

**Le printemps arrive,
les pommes de terre en profitent pour valoriser leurs atouts nutritionnels !**

A la rencontre des professions de santé à Diétécom

Premier salon professionnel de la nutrition, la 26^è édition de Diétécom se tiendra les 21 et 22 mars 2013, à Paris. Quelques 4.400 professionnels de la santé y sont attendus pour échanger, débattre et s’informer sur les dernières actualités en matière de nutrition.

Fidèles à ce salon, les pommes de terre seront de nouveau présentes cette année. A la fois légume et féculent, contenant vitamines, fibres, minéraux et glucides complexes, la pomme de terre regorge d’atouts nutritionnels, parfois encore méconnus. En ciblant directement les prescripteurs que sont diététiciens et nutritionnistes, ce salon permet de leur rappeler la place privilégiée qu’occupe la pomme de terre dans une alimentation équilibrée. Ainsi, outre les supports diffusés (brochures, affiches, nouveau livret de recettes), le stand sera animé par un tandem chef-diététicienne, qui proposera entre 11h et 15h des dégustations accompagnées d’explications et de conseils nutritionnels.

Faculté de Médecine de Paris, 12, Rue de l’Ecole de Médecine – Paris 6^è



Une prise de parole en presse pour informer les consommateurs

Pour sensibiliser directement les consommateurs aux atouts nutritionnels des pommes de terre, un publi-communicé sera diffusé dans les numéros datés avril et mai des deux titres leader de la presse santé, Santé Magazine et Top Santé. A eux deux, ces magazines affichent une audience supérieure à 6,2 millions de lecteurs, ciblant prioritairement les femmes de moins de 50 ans avec enfants. Au cœur des pages nutrition du magazine, ce publi-communicé fournit des informations nutritionnelles, et des conseils pour une cuisine pratique et saine.

Parallèlement, les chat-nutrition trimestriels se poursuivent sur le site www.pommesdeterre-caracteres.fr. Une diététicienne répond en direct aux questions des internautes. Le prochain chat-nutrition aura lieu le 10 avril de 16h00 à 18h00.

Campagne financée avec le concours de l’Union Européenne et de la France

**LA POMME DE TERRE
UN COCKTAIL DE BIENFAITS
NUTRITIONNELS !**

Diversité des variétés, multiplication des occasions de consommation, la pomme de terre regorge de qualités, y compris nutritionnelles. En robe des champs, à la vapeur, en salade, en brochettes... tout est possible ! Zoom sur les nombreux trésors de cette alliée « forme et plaisir ».

PEU DE CALORIES !
Produit frais, léger et ficolé à la fois, sa valeur énergétique est modeste : 70 Kcal aux 100 g (hors à l’eau ou à la vapeur). Seule la mode de cuisson et l’utilisation de matières grasses influent sur l’apport calorique.

DES GLUCIDES COMPLEXES !
Grâce à l’amidon, elle est une excellente source d’énergie progressive et saine à la santé.

TELEMENT... DE VITAMINES !
Elle contient des vitamines B mais surtout de la vitamine C, ce qui est rare pour un féculent. Pour en tirer le meilleur parti, mieux vaut la cuire avec sa peau.

TELEMENT... DE FIBRES !
Présentes à la fois dans sa chair et dans sa peau, elles favorisent la régulation du transit.

TELEMENT... DE MINÉRAUX !
Elle ne compte pas moins d’une vingtaine de minéraux, principalement du potassium, du magnésium et du fer.

Approche nutritionnelle moyenne de la pomme de terre (pour 100 g cuite à l’eau avec sa peau)

Calories	102 g
Protéines	1,6 g
Lipides	0,1 g
Glucides	21,2 g
Fibres	1,7 g
Vitamine C	12 mg
Vitamine B1	0,11 mg
Vitamine B2	0,02 mg
Vitamine B3	0,44 mg
Vitamine B6	0,22 mg
Vitamine K	0,1 mg
Calcium	12 mg
Magnésium	29 mg
Phosphore	44 mg
Fer	0,21 mg

Épluchons les idées reçues autour de la pomme de terre...

- La pomme de terre est un aliment gras... **FAUX**. Elle est pauvre en lipides et ne contient que 0,1 g de matière grasse pour 100 g.
- La pomme de terre est un aliment riche en calories... **FAUX**. Elle est pauvre en calories (70 kcal pour 100 g) et sa cuisson à l’eau ou à la vapeur ne fait qu’augmenter son apport en fibres.
- La pomme de terre est un aliment gras... **FAUX**. Elle est pauvre en lipides et ne contient que 0,1 g de matière grasse pour 100 g.
- La pomme de terre est un aliment riche en calories... **FAUX**. Elle est pauvre en calories (70 kcal pour 100 g) et sa cuisson à l’eau ou à la vapeur ne fait qu’augmenter son apport en fibres.

Le meilleur conseil de la diététicienne : privilégier la cuisson à l’eau ou à la vapeur, sans matière grasse ajoutée, et consommer la pomme de terre avec sa peau.

Le meilleur conseil du chef : privilégier la cuisson à l’eau ou à la vapeur, sans matière grasse ajoutée, et consommer la pomme de terre avec sa peau.

www.pommesdeterre-caracteres.fr

Pour toute information complémentaire
Contact : CNIPT - Ludivine CUREAU
Tel : 01.44.69.42.24
information@cnipt.com