

FAUSSES CROYANCES ET PRÉJUGÉS

La pomme de terre n'a rien à envier à la patate douce ?

Avec les informations nutritionnelles qui fleurissent sur internet, on lit souvent que la pomme de terre est à éliminer car « elle fait grossir » et contient « trop de sucre » et qu'au contraire la patate douce est à privilégier, étant affublée de mille vertus. Qu'en est-il vraiment ?



Pour rappel, même si ces deux aliments faisant office de féculents sont des tubercules, au niveau botanique, il n'y a aucun lien entre les deux. La pomme de terre fait partie de la famille des solanacées tandis que la patate douce fait partie de la famille des convolvulacées. Au sein de ces deux familles, on retrouve différentes variétés qui sont autant de sortes de pommes de terre (Bintje, Charlotte, Nicola,...) ou de patates douces (Covington à chair orange foncée, Beauregard à chair orange claire, Orléans à chair orange, à chair blanche,...). Nous distinguerons uniquement la pomme de terre de la patate douce en général.



La pomme de terre, originaire du Pérou, est consommée dans nos pays depuis le XVI^{ème} siècle et a été la base de notre alimentation lorsque les Espagnols l'ont ramenée de leur voyage. Elle s'est très vite adaptée à notre climat pour devenir un tubercule facile à cultiver et conserver, ce qui a permis d'aider la population à lutter contre la famine. Elle contient des glucides sous forme d'amidon, ce qui permet un apport d'énergie intéressant pour nourrir le cerveau (dont le principal carburant est le glucose) et la classe dans notre pyramide alimentaire au niveau des féculents (contrairement à la France

qui la considère comme un légume). Sa teneur plus élevée en vitamine C que la patate douce en fait une bonne source quotidienne (nos besoins sont de l'ordre de 110 mg/jour pour un adulte).

La patate douce provient de la zone tropicale d'Amérique du Sud. Elle contient une proportion d'amidon quasi égale à celle de la pomme de terre malgré son goût plus doux et sucré. La chair orange témoigne de sa quantité plus élevée de bêta-carotène (provitamine A), ce qui a un effet bénéfique en terme d'action anti-oxydante. Elle contient par contre



du temps de cuisson, du degré de transformation de l'aliment et de la présence d'autres aliments au sein d'un même repas. Il n'y a donc pas lieu d'abandonner les pommes de terre au profit des patates douces. De plus, la patate douce nécessitant un climat très chaud, la production en Europe est très faible et augmenter notre consommation de patate douce occasionne donc un gros impact écologique, 75 % de la production mondiale venant de Chine.

En résumé : varier les plaisirs reste comme toujours la clé d'une alimentation saine et équilibrée.

Ne craignons pas sur les produits locaux qui n'ont rien à envier à l'exotisme alimentaire tellement en vogue sous prétexte de pseudos avantages nutritionnels.

Les diététiciennes du Conseil diététique de l'ABD

moins de vitamine C et de protéines pour un apport en fibres légèrement plus élevé. Elle est souvent plébiscitée en raison de son index glycémique légèrement plus bas que celui de la pomme de terre. N'oublions cependant pas que l'effet réel sur la glycémie sera fonction de la quantité consommée, du mode de cuisson,

1 Nubel - La Table Belge de composition des aliments - 6^{ème} édition

Valeurs nutritionnelles ¹	Pomme de terre (100 g)	Patate douce (100 g)
Énergie	303kJ / 71kcal	291kJ / 70kcal
Matières grasses	0,3 g	0,2 g
Glucides	15,1 g	14,3 g
Fibres	1,2 g	2,7 g
Protéines	2,2 g	1,3 g
Calcium	6 mg	46 mg
Vitamine A - activité	0 mg	745 mg
Vitamine C	13 mg	2 mg