



Les Produits d'érable du Québec offrent des conseils nutritionnels à l'intention des cyclistes et des entraîneurs

Longueuil, le 3 mai 2017 – Dans le cadre du renouvellement de leur entente avec la Fédération québécoise des sports cyclistes (FQSC) pour une troisième année, les Produits d'érable du Québec (PEQ) réaffirment leur engagement envers le monde cycliste en présentant une série d'actions visant à faire la promotion des vertus de l'érable comme aliment énergisant entièrement naturel au service de la performance sportive.

« Notre contribution au développement et notre soutien aux cyclistes ne datent pas d'hier. Nous sommes très fiers de notre partenariat avec la FQSC, dont le but est de poursuivre la mise en œuvre d'un volet éducatif sur la nutrition auprès d'entraîneurs et d'athlètes », affirme Nathalie Langlois, directrice promotion, innovation et développement des marchés de la Fédération des producteurs acéricoles du Québec (FPAQ). « Les cyclistes ont besoin d'une source d'énergie saine pour pratiquer leur sport. Le sirop d'érable est un produit authentique, 100 % naturel, non transformé, qui ne contient ni colorant ni agent de conservation. Les boissons et les barres énergétiques à base de sirop d'érable constituent donc des choix plus sains que les produits commerciaux, et notre objectif est de le faire savoir aux athlètes, aux parents et aux entraîneurs. »

En plus de soutenir le développement de certains cyclistes en 2017 en leur apportant un accompagnement nutritionnel à base d'érable, les Produits d'érable du Québec feront l'objet d'efforts de sensibilisation auprès des consommateurs et des cyclistes dans le cadre d'événements sportifs d'envergure locale et internationale, tels que les Grands Prix cyclistes de Québec et de Montréal.

Des conseils nutritionnels et des nouvelles recettes sur jaimelerable.ca

Au cœur de l'effort de sensibilisation de la saison 2017, des capsules vidéo mettant en vedette Mélanie Oliver, nutritionniste et fondatrice de Vivai, bien connue du milieu du sport professionnel et olympique, abordent de nombreux thèmes : comment s'alimenter avant l'entraînement pour augmenter ses performances, comment optimiser la récupération, l'importance de bien s'hydrater, la dépense énergétique des jeunes cyclistes en pleine croissance ainsi que les nutriments importants.

« Bien s'alimenter est essentiel à toute performance sportive. À l'aide des capsules présentées sur notre site jaimelerable.ca, les cyclistes pourront intégrer l'érable dans leur régime alimentaire très simplement grâce aux conseils de Mélanie Olivier. Savoir quoi manger, quand et comment, constitue la base d'une saine alimentation à l'érable », poursuit Nathalie Langlois. « Et que dire de nos nouvelles recettes développées à l'intention des sportifs ? Après les jujubes, le lait à l'érable et la boisson énergétique à l'érable, elles devraient connaître, cette année encore, un franc succès auprès des cyclistes de tous les âges ! »

Les nouvelles recettes disponibles sur jaimelerable.ca dès la fin du mois de mai sont :

Smoothie à l'eau d'érable certifiée NAPSI infusée au thé vert chai épicié
Boisson énergétique à l'érable, au citron et à l'ananas
Houmous sucré-salé

Les multiples attributs et bienfaits de l'érable dans le sport

Le programme *Propulsé par la nature*^{MC}, proposé par les PEQ permet de faire découvrir aux sportifs les multiples attributs et avantages de l'érable. Le sirop d'érable fournit des glucides simples qui se métabolisent facilement en glucose et agissent comme carburant durant l'exercice.

Depuis près d'une dizaine d'années, les producteurs acéricoles du Québec ont investi dans des projets de recherche qui permettent aujourd'hui de mieux connaître le sirop d'érable.

« Le secret de l'érable comme carburant de la performance sportive se cache dans sa composition », précise Serge Beaulieu, président de la FPAQ. « Sur le plan de la nutrition, le sirop d'érable constitue une véritable mine de trésors. Le sirop d'érable possède une impressionnante variété de polyphénols et de minéraux dont le manganèse et le zinc, deux minéraux vitaux pour la récupération musculaire. Il y a encore tant à découvrir. On ne voit actuellement que la pointe de l'iceberg. »

Les plus récentes études ont été présentées dans le cadre du premier symposium mondial, qui s'est tenu à San Francisco en avril dernier. Ce symposium était entièrement consacré aux dernières découvertes scientifiques relatives aux bienfaits potentiels sur la santé des produits d'érable canadiens, 100 % purs. On y a annoncé la découverte de deux nouveaux composés aux propriétés antioxydantes et aux bienfaits potentiels sur la santé se rajoutent à la liste pour porter à 65 le nombre total des phytonutriments trouvés dans le sirop d'érable.

Avant, pendant ou après une séance d'entraînement, l'érable donne un regain d'énergie dont les cyclistes ne pourront se passer !

- 30 -

À propos de la FPAQ et des Produits d'érable du Québec

Fondée en 1966, la Fédération des producteurs acéricoles du Québec (FPAQ) a pour mission de défendre et de promouvoir les intérêts économiques, sociaux et moraux de 7 500 entreprises acéricoles québécoises, en plus de déployer des initiatives assurant la mise en marché collective des produits issus des 44 millions d'entailles que compte le Québec. Grâce à la qualité du travail de ces acériculteurs, le Québec assure en moyenne 72 % de la production mondiale de sirop d'érable et 90 % de la production de sirop d'érable au Canada. Ensemble, l'Ontario, le Nouveau-Brunswick et la Nouvelle-Écosse contribuent à 10 % de la production canadienne.

La FPAQ est fière de valoriser la marque de référence Les Produits d'érable du Québec en plus de coordonner les efforts de promotion et de valorisation des produits d'érable du Canada à l'international au nom de l'industrie canadienne de l'érable. À ce titre, la FPAQ oriente et anime le Réseau international d'innovation des produits d'érable du Canada.

fpaq.ca

jaimelerable.ca

lesproduitsderableduquebec.com

siropcool.ca

creatifsderable.ca



[Facebook.com/jaimelerable](https://www.facebook.com/jaimelerable)



[Twitter.com/jaimelerable](https://twitter.com/jaimelerable)



[Pinterest.com/jaimelerable](https://www.pinterest.com/jaimelerable)



[Flickr.com/photos/jaimelerable](https://www.flickr.com/photos/jaimelerable)



[Instagram.com/jaimelerable](https://www.instagram.com/jaimelerable)

Source :

Danielle Pépin

Conseillère à la promotion et aux communications

Fédération des producteurs acéricoles du Québec

450 679-0540, poste 8539

dpepin@upa.qc.ca

