

COMMUNIQUÉ

Pour diffusion immédiate

La Fédération des producteurs de pommes de terre du Québec et l'Association des emballeurs de pommes de terre invitent Tout le monde à en manger

Longueuil, le 15 février 2007 - Monsieur Clément Lalancette, directeur général de la Fédération des producteurs de pommes de terre du Québec (FPPTQ) et Monsieur Michel Éthier, Président de l'Association des emballeurs de pomme de terre du Québec, désirent faire une mise au point sur différents mythes et réalités sur les valeurs nutritives de la pomme de terre.

Il convient, en premier lieu, d'établir que la pomme de terre du Québec est un légume riche en vitamine C, en fer, en potassium et en fibres alimentaires.

Une pomme de terre moyenne (**173 g**), cuite au four, avec chair et pelure:

- Ne contient que 161 calories comparativement à une portion de riz à grain long blanc qui en contient 282.
- Contient 3,8 g de fibres alimentaires. À titre comparatif, un sachet de gruau instantané n'en contient que 2,6
- Contient plus de vitamine C que 4 pêches de 87g chacune
- Contient deux fois plus de potassium (926 mg) qu'une banane de taille moyenne (454 mg)
- Contient plus de fer (1,9 mg) qu'une tasse d'épinards frais (1,6 mg)

Parmi les nombreuses contre-vérités avancées dans les médias dernièrement, la plus erronée est sans doute celle qui avançait que manger une pomme de terre au four équivalait à manger du sucre pur.

Rétablissons les faits. Selon Santé Canada :

- Une pomme de terre de 173 g, cuite au four, avec chair et pelure renferme 161 calories, 37 g de glucides
- Une quantité équivalente de sucre raffiné renferme 670 calories, 173 g de glucides

Plus en détail, une pomme de terre moyenne (173 g), cuite au four, avec chair et pelure:

Énergie	161 Cal/673 kJ
Eau	75 %
Protéines	4,3 g
Matières grasses	0,2 g
Glucides	37 g
Fibres alimentaires	3,8 g
Sodium	17 mg
Potassium	926 mg

Autres vitamines et minéraux	Teneur	% d'apport quotidien
Vitamine C (acide ascorbique)	16,6 mg	28 %
Vitamine B1 (thiamine)	0,111 mg	9 %
Vitamine B3 (niacine)	3,564 EN	15 %
Vitamine B6 (pyridoxine)	0,538 mg	30 %
Folacine	48 ug	22 %
Acide pantothénique	0,65 mg	9 %
Phosphore	121 mg	11 %
Magnésium	48 mg	19 %
Fer	1,87 mg	13 %

« La FPPTQ désire rassurer la population que la pomme de terre est non seulement le légume le plus populaire au Québec mais qu'elle figure très avantageusement parmi les légumes les plus savoureux et offrant les caractéristiques nutritionnelles les plus enviables. Mangez-en. C'est bon au goût, c'est bon pour vous », de terminer M. Lalancette.

À propos de la FPPTQ

La FPPTQ a comme mission le soutien, développement et la défense de ses membres-producteurs de pommes de terre. La fédération oeuvre également à l'administration et à la gestion de sa table sectorielle auprès des autres parties prenantes de l'industrie de la production et de la transformation alimentaire au Québec. La fédération représente plus de 1 000 entreprises reliées à l'industrie de la pomme de terre, dont 700 producteurs, plus de 125 entreprises d'emballage et plus d'une quarantaine d'entreprises dans le secteur de la transformation de ce légume. L'activité commerciale de ses membres s'élève à environ 100 millions de dollars annuellement.

La FPPTQ est associée, entre autres, à l'Association des emballeurs de pommes de terre du Québec, l'Association des transformateurs de légumes frais (ATFL) et l'Association québécoise de la distribution de fruits et légumes.

La production de pommes de terre arrive au troisième rang de la production horticole en importance au Québec. La province produit environ 80 % des pommes de terre consommées sur son territoire. Au Canada, la production annuelle s'élève à 4,28 millions de tonnes métriques. La production de pommes de terre occupe le quatrième rang des cultures végétales en importance au monde.

Renseignements supplémentaires :

Clément Lalancette

Directeur général (FPPTQ)
Président(AEPTQ)

clementlalancette@upa.qc.ca

Téléphone 450-670-0540

Michel Éthier

