

**L'érable au service de la performance sportive**  
Lancement du programme « *Propulsé par la nature*<sup>MC</sup> »

**Longueuil, Québec, 19 septembre 2012** – Qu'ils pratiquent un sport par loisir ou de façon professionnelle, les sportifs sont souvent confrontés à des choix alimentaires complexes pour optimiser leurs séances d'activités physiques. Pour appuyer les gens actifs dans leurs recherches de solutions nutritionnelles adaptées à leur mode de vie, [la Fédération des producteurs acéricoles du Québec](#) lance son tout nouveau programme *Propulsé par la nature*<sup>MC</sup>, qui présente les vertus de l'érable au service de la performance sportive.

Ce programme novateur, visant à partager les bienfaits du sirop d'érable durant les différentes étapes d'un entraînement, sera officiellement présenté aux acteurs de l'industrie de la mise en forme lors du « [FitBloggin'12](#) ». Cette conférence annuelle, prisée de la communauté des influenceurs, journalistes et blogueurs sportifs, se tiendra à Baltimore, aux États-Unis, du 20 au 23 septembre prochain.

« Alors que le sirop d'érable est un produit de consommation bien ancré dans la culture québécoise, ses bienfaits sur la santé étaient jusqu'à tout récemment méconnus. Les résultats des nombreuses recherches réalisées sur l'érable ces dernières années, notamment celle du D<sup>re</sup> Abe pour la promotion d'une meilleure santé du foie<sup>1</sup>, auront entre autres permis d'identifier un éventail de composés bioactifs et de bénéfiques physiologiques associés à la consommation des produits de l'érable », souligne Serge Beaulieu, président de la *Fédération des producteurs acéricoles du Québec*. « C'est en réaction à l'étude exhaustive de ses composés phytochimiques et son contenu en nutriments, que le lien entre le sirop d'érable et l'activité physique est devenu une évidence, et que le programme *Propulsé par la nature*<sup>MC</sup> a vu le jour », poursuit Geneviève Béland, directrice de la promotion et du développement des marchés à la *Fédération des producteurs acéricoles du Québec*.

Afin de promouvoir le programme *Propulsé par la nature*<sup>MC</sup> au Canada, la Fédération a fait appel à Mélanie Olivier, présidente de *VIVAÍ : experts en nutrition* et nutritionniste du sport ayant accompagné l'Équipe olympique canadienne lors de trois Jeux Olympiques.

« Le sirop d'érable est une source d'énergie naturelle en glucides simples qui ont l'avantage de se métaboliser facilement en glucose et d'agir comme carburant durant l'exercice. En plus de contribuer à améliorer la performance lors de longues séances d'entraînement, il est une excellente source de manganèse et de zinc qui sont deux minéraux impliqués dans la récupération musculaire. Il contient également du potassium, un électrolyte qui aide à équilibrer les liquides corporels et qui participe à la contraction musculaire, ainsi que 54 composés antioxydants, qui agissent notamment sur la réduction du stress oxydatif, explique Mélanie Olivier. Le sirop d'érable représente définitivement un atout pour les sportifs. Consommé avant une séance d'entraînement, il fournit l'élan nécessaire pour atteindre votre objectif. Durant une longue séance d'entraînement, il maintiendra votre niveau d'énergie. Tandis qu'ingéré après la séance d'entraînement, le sirop d'érable aide le corps à récupérer en renouvelant les réserves de glycogènes », conclut la nutritionniste.

---

<sup>1</sup> Abe, K. et al., (2011). Liver protecting effect of maple Syrup – ingested maple syrup evokes a possible liver protecting effect physiologic and genomic Investigations with rats. *Biosci. Biotechnol. Biochems*, 75, 2408-2410.

Pour accompagner les sportifs dans l'élaboration de menus assurant une performance optimale, la *Fédération des producteurs acéricoles du Québec* propose des recettes développées en collaboration avec une nutritionniste œuvrant auprès d'athlètes professionnels aux États-Unis et adaptées par Mélanie Olivier pour le marché canadien. Ces recettes ont l'avantage de couvrir les besoins nutritionnels aux différentes étapes de l'entraînement. Voici une des recettes favorites de Mélanie Olivier :

***Boisson énergétique naturelle à l'érable***

850 ml (3 ½ tasses) d'eau froide  
60 ml (¼ tasse) de jus d'orange  
60 ml (¼ tasse) de sirop d'érable pur  
30 ml (2 c. à soupe) de jus de lime  
1 ml (1/5 c. à thé) de sel

1. Mélanger tous les ingrédients.
2. Donne 1 litre (4 tasses).

Pour en savoir plus ou pour obtenir d'autres idées de recettes, visitez le [www.jaimelerable.ca](http://www.jaimelerable.ca) ou adhérez à la page [www.facebook.com/lesfillesdelerable](https://www.facebook.com/lesfillesdelerable).

**À propos de la Fédération des producteurs acéricoles du Québec**

Fondée en 1966, la Fédération des producteurs acéricoles du Québec a pour mission de défendre et de promouvoir les intérêts économiques, sociaux et moraux de 7 400 exploitations agricoles familiales de sirop d'érable. Ces femmes et ces hommes collaborent sur l'élaboration collective de normes de qualité, la création de connaissances et la commercialisation de leurs produits. Le Québec détient 93 % de la production canadienne et près de 80 % de la production actuelle de sirop d'érable à l'échelle mondiale. Par conséquent, la Fédération est fière de diriger les activités de la recherche scientifique au nom de toute l'industrie canadienne du sirop d'érable. L'Ontario, le Nouveau-Brunswick et la Nouvelle-Écosse représentent 7 % de la production canadienne totale.

-30-

Pour plus d'information ou pour obtenir une entrevue avec **Mélanie Olivier**, présidente de *VIVA!*: *experts en nutrition* et nutritionniste du sport ou **un représentant** à la Fédération des producteurs acéricoles du Québec, veuillez communiquer avec :

**Bridget Ann Peterson**

Massy Forget Langlois relations publiques  
514 842-2455, poste 26  
[bapeterson@mflrp.ca](mailto:bapeterson@mflrp.ca)