

#Alimentation #EURO2016 #football #GoCopper #cuivre #sport



Footballeurs, mangez du cuivre !

Le cuivre aide à la prévention des blessures courantes des joueurs :
fractures de fatigue, claquages, entorses...








Paris, le 9 juin 2016 – A la veille du premier match de l’Euro le 10 juin, le régime alimentaire des footballeurs est particulièrement important. Le saviez-vous ? Le cuivre est l’un des apports clés de leur alimentation.

Cet oligo-élément, qui joue un rôle essentiel pour notre santé, est particulièrement important pour les sportifs de haut niveau. **Présent dans l’eau minérale, les féculents, les fruits ou encore dans le chocolat noir**, le cuivre favorise la récupération et aide à prévenir les inflammations. Il protège notamment les articulations en participant à l’entretien des cartilages et des os et permet d’éviter les claquages et les fractures de fatigue. Le cuivre stimule également le système immunitaire contre les états infectieux et viraux.

Naturellement présent dans l’organisme et dans l’environnement, le cuivre est un minéral vital pour tous, indispensable pour les sportifs lors des périodes de compétition car il est éliminé par la transpiration. L’Organisation Mondiale de la Santé recommande une consommation de 1,3 mg par jour pour les personnes adultes.* Il intervient dans le développement de nombreuses fonctions physiologiques : système nerveux, système cardiovasculaire, transport du fer, croissance osseuse, fonctions immunitaires...

Les aliments indispensables dans le menu des champions et leur teneur en cuivre**

Teneur pour 100g

<p>Eau minérale 0,008 mg (pour un 1L)</p> 	<p>Féculents Pain de mie multicéréales : 2,6 mg Pâtes : 0,5mg</p> 	<p>Légumes Lentilles cuites : 0.24 mg Champignons de Paris : 0,54 mg</p> 	
<p>Fruits de mer Homards : 1,31 mg Huitres : 1,46 mg</p> 	<p>Chocolat noir 70 % 1,4 mg</p> 	<p>Fruits frais Mangue : 0,12 mg Raisins : 0,11 mg</p> 	<p>Produits laitiers Fromage de chèvre : 0,73 mg</p> 

* Organisation Mondiale de la santé « Trace elements in human nutrition and health »
<http://www.who.int/nutrition/publications/micronutrients/9241561734/en/>

** Selon l'ANSES, Table CIQUAL de composition nutritionnelle des aliments en France, teneur pour 100g.
<https://pro.anses.fr/TableCIQUAL/index.htm>

A propos de l'Institut Européen du Cuivre

L'Institut Européen du Cuivre, European Copper Institute (ECI), est un réseau international, financé par l'industrie du cuivre, dont la mission est de défendre et de développer l'utilisation du cuivre, en se fondant sur ses performances techniques et sur sa contribution à une meilleure qualité de vie. Ce réseau se réunit derrière une marque et une identité visuelle : Copper Alliance. Sous la direction stratégique de l'Association internationale du Cuivre, Copper Alliance comprend des pôles régionaux à Bruxelles, New York, Santiago et Shanghai. Pour plus d'information, rendez-vous sur www.copperalliance.fr.



A propos de « Ma maison mérite du cuivre »

Ma maison mérite du cuivre est une campagne européenne d'information consacrée aux applications du cuivre dans la maison. Lancée en septembre 2011, sa vocation est de faire connaître les atouts du cuivre aux utilisateurs finaux. www.ma-maison-merite-du-cuivre.fr.

Contact presse :

Hopscotch Alicia Eyme / 01 58 65 00 30 / aeyme@hopscotch.fr
Malini Rantchor / 01 58 65 01 34 / mrantchor@hopscotch.fr