

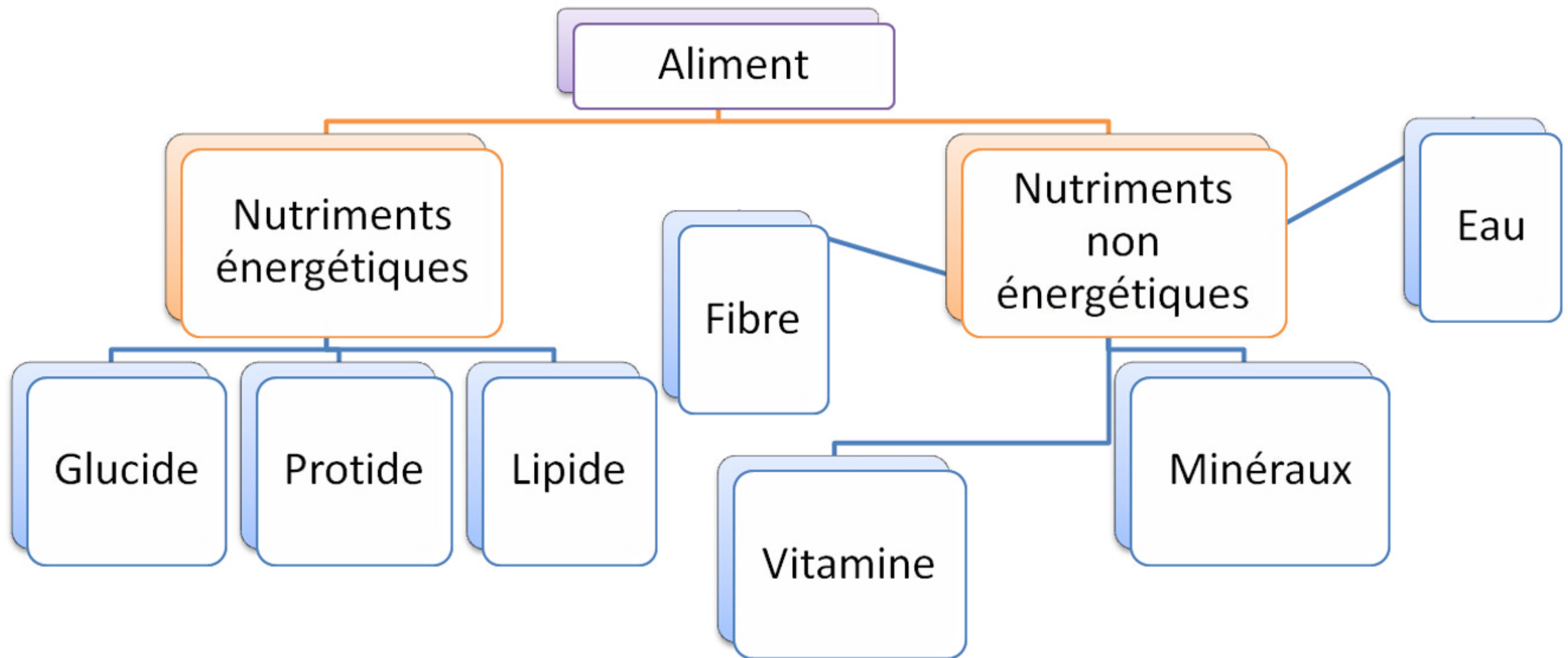
**Figues et Santé :**  
**Les bonnes raisons**  
**de manger des figues**



# Les figues



# Composition nutritionnelle



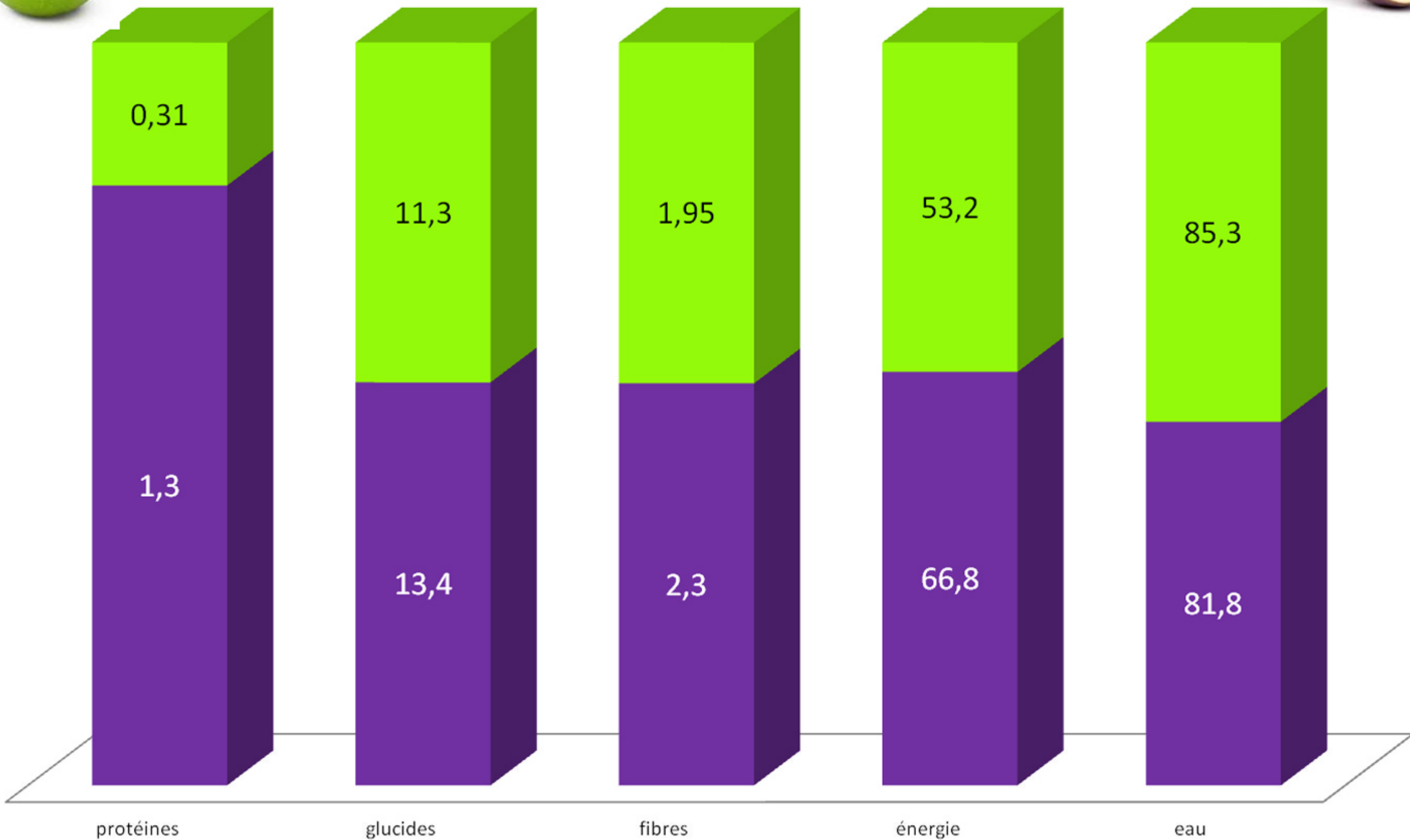
# Composition nutritionnelle



# Composition des Figues et Pommes en éléments énergétiques, fibre et eau



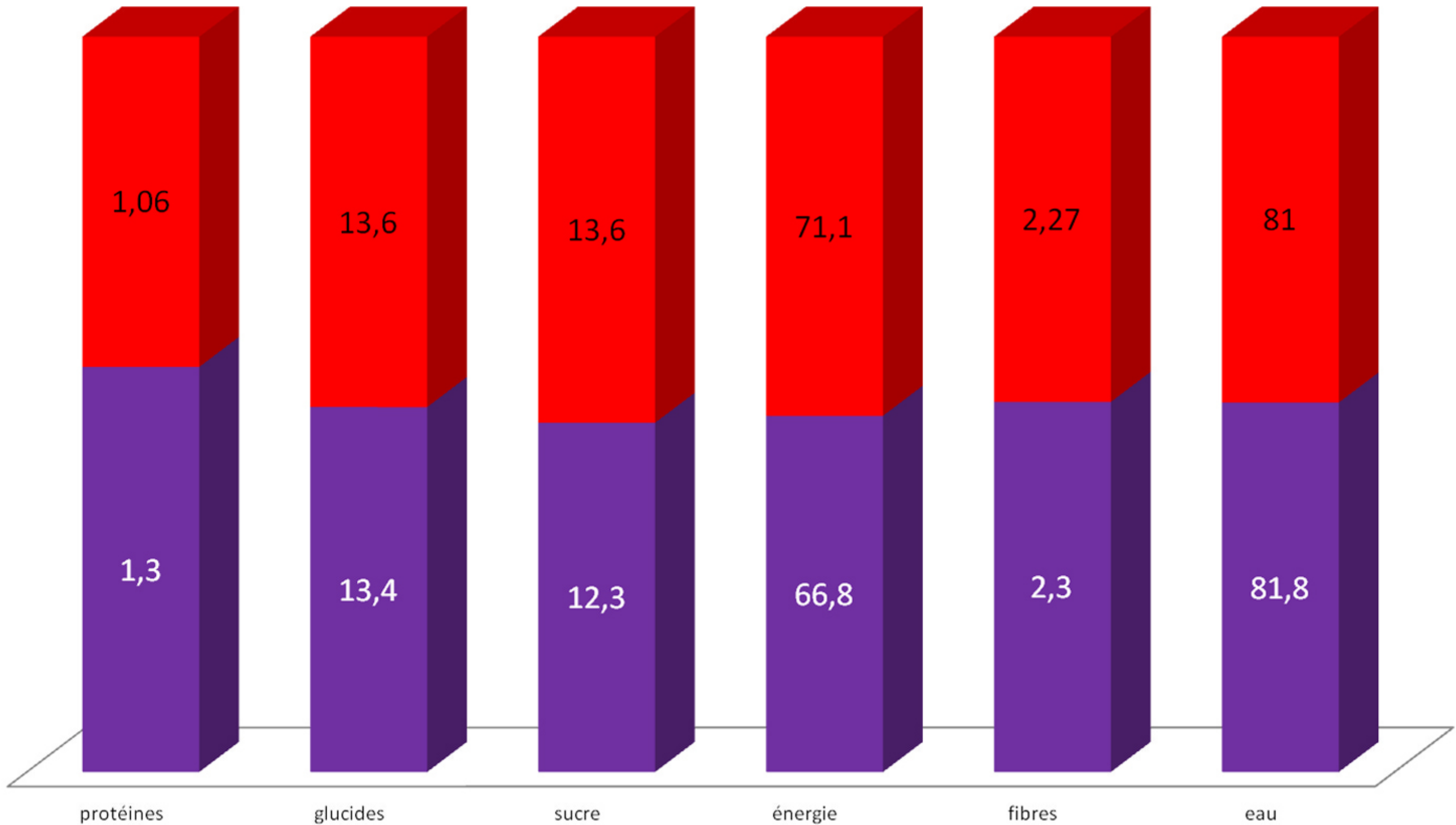
■ Figue fraîche ■ Pomme fraîche





# Composition des figues et grenades en éléments énergétiques, fibres et eau

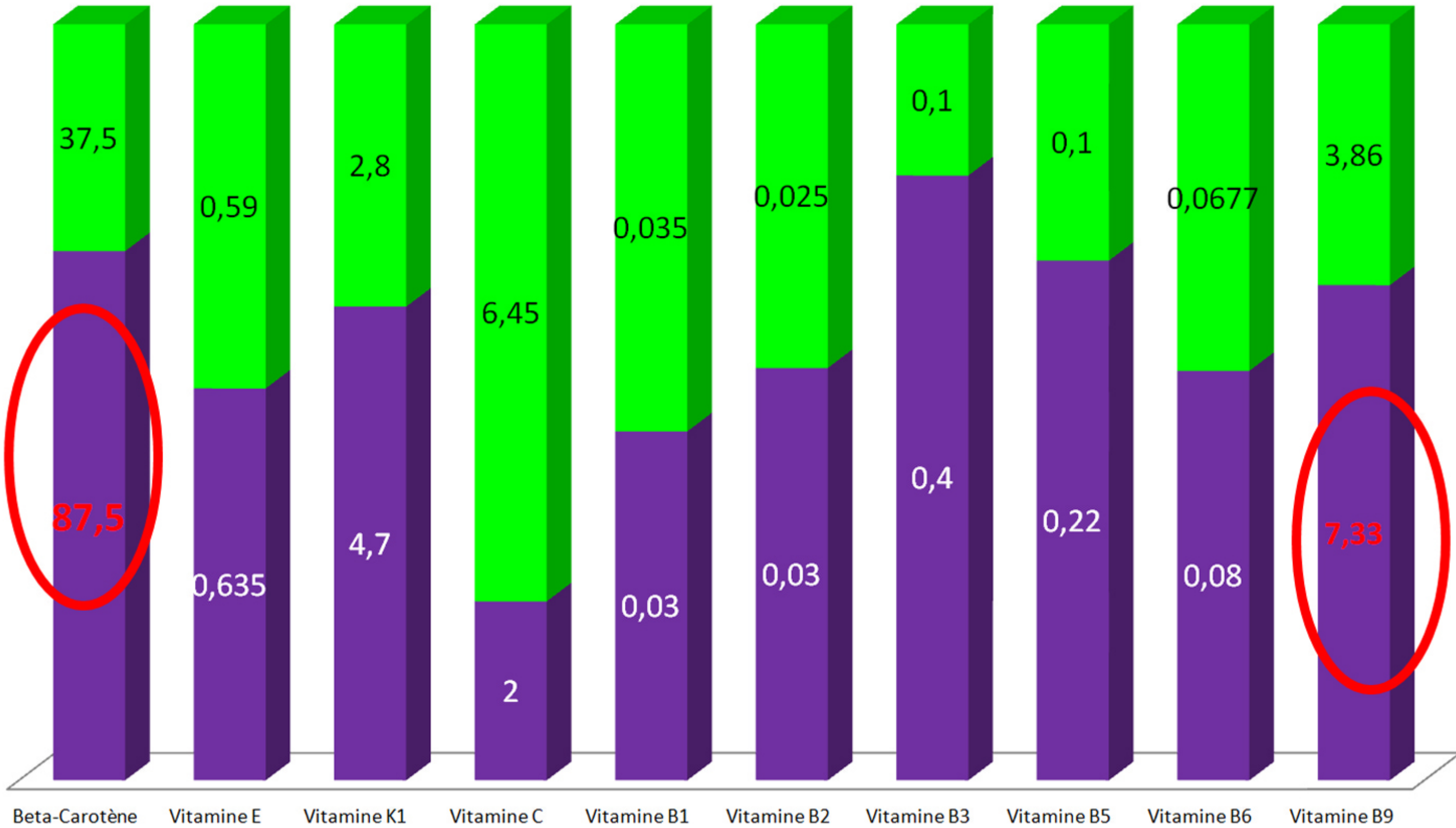
■ Figue fraîche    ■ Grenade fraîche, pulpe et pépins





## Composition en vitamines des figues et pommes

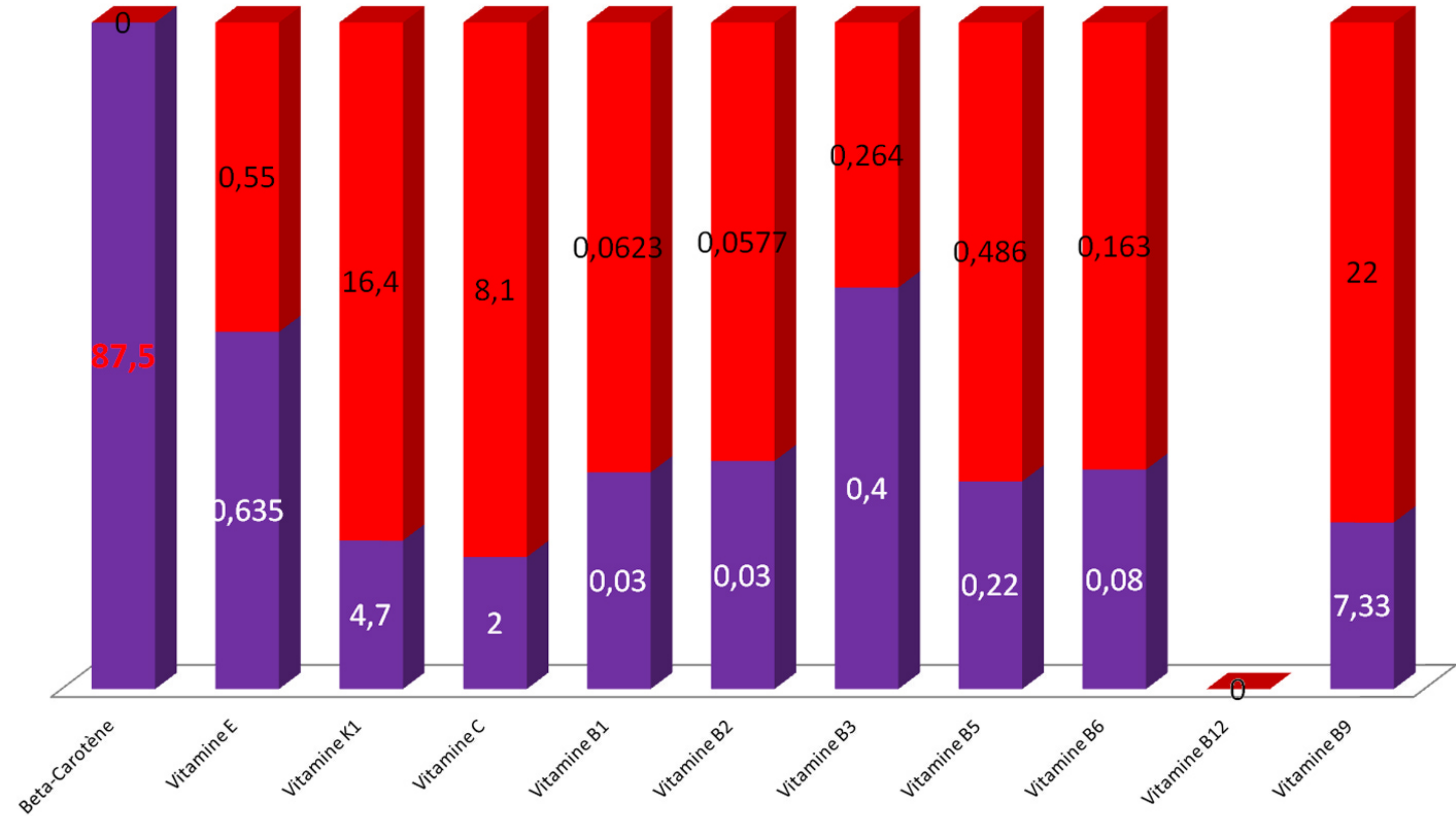
■ Figue fraîche ■ Pomme fraîche





## Composition vitaminique des figues et grenades

■ Figue fraîche    ■ Grenade fraîche, pulpe et pépins

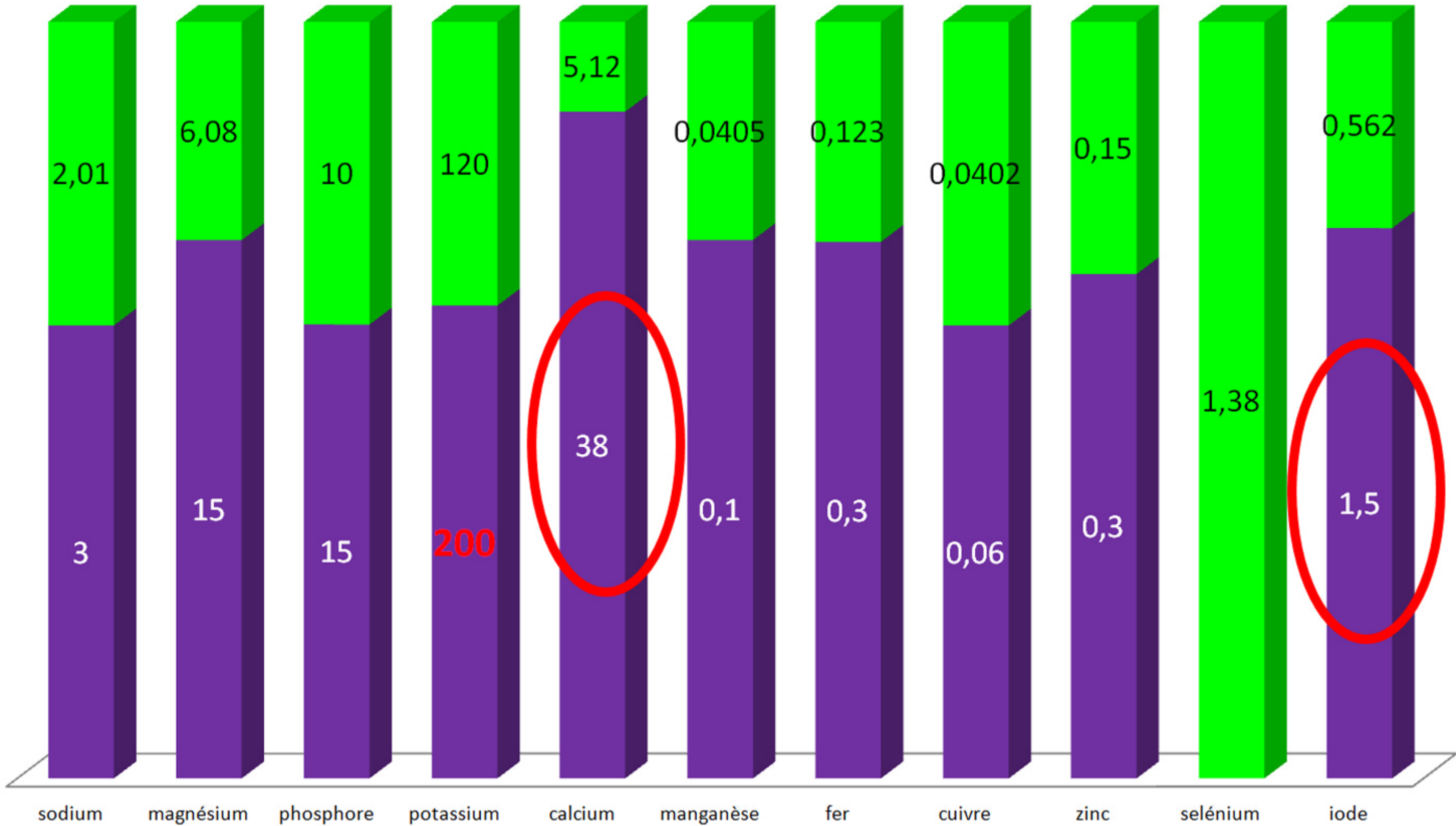






## Composition en minéraux des figes et pommes

■ Figue fraîche ■ Pomme fraîche

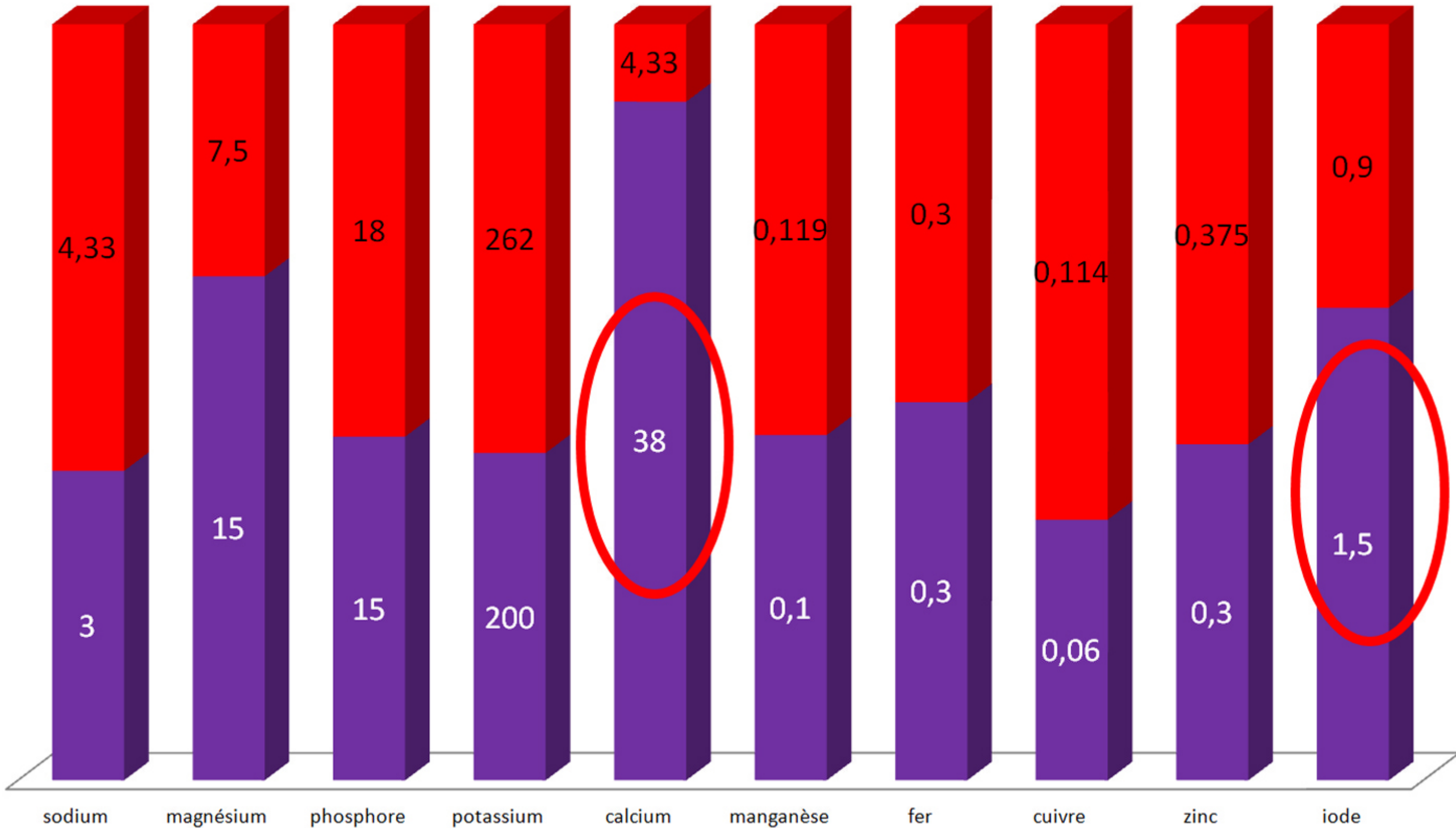




## Composition en minéraux des figues et grenades

■ Figue fraîche

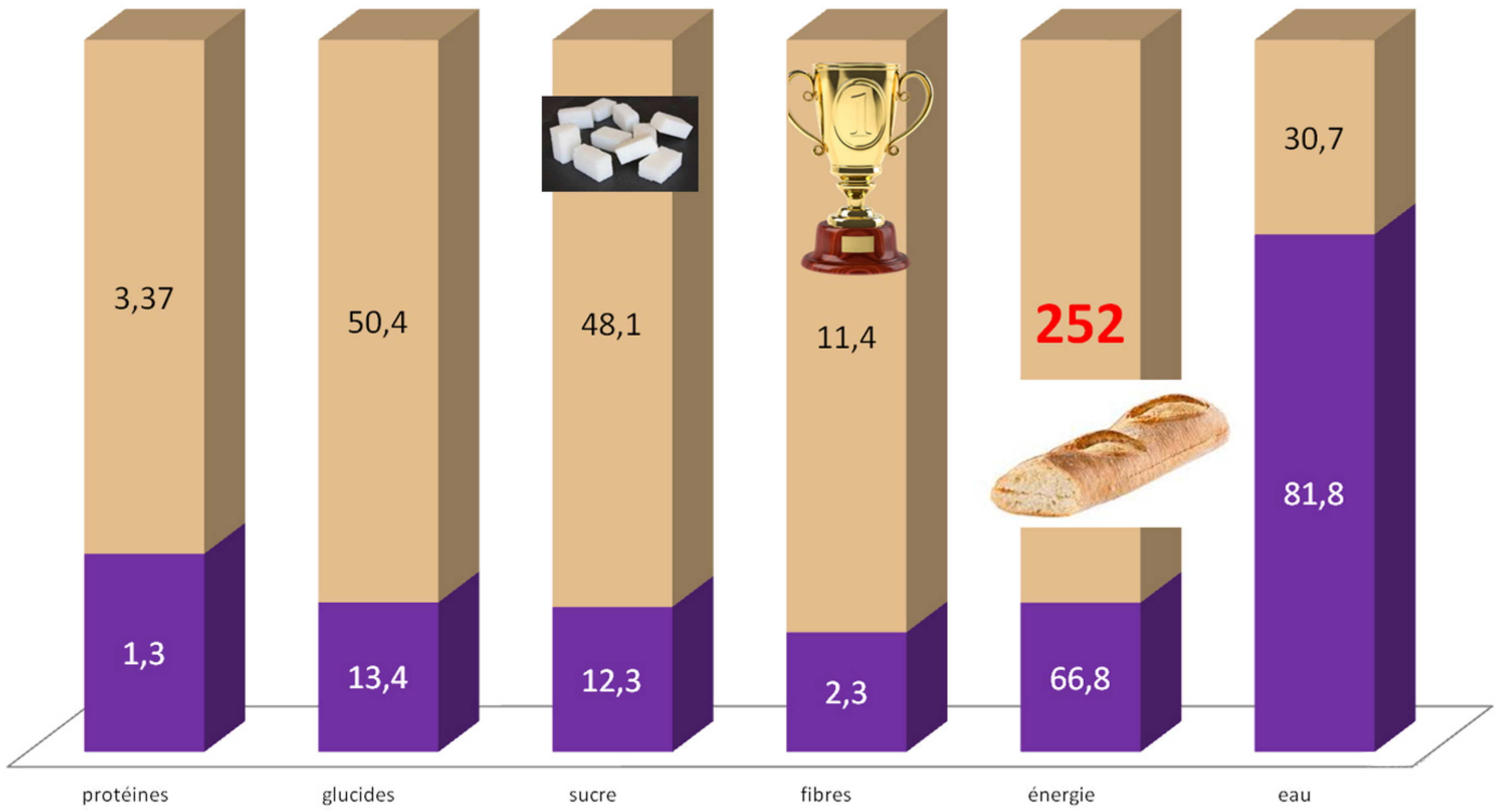
■ Grenade fraîche, pulpe et pépins





# Composition des figes fraîches et sèches en éléments énergétiques, fibres eau

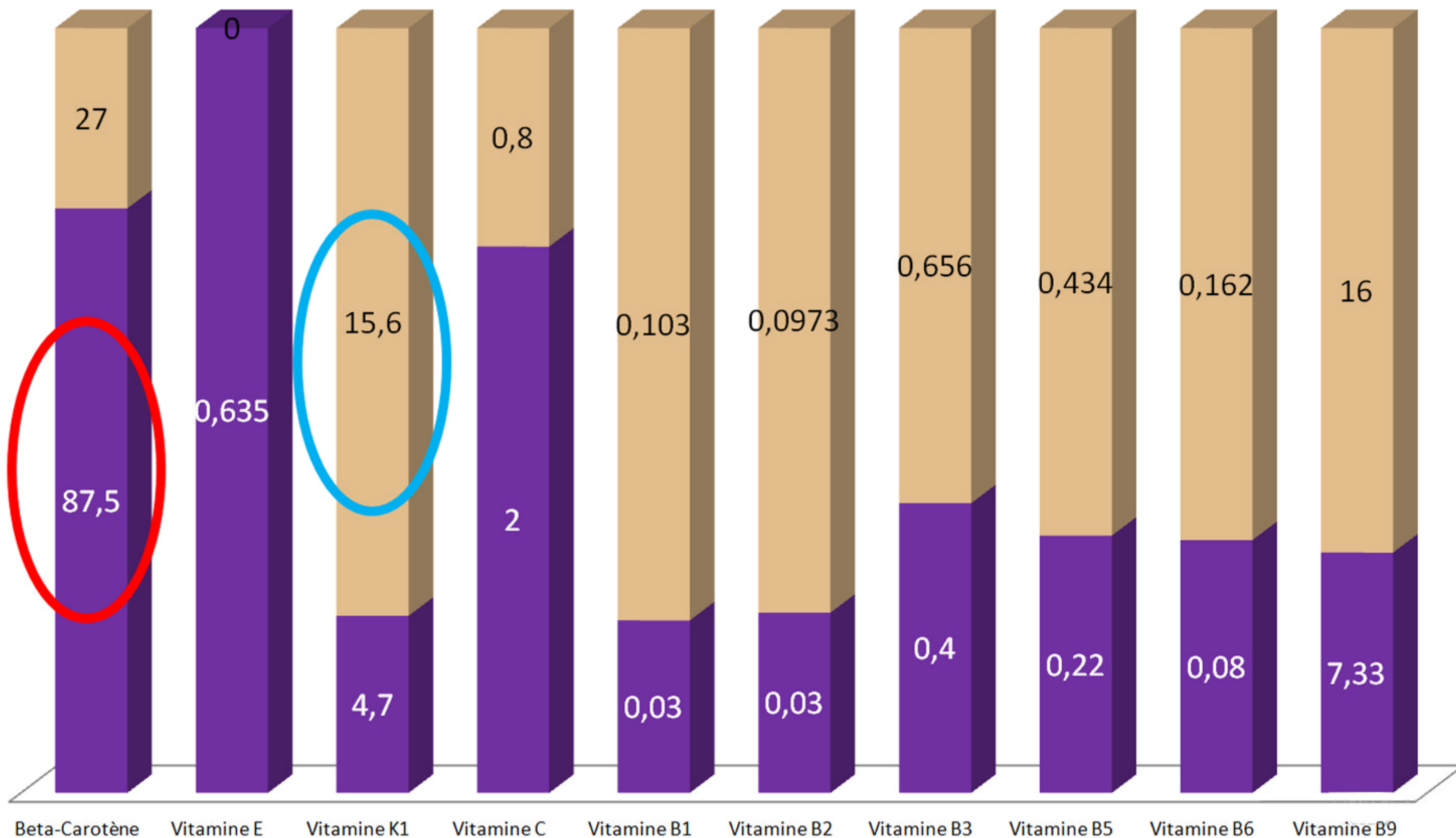
■ Figue fraîche ■ Figue séchée





## Composition vitaminique des figes fraîches et sèches

■ Figue fraîche ■ Figue séchée



Beta-Carotène

Vitamine E

Vitamine K1

Vitamine C

Vitamine B1

Vitamine B2

Vitamine B3

Vitamine B5

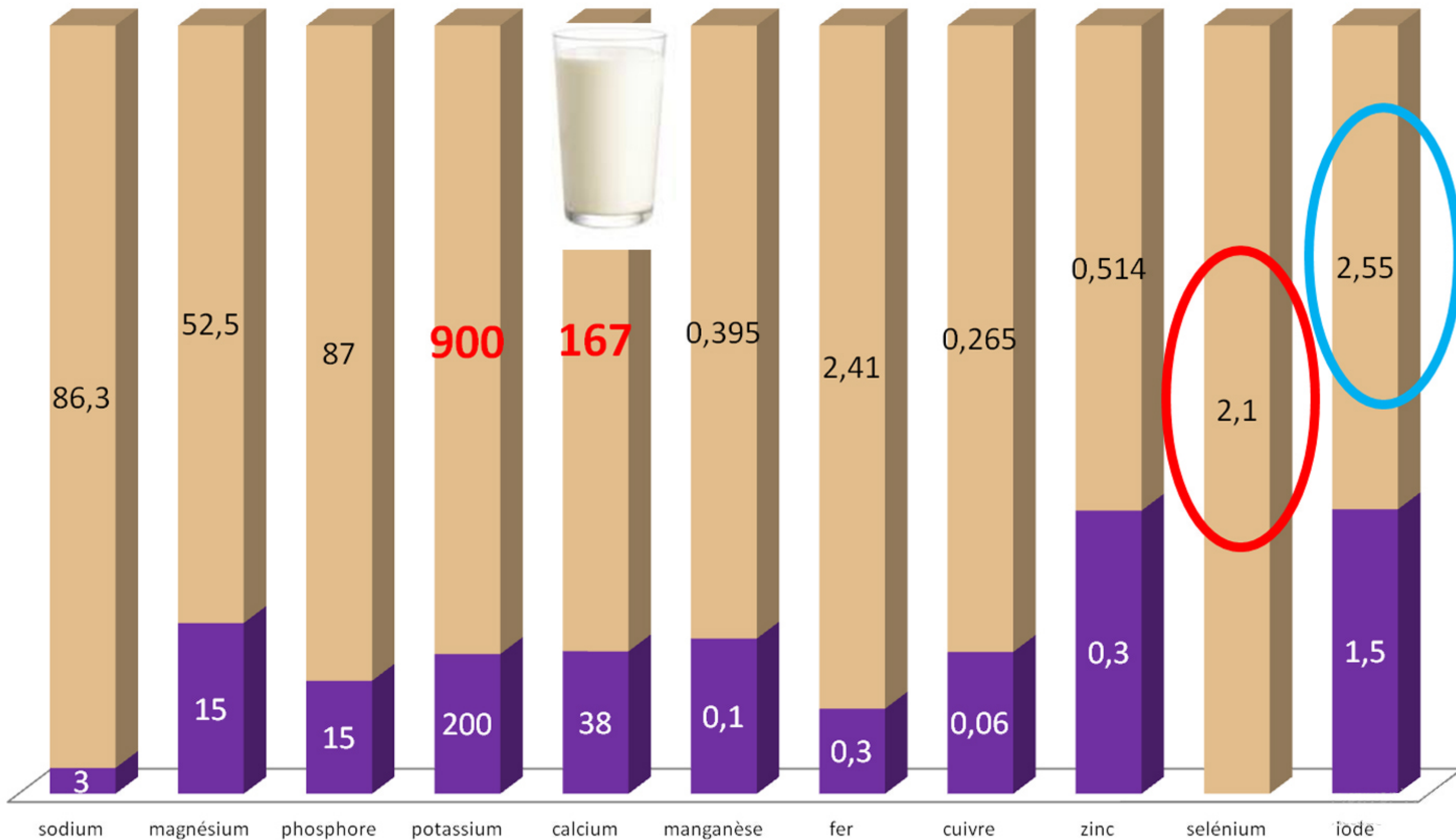
Vitamine B6

Vitamine B9



## Composition minérale des figes fraîches et séchées

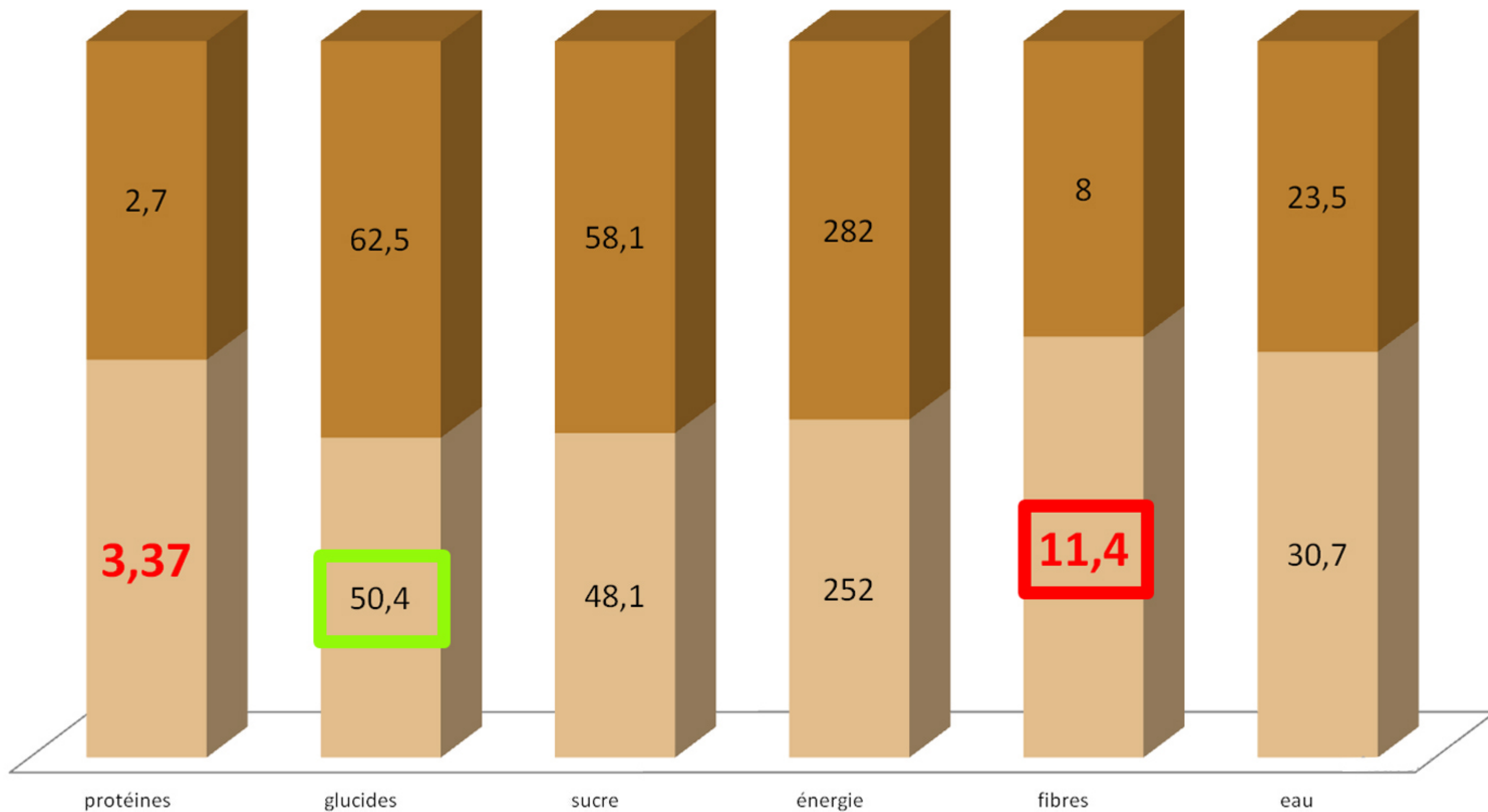
■ Figue fraîche ■ Figue séchée





## Composition en éléments énergétiques, fibres et eau des figes et dattes séchées

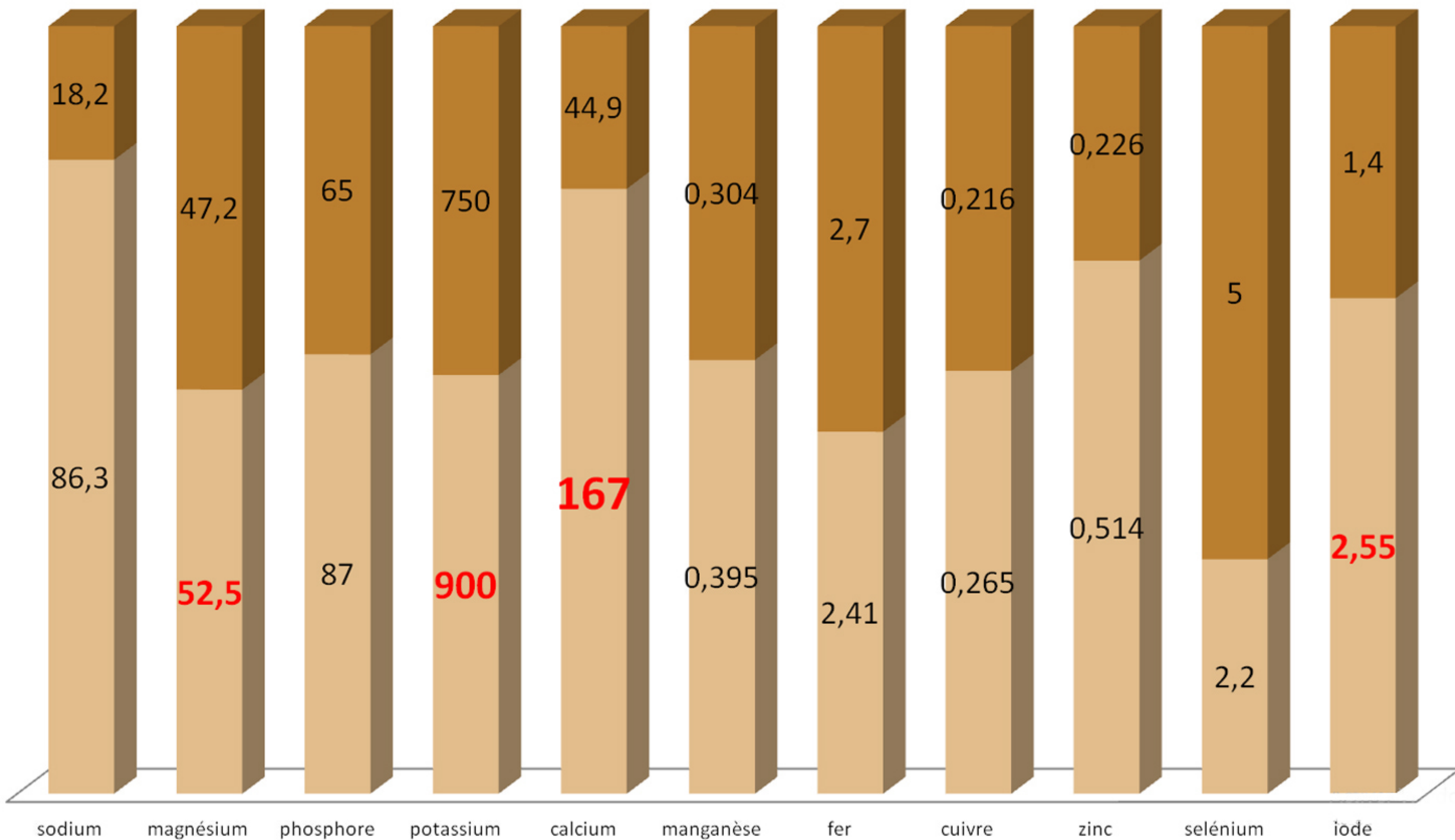
■ Figue séchée ■ Datte séchée





## Composition minérale des figues et dattes séchées

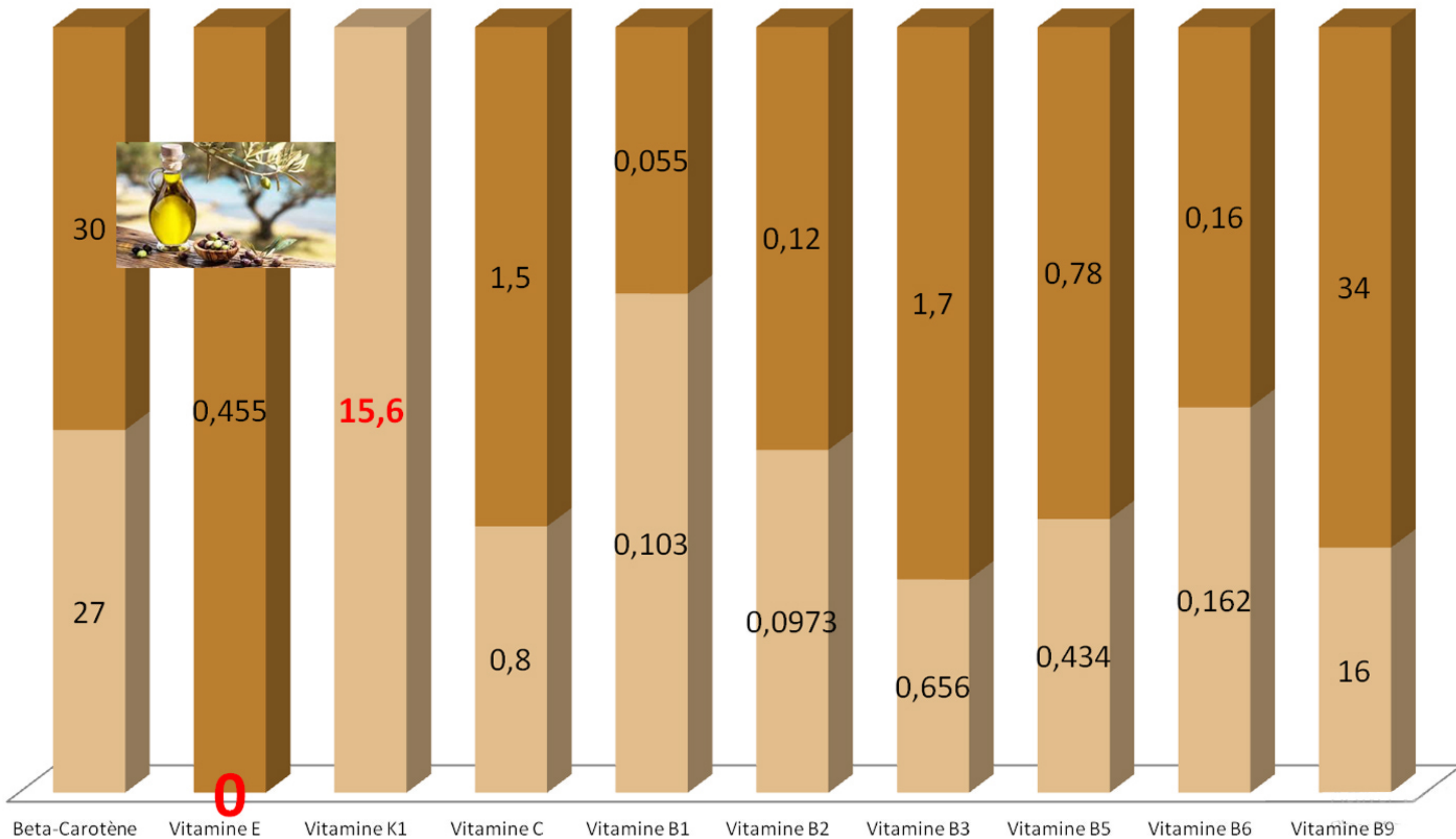
■ Figue séchée ■ Datte séchée





## Composition vitaminique des figes et dattes séchées

■ Figue séchée ■ Datte séchée





# Intérêt nutritionnel

## Figue fraîche

Caloriquement acceptable

Fibres, potassium,

Rapport fort entre

- Sodium/Potassium
- Calcium/Magnésium
- Calcium/Phosphore

Bêta carotène



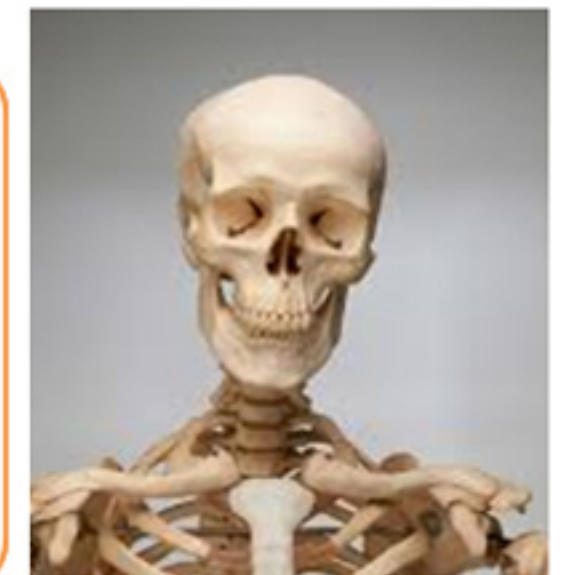
## Figues séchées

Très énergétique

Très riche en Fibres et potassium,

Rapports forts

- Sodium/Potassium
- Calcium/Magnésium
- Calcium/Phosphore



**Aliments qui contiennent beaucoup de Mg, beaucoup de Ca et pas trop de phosphore (P)**

# Figue fraîche, figue séchée ?

Dépend de  
la cible  
énergétique

- Sportifs : énergie et minéraux + vitamines actives sur les métabolismes = FS
- Sédentaires = FF

Dépend du  
besoin minéral  
vitaminique et  
en fibre

- Prévention du cancer = FS et FF (Se, Vit)
- Prévention Os : FS (Ca)
- Prévention goitre FS et FF (Iode)
- Sportif : FS & FF (K, Fe, Vit)
- Prévention Constipation : FS & FF (fibre, vit B)

Dépend des limites  
minérales

- **Contre indications**

# Figue et diabète?

**Figue fraîche** : consommation permise en quantité usuelle 2 à 3 pièces/jour

- Apport énergétique correct
- Teneur glucidique moyenne
- Index glycémique 30 à 35
- Charge glycémique faible
- Apport en magnésium

## **Figue sèche**

- Apport énergétique élevé pour 100 g (mais si on mange 1 figue sèche c'est possible) (huile et bssissa)
- Teneur glucidique = 50 g
- Index glycémique 40
- Charge glycémique moyenne
- Apport en magnésium
- Fibres

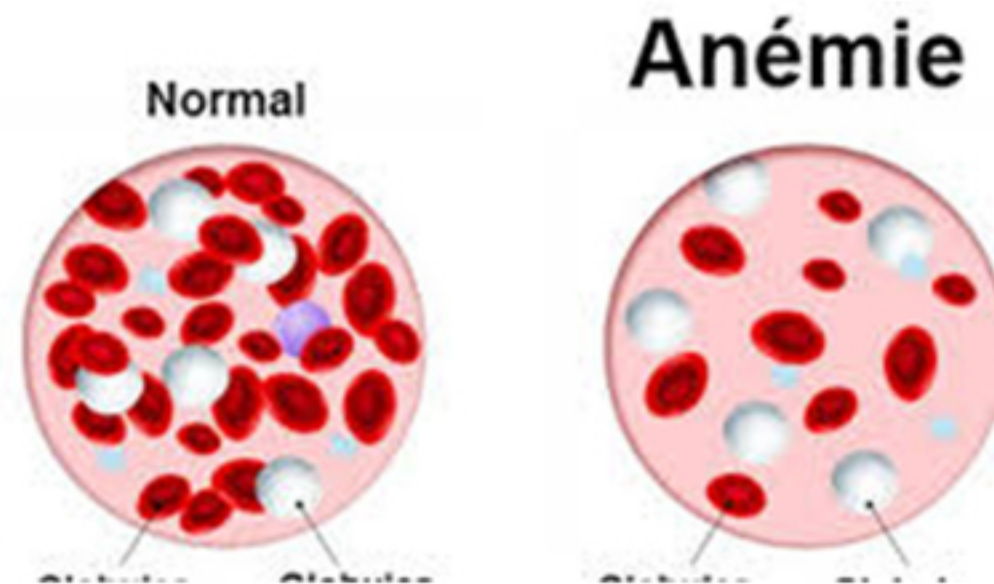
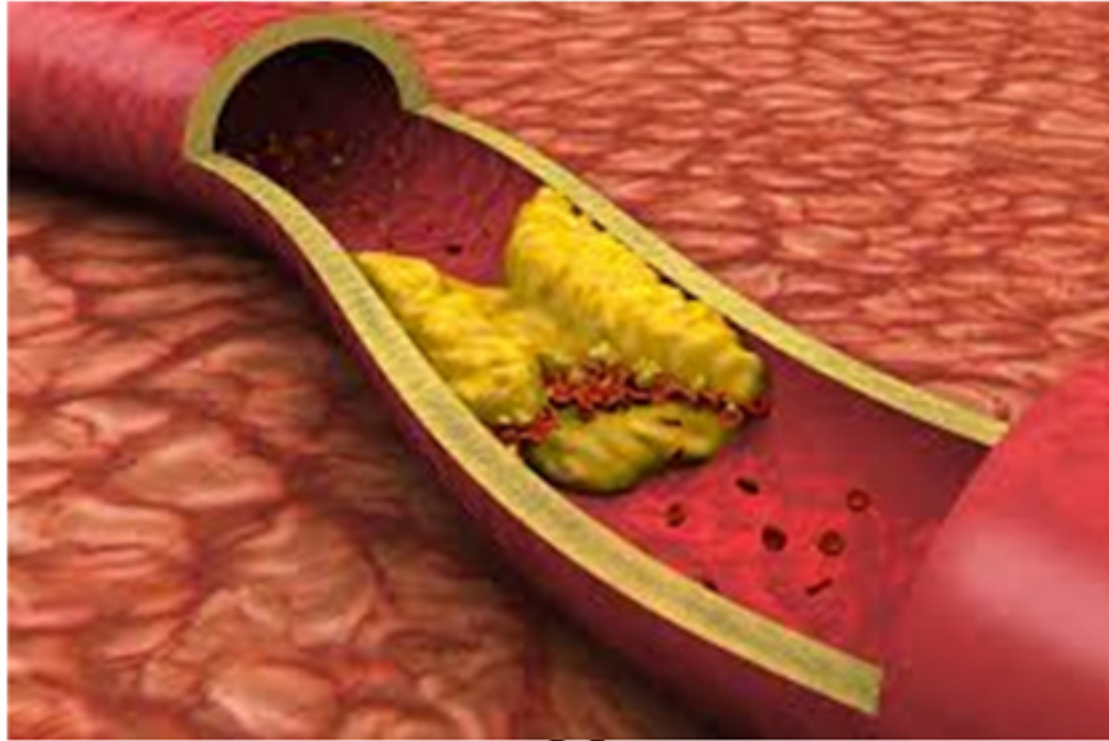


# Figue et silhouette ?

- En cas de régime amaigrissant?
  - Oui si respect des quantités
  - En dessert mais aussi en cuisson ou en salade et en remplacement du sucre
  - Pas de problème de calories (selon les quantités) ni d'effet hyperglycémique
  - Richesse en fibres
  - Richesse minérale surtout potassium, magnésium → pas de fatigue ni stress



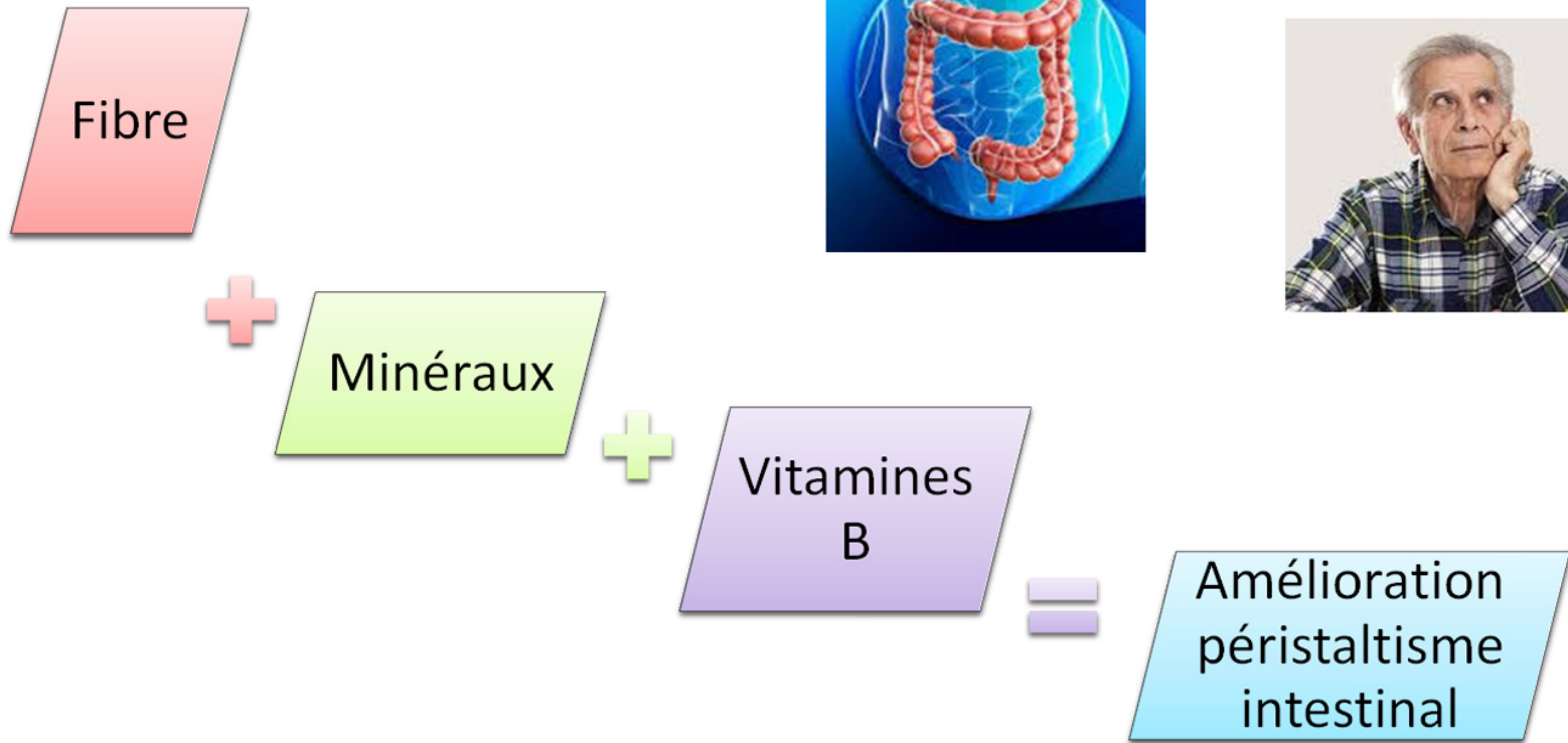
# Figue et cœur?



- Excellent car riche
  - En potassium, calcium → baisse la tension artérielle (en plus très pauvre en sodium)
  - En fibres → diminue l'absorption du cholestérol
  - Fer et vitamine B6 et B9 : prévient l'anémie donc protège le cœur

# Figure système digestif ?

Constipation



# Figues & cancers

- Éléments préventifs:

- Fibres
- Sélénium
- Vitamines
- Zinc



- La teneur en coumarine peut réduire le risque de cancer de la prostate.
- Manger des figues régulièrement peut aider à réduire le risque de cancer du sein ou du côlon

# Figue conservation ?

Les figues ne mûrissent plus après la cueillette

La figue est meilleure juste après cueillette car elle est alors très fraîche et n'a pas eu le temps de se dessécher.

Elle peut se conserver 4 jours à l'air libre loin de la chaleur.

Les figues se conservent un à deux jours au réfrigérateur, pour prolonger cette conservation jusqu'à 8 jours, enveloppez-la dans un torchon.

Sortez-la 30 minutes avant consommation pour retrouver les arômes neutralisés par le froid.



*Seul fruit par lequel Dieu a juré*

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
وَالنَّشِيطِينَ وَالرَّيْثُونَ ۝ وَطُورِ سِينِينَ ۝ وَهَذَا  
الْبَلَدِ الْأَمِينِ ۝ لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ۝  
ثُمَّ رَدَدْنَاهُ أَسْفَلَ سَافِلِينَ ۝ إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا  
وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ فَلَهُمْ أَجْرٌ غَيْرُ مَمْنُونٍ ۝ فَمَا  
يَكْذِبُ بِكَ بَعْدُ بِالدِّينِ ۝ أَلَيْسَ اللَّهُ  
بِأَحْكَمِ الْحَكِيمِينَ ۝