénomination commerciale de la pulpe 100% naturelle du fruit de baobab qui est commercialisée ([www.baomix.com](http://www.baomix.com)).

### Une arrivée récente sur le marché européen

Avant de pouvoir être mis sur le marché, les « novel foods » font l'objet d'une évaluation des risques par les autorités sanitaires des États membres et un arbitrage éventuel au niveau communautaire, après avis de l'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA) qui donne lieu à une autorisation de mise sur le marché. Parmi la grande diversité d'ingrédients ou d'aliments concernés par cette réglementation, on peut citer l'extrait d'écorce de magnolia, la gamma-cyclodextrine, la gomme de guar ou encore le jus de noni.

### Un bonus nutritionnel pour le running

Comme tout aliment déshydraté, la poudre de pulpe de fruit de baobab offre une densité micronutritionnelle (concentration en vitamines, minéraux, oligo-éléments) bien plus importante qu'un fruit frais (de fait, à poids équivalent un fruit sec contient moins d'eau, donc davantage de « matière »). Il s'agit d'une caractéristique particulièrement intéressante pour les coureurs à pieds, dont les besoins micronutritionnels sont bien plus élevés que la moyenne. Deux propriétés vraiment distinctives sont soulignées par l'AFSSA (Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments) :

#### 1. Une richesse remarquable en vitamine C.

Une cuillère à soupe de pulpe (15/20g soit la quantité journalière usuelle) couvre 100% des apports journaliers recommandés en vitamine C (60mg, c'est autant que 100g de portion comestible d'orange fraîche). La vitamine C, par ses propriétés protectrices, aide à lutter contre le stress oxydatif lié à l'entraînement intense.

#### 2. Une teneur équilibrée en vitamines du groupe B : B1, B2, B3, B6.

Les vitamines du groupe B dites « vitamines du sportif » sont impliquées dans le métabolisme

des glucides. A ce titre, elles contribuent au bon approvisionnement du muscle en énergie. Leur renouvellement par l'alimentation doit être assuré en continu, boissons ou aliments solides.

### Priorité à la récupération

De nombreux autres micronutriments sont présents dans la pulpe de fruit de baobab, en quantités certes moins significative mais non négligeables. Justement, c'est cette diversité qui contribue à conférer au produit son statut d'aliment « de remise en forme générale ». La pulpe de fruit de baobab a un profil nutritionnel particulièrement adapté pour la récupération de premier niveau post entraînement, surtout lorsque les pertes sudorales ont été importantes :

- des oligo-éléments en premier lieu : phosphore, manganèse, zinc, fer... (0,5mg aux quantités usuelles de consommation soit 1 cuillère à soupe par jour, soit 5% des AJR),

- des minéraux : sodium, potassium, calcium (60mg soit 10% des AJR, ce qui est quand même nettement moins que le lait),

- de la vitamine A (caroténoïdes) qui renforce le potentiel antioxydant du produit (en plus des flavonoïdes et autres polyphénols...),

- des acides aminés (mais très faible aux quantités usuelles de consommation),

- de l'acide linoléique (oméga 6).

## La pulpe de fruit de baobab est nutritionnellement adaptée pour la récupération de premier niveau

### Quel potentiel énergétique ?

Pour évaluer le potentiel énergétique de la pulpe de fruit de baobab, il faut s'attacher à analyser le détail de ses glucides (son spectre glucidique). A ce sujet, on remarquera que les deux tiers des glucides de la pulpe sont des fibres et notamment de la pectine (les fibres sont des nutriments acaloriques, elles ne sont pas assimilables par l'organisme, elles ne délivrent donc pas de calories). Le reste représente le saccharose, fructose et glucose. La pulpe de fruit de baobab se range donc parmi les aliments peu caloriques et, revers de la médaille, au potentiel énergétique limité. Elle ne constitue en soi, ni une boisson d'entraînement suffisante (il faut dans ce cas la renforcer en sucre), ni une boisson de charge glucidique potentielle. En revanche, elle est parfaitement adaptée pour la récupération post effort (recharge minérale et hydrique).

## PULPE DE FRUIT DE BAOBAB : 9 bénéfiques pour les coureurs

**1. Rafraîchissant** : Issue du fruit, la pulpe présente un goût acidulé fruité rafraîchissant

**2. Revitalisant** : Sels minéraux et oligoéléments contribuent à améliorer la qualité de la réhydratation et de la recharge minérale. A cela s'ajoute une bonne teneur en vitamines du groupe B.

**3. Protecteur** : Riche en antioxydants (caroténoïdes, vitamine C, polyphénols, flavonoïdes), permet de lutter contre le stress oxydatif lié aux entraînements intenses

**4. Bifidogène** : grâce à sa richesse en fibres bifidogènes, participe à la vitalité et à la restauration de la flore intestinale soumise à rude épreuve en course à pied

**5. Coupe-faim** : effet coupe-faim assez prononcé sous l'effet des fibres. Intéressant dans le cadre d'un régime

**6. Basse calorie** : très peu calorique, très peu sucré et à index glycémique bas, étant donné qu'une grande partie des glucides sont en fait des fibres (pectines).

**7. Hypoallergénique** : sans gluten

**8. Economique** : 1 cuillère à soupe permet de réaliser 1,5l de boisson

**9. Sain** : produit 100% naturel, traditionnel, équitable, certifié AB, sans transformation

## ATTENTION !

La pulpe de fruit de baobab a un potentiel énergétique faible : trop peu de glucides « métabolisables » pour en faire une boisson d'entraînement et biodisponibilité réelle des micronutriments diminuée par l'action rétentrice des fibres. Son côté coupe-faim est intéressant, mais si l'on en prend trop (au dessus de 20g/jour), on s'expose à un effet laxatif ou un inconfort digestif (source AFSSA).

### En conclusion...

La pulpe de fruits de baobab peut être utilisée en boisson de récupération immédiate, de 0 à 30mn après l'effort (à utiliser au long cours) ou comme boisson d'entraînement si l'on n'a pas d'objectif énergétique ou dans le cadre d'une période de régime amaigrissant. Elle trouve également des applications culinaires nombreuses et variées : milk-shake, barres, gâteaux...