

**DU 16 AU 20 MARS, CLUB MED GYM
MET LA POMME À L'HONNEUR
AU SEIN DE SES 22 CLUBS !**

Club Med Gym, spécialiste du bien-être, joue également son rôle de conseil en rappelant les bienfaits d'une alimentation saine. Au mois de mars, c'est la pomme qui est mise à l'honneur ! Organisée en partenariat avec l'Association Nationale Pommes Poires, le réseau Club Med Gym proposera des dégustations, des animations et des informations autour de ce fruit. Idéale pour les sportifs, la pomme apporte le plein d'énergie en fructose et autres glucides et offre un cocktail de vitamines parfaitement adapté aux efforts physiques.



100% FORME, 100% POMMES !

Le coup d'envoi de l'opération sera donné le lundi 16 mars. Tous les Club Med Gym mettront à disposition de leurs adhérents des présentoirs à pommes. Les adhérents du Club Med Gym pourront ainsi se servir et redécouvrir un plaisir simple et bon pour la santé. Ces dégustations se dérouleront dans le cadre d'une vaste campagne d'information que le public découvrira via des dépliants qui, tout comme les fruits, seront fournis par l'Association Nationale Pommes Poires. De plus, quatre Club Med Gym (Maillot, République, Place d'Italie et Grenelle) et quatre Waou Club Med Gym (Maillot, Auteuil, Grands Boulevards et Bercy), accueilleront des animations. Des hôtesse seront présentes pour préparer des jus de pomme frais et sensibiliser les adhérents aux nombreux bienfaits de ce fruit hautement énergétique. Pendant toute la durée du dispositif, l'ensemble du réseau Club Med Gym affichera les couleurs de l'opération.

UNE PURE SOURCE D'ÉNERGIE POUR LES SPORTIFS ET LES AUTRES !

L'apport énergétique de la pomme (54 cal/100g) a la particularité de ne pas être lié aux graisses mais au fructose et autres glucides assimilables lentement par l'organisme. Or, les sportifs connaissent bien les vertus des sucres lents qui ont l'avantage d'être absorbés progressivement. La pomme est donc un aliment précieux tant avant l'effort, en donnant de l'énergie, que pendant, en rechargeant l'organisme, et après, en permettant de récupérer plus rapidement.



UN VÉRITABLE CONCENTRÉ DE VITAMINES !

La pomme est particulièrement riche en vitamine C. Au-delà de l'énergie qu'elle transmet, cette vitamine stimule le système immunitaire, aide à lutter contre certaines infections et se révèle être un antioxydant puissant. Mais la pomme, c'est aussi tout un éventail d'autres vitamines précieuses comme les vitamines E, B1, B2, B5, B6, B9 ainsi que la provitamine A.

UNE PANACÉE SAVOUREUSE !

De nombreuses vertus thérapeutiques avérées font également de la pomme un fruit unique. Alors que sa richesse en fibres aide au transit intestinal et lutte contre le mauvais cholestérol, sa teneur élevée en eau, minéraux et oligo-éléments (magnésium, phosphore, potassium, calcium, zinc, fer, sélénium...) joue un rôle déterminant dans l'équilibre du métabolisme cellulaire.

À PROPOS DU CLUB MED GYM

Fondé en 1979, le Club Med Gym compte aujourd'hui 22 établissements parisiens et plus de 72 000 membres. Pionnier et leader du fitness en France, il est en charge des activités de remise en forme de nombreux villages du Club Med et propose, via sa filiale Club Med Gym Corporate, des espaces privés réservés aux entreprises et aux établissements hôteliers haut de gamme. Au total, Club Med Gym gère près de 90 espaces sportifs dont l'animation est confiée à des professionnels formés pour la plupart par l'IMF (l'Institut des Métiers de la Forme), centre de formation de référence fondé par la marque.

À PROPOS DE L'ASSOCIATION NATIONALE POMMES POIRES :

La pomme est le fruit préféré des Français. Ils en consomment près de 20 kg par an et par ménage ! Nos producteurs en produisent d'ailleurs plus de 1.6 million de tonnes ce qui fait de la France un grand pays arboricole. Les producteurs sont regroupés au sein de la Section Nationale Pomme, actuellement en pleine évolution, qui est devenue depuis le 1^{er} janvier 2009 l'Association Nationale Pommes Poires. Elle a pour objectif de mettre en commun des moyens financiers et humains pour gérer au mieux le marché de la pomme, assurer la communication, coordonner les méthodes de Production Fruitière Intégrée, respectueuses de l'environnement, pour proposer aux consommateurs un bon fruit, beau et sain.

Pour en savoir plus : www.clubmedgym.com & www.lapomme.org

LA POMME, L'ALLIÉE DES SPORTIFS : PAROLES D'EXPERTS

La pomme fait l'unanimité tant chez les médecins qui en connaissent les propriétés bénéfiques que chez les sportifs qui en font l'expérience jour après jour...



"La pomme trouve naturellement sa place dans les efforts prolongés d'un entraînement régulier ayant pour but le maintien de la forme physique ou l'amincissement. Dépourvue de graisse et présentant un taux très faible de protéines, elle est riche en "bons" sucres, en fibres, en eau et en micronutriments." rappelle le médecin nutritionniste **Alexandre Haddad**.



"Il est important de pouvoir grignoter sainement et c'est à ce moment-là que je consomme des pommes. En effet, en cas de petits creux dans la journée, au lieu de consommer des aliments trop caloriques, avant de partir m'entraîner, je consomme des pommes. Parfaitement digestes, elles m'apportent l'énergie, le goût sucré et la légèreté nécessaires à mes deux heures de pratique sportive quotidiennes." confirme **Seydina Baldé**, cinq fois champion du monde de karaté devenu aujourd'hui comédien.



Crédit photos : Association Nationale Pommes Poires

"Ce partenariat avec l'Association Nationale Pommes Poires est vraiment très important pour nous car il s'inscrit complètement dans la démarche de plaisir et de bien-être que nous mettons en place."

Jean-Pierre Le Nea - Directeur des partenariats du Club Med Gym