

TOUT
SAVOIR SUR
LA POMME
DE TERRE



L'alliée du sportif

RICHE EN MICRONUTRIMENTS

Lors de l'activité physique, l'organisme ne consomme pas seulement des glucides. Il a aussi besoin de toute une batterie de micronutriments, dont beaucoup se trouvent en quantités intéressantes dans la pomme de terre.

LE FER



dont le déficit est fréquent chez la femme, surtout si elle fait de la course d'endurance.

LES VITAMINES DU GROUPE B



qui facilitent la bonne utilisation des glucides par le muscle.

LE POTASSIUM



qui facilite la contraction musculaire.

LA VITAMINE C



antioxydant puissant qui lutte contre l'action nocive des radicaux libres formés lors de l'effort.

LE MAGNÉSIUM



dont le besoin augmente avec la sudation.

À RETENIR

Les vitamines et minéraux présents dans la pomme de terre permettent de répondre aux besoins du corps lors de l'effort.

PEU CALORIQUE ET PAUVRE EN GRAISSES

Pour bouger facilement, mieux vaut conserver un poids santé. De ce point de vue, la pomme de terre représente un aliment idéal pour le sportif. Elle est faiblement calorique et contient très peu de lipides. Une alliée pour la ligne !

100 g
de pommes
de terre cuites
à l'eau



équivalent à

**75
kcal**

contient
à peine

0,2 g
de lipides

À RETENIR

Cuisinée bouillie ou vapeur, la pomme de terre est une alliée du sportif au même titre que les pâtes.

POURVOYEUSE D'ÉNERGIE

LES INDEX GLYCÉMIQUES DE QUELQUES ALIMENTS

Baguette pain blanc	95
Potiron	75
Riz blanc basmati (cuisson 10 min)	60
Maïs doux	60
Spaghetti (cuisson 11 min)	59
Pomme de terre cuite à l'eau	58
Carottes cuites et bouillies	50
Pomme de terre primeur vapeur	47

IG élevé > 70 IG moyen entre 55 et 70 IG bas < 55

Pour fonctionner à plein régime, les muscles ont besoin de carburant : c'est le rôle des glucides. Qualifiés autrefois de « lents », les glucides de la pomme de terre ont un index glycémique (IG) variable, notamment selon le mode de cuisson et de consommation.

Ainsi, dans les jours et les heures qui précèdent l'effort, **le sportif doit privilégier les aliments sources de glucides à IG bas et moyens***.

L'IG de la pomme de terre cuite à l'eau est de 58, ce qui la situe au même niveau que les pâtes (59) ou le riz (60). Et comme elle est moins calorique, cela en fait **un aliment de choix pour les sportifs** (à condition de la consommer bouillie ou cuite à la vapeur) !

**Pour plus de détails sur l'IG, voir la fiche L'alliée du diabétique.*

Références

- Table Ciqual 2013 de la pomme de terre cuite à l'eau, ANSES, www.anses.fr
- Camire ME, Kubow S, Donnelly DJ. Potatoes and human health. Critical reviews in food science and nutrition 2009 ; 49 : 823-40.
- King JC, Slavin JL. White potatoes, human health, and dietary guidance. American Society for Nutrition 2013 ; 4 : 393S-401S.
- Foster-Powell K, Holt SH, Brand-Miller JC. International table of glycemic index and glycemic load values: 2002. Am J Clin Nutr 2002 ; 76 : 5-56.

