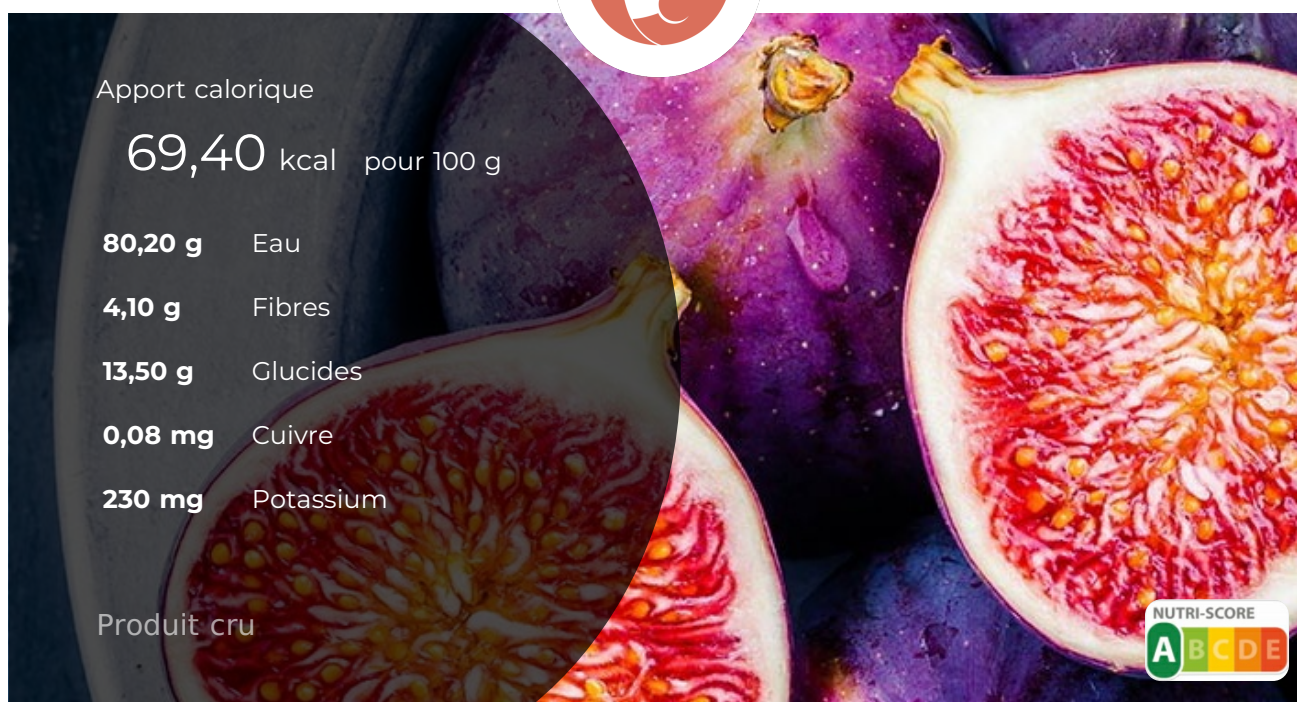


FICHE NUTRITIONNELLE

FIGUE



LA FIGUE EN BREF

Avec 69 kcal/100g et 80% d'eau, la figue est source de fibres. Elle contient également des quantités notable de potassium et de vitamine B9. La couleur de la peau des figues est liée à la présence d'anti-oxydants : anthocyanes, caroténoïdes et chlorophylle, dont la formation et la présence vont évoluer au fil de la maturation du fruit. Essentiellement disponible d'août à octobre, la figue est très cultivée dans le bassin méditerranéen (Grèce, Italie, Espagne, Turquie). En France, les principales zones de production sont situées en Provence-Alpes-Côte d'Azur, Languedoc-Roussillon, Corse. La figue fraîche se conserve 4 jours à l'air libre et 8 jours au réfrigérateur. Côté cuisine, la figue peut être consommée crue, simplement rincée, en tarte ou crumble. Elle est également délicieuse avec du fromage ou de la viande comme du canard pour un côté sucré-salé.

DESCRIPTION

- Le figuier (*Ficus carica* L.) appartient à la famille des **Moraceae**.
- C'est un **arbre fruitier** de l'Antiquité classique associé au début de l'horticulture dans le Bassin méditerranéen ([Aradhya, 2010](#)).
- Parmi les principaux cultivars, se trouve Dottato, Citrullara et San Francesco ([Loizzo, 2014](#)).

CARACTÉRISTIQUES PHYSIQUES ET ORGANOLEPTIQUES

- Le développement de la figue est composé de **trois phases** ([Lama, 2020](#)) :
 - **phase 1** : croissance rapide de la taille des fruits ;
 - **phase 2** : le fruit reste à peu près de la même taille ; apparition de la **couleur** et de la **fermeté** ;
 - **phase 3** : maturation et croissance des fruits, changement de couleur, ramollissement, et **modification de la texture de la pulpe** à un état **comestible**.
- Une étude sur les cultivars de figues présents dans le nord-est de la Turquie a mis en évidence que la couleur du fruit varie de vert clair, pourpre clair, pourpre, pourpre foncé à noir ([Ercisli, 2012](#)).
- Les **anthocyanes**, les **caroténoïdes** et la **chlorophylle** sont les **pigments** définissant la **couleur** de sa peau. La formation d'anthocyanes et la dégradation de la chlorophylle dans la peau se produisent principalement au cours de la **deuxième période de croissance** de la figue, lors de sa **maturation** et de l'**accumulation de sucres** ([Wang, 2019](#)).
- Les principales **anthocyanes** dans la pulpe de la figue seraient les dérivés de cyanidine-3-rutinoside, de cyanidine-3-glucoside et de pélargonidine. La cyanidine-3,5-O-diglucoside et la cyanidine-O-malonyl-hexoside ont également été identifiées dans la peau ([Wang, 2019](#)).
- Les **acides citrique et malique** sont les acides organiques conférant un **goût acide** à la figue. Ils représentent plus de 80 % des acides organiques totaux de ce fruit, tout au long de son développement et de sa maturation ([Lama, 2020](#)).
- Le **degré de maturité** des figues (de cultivars différents) semble avoir une **influence** significative sur leur **composition chimique** et leur **profil sensoriel**. Les figues les **moins mûres** ont une peau plus épaisse et des notes de **goût « vert »** ou **« latex »** plus élevées. Elles sont également plus fermes, plus granuleuses et **plus amères**. À l'inverse, les figues **plus mûres** sont perçues comme plus **fruitées, juteuses** et plus **sucrées** ([King, 2012](#)).
- La β -ionone, la 6-méthyl-5-heptène-2-ol et l' α -ionone sont des **composés volatils** de la famille des apocaroténoïdes qui seraient responsables de l'**arôme** de la figue ([Nawade, 2020](#)).

CARACTÉRISTIQUES DE COMPOSITION (HORS MACRONUTRIMENTS, VITAMINES ET MINÉRAUX)

- Les **acides phénoliques** (en particulier l'acide gallique et l'acide chlorogénique) et les **flavonoïdes** (en particulier la rutine, la quercétine-3-O-rutinoside et l'épicatéchine) sont les principaux types de composés phytochimiques trouvés dans les figues fraîches. Leurs niveaux sont fortement **influencés** par divers facteurs tels que la **couleur**, la **partie** et la **maturité** du fruit ([Arvaniti, 2019](#)).
- Contenant des teneurs notables en **métabolites bioactifs** tels que les flavonoïdes, les acides phénoliques, les tanins, les alcaloïdes, les glycosides, les coumarines, les triterpénoïdes et les stérols, les espèces du genre *Ficus* présenteraient des **propriétés antidiabétiques**. En effet ses composés bioactifs **stimuleraient la sécrétion d'insuline** et, par la suite, **réduiraient la glycémie** ([Deepa, 2018](#)).
- La **capacité antioxydante** des figues est fortement corrélée à leur **quantité de composés phénoliques**. Cela leur confère des propriétés **bénéfiques pour la santé**, notamment des **activités antifongiques**, anti-helminthiques et **anti-carcinogènes** ([Arvaniti, 2019](#)).

- Les figues auraient également des effets **antiprolifératifs** importants sur les cellules cancéreuses colorectales et **indueraient leur apoptose** (Soltana, 2019).

COMPOSITION ET ANALYSE NUTRITIONNELLE

CRUE

Les valeurs sont à considérer comme des ordres de grandeur, susceptibles de varier selon les variétés, la saison, le degré de maturité, les conditions de culture, etc.

La figue apporte en moyenne **69,40 calories (kcal)** pour 100 g soit **293 kJ**.

Une figue pèse en moyenne 50 g, elle apporte donc environ 34,70 kcal.

TABLEAUX DE COMPOSITION

Pour chaque nutriment, les tableaux apportent une information sur la teneur, les valeurs minimales et maximales, ainsi que le pourcentage des Valeurs Nutritionnelles de Référence (VNR) pour 100 g net de figues crues .

MACRONUTRIMENTS

Valeurs

Constituant (g)	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Eau	80,20	79,10 - NC	-
Fibres	4,10	2,10 - NC	-
Glucides	13,50	-	5,19
<i>dont Sucres</i>	12,20	NC - 16,30	13,56
Lipides	< 0,50	0 - NC	-
<i>dont Acides Gras Saturés</i>	< 0,01	NC - 0,10	-
Protéines	1,19	0,63 - 1,20	2,38

Sources

Constituant (g)	Quantité	Min-Max	% VNR
Eau	Ciquel 2020 (valeur issue des analyses Ciquel-Aprifel 2017)	-	-
Fibres	Ciquel 2020 (valeur issue des analyses Ciquel-Aprifel 2017)	-	-
Glucides	Ciquel 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011

Constituant (g)	Quantité	Min-Max	% VNR
<i>dont Sucres</i>	Ciqua 2020 (valeur issue des analyses Ciqua-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Lipides	Ciqua 2020 (valeur issue des analyses Ciqua-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
<i>dont Acides Gras Saturés</i>	Ciqua 2020 (valeur issue des analyses Ciqua-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Protéines	Ciqua 2020 (valeur issue des analyses Ciqua-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011

Zoom sur les glucides

- L'énergie de la figue lui provient majoritairement de ses glucides, à hauteur de 13,50 g pour 100 g.
- Cette quantité se situe au-dessus de la teneur moyenne présente dans les fruits frais : 11,31 g pour 100 g environ.
- Ses glucides sont essentiellement du fructose (6,20 g pour 100 g) et du glucose (6 g pour 100 g).

Zoom sur les fibres

- La figue est **source de fibres*** car elle en contient plus de 3 g pour 100 g de fruit, soit 4,10 g pour 100 g.
- Cette quantité de fibres est supérieure à la teneur moyenne présente dans les fruits frais (2,77 g pour 100 g).

Zoom sur les protéines

- L'apport en protéines de la figue (1,19 g pour 100 g) est supérieur à la teneur moyenne présente dans les fruits frais : 0,93 g pour 100 g.

Zoom sur les lipides

- La figue **ne contient pas de matières grasses*** car elle en renferme moins de 0,5 g pour 100 g.

*Règlement (CE) N° 1924/2006 du Parlement européen et du Conseil du 20 décembre 2006 concernant les allégations nutritionnelles et de santé portant sur les denrées alimentaires.

MINÉRAUX ET OLIGO-ÉLÉMENTS

Valeurs

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Calcium (mg)	57	11 - 85,60	7,13

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Chlorure (mg)	< 20	-	-
Cuivre (mg)	0,08	0,07 - NC	8
Fer (mg)	0,27	NC - 0,37	1,93
Iode (µg)	< 20	-	-
Magnésium (mg)	22	17 - NC	5,87
Manganèse (mg)	0,06	NC - 0,13	3
Phosphore (mg)	21	14 - 72,20	3
Potassium (mg)	230	NC - 232	11,50
Sélénium (µg)	< 20	-	-
Sodium (mg)	5	1 - NC	-
Zinc (mg)	0,16	0,15 - NC	1,60

Sources

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Calcium (mg)	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Chlorure (mg)	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Cuivre (mg)	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Fer (mg)	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Iode (µg)	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Magnésium (mg)	Ciqua 2020 (valeur issue des analyses Ciqua-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Manganèse (mg)	Ciqua 2020 (valeur issue des analyses Ciqua-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Phosphore (mg)	Ciqua 2020 (valeur issue des analyses Ciqua-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Potassium (mg)	Ciqua 2020 (valeur issue des analyses Ciqua-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Sélénium (µg)	Ciqua 2020 (valeur issue des analyses Ciqua-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Sodium (mg)	Ciqua 2020 (valeur issue des analyses Ciqua-Aprifel 2017)	-	-
Zinc (mg)	Ciqua 2020 (valeur issue des analyses Ciqua-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011

Zoom sur les minéraux et les oligo-éléments

- La figue contient une quantité notable de **potassium**, car il représente 11,50 % de ses VNR, soit 230 mg pour 100 g.
- Le cuivre est l'oligo-élément le mieux représenté dans la figue, avec une quantité équivalent à 8 % des VNR, soit 0,08 mg pour 100 g.
- Les autres minéraux et oligo-éléments sont présents en quantité représentant moins de 8 % des VNR.

VITAMINES

Valeurs

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Provitamine A Béta-carotène (µg)	73,6	NC - 85	-
Équivalent Vitamine A (µg)	12,27	NC - 14,17	1,53

Constituant	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g	% VNR
Vitamine B1 (mg)	< 0,015	NC - 0,06	-
Vitamine B2 (mg)	< 0,01	NC - 0,05	-
Vitamine B3 (mg)	0,37	NC - 0,40	2,31
Vitamine B5 (mg)	0,15	NC - 0,30	2,50
Vitamine B6 (mg)	0,059	NC - 0,11	4,21
Vitamine B9 (µg)	24,50	6 - NC	12,25
Vitamine C (mg)	< 0,50	NC - 2	-
Vitamine E (mg)	< 0,08	NC - 0,77	-
Vitamine K1 (µg)	5,22	4,70 - NC	6,96

Sources

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Provitamine A Béta-carotène (µg)	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2017)	-	-
Équivalent Vitamine A (µg)	Calcul à partir de la valeur Provitamine A Béta-carotène*	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B1 (mg)	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B2 (mg)	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B3 (mg)	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B5 (mg)	Ciqual 2020 (valeur issue des analyses Ciqual-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011

Constituant	Quantité	Min-Max	% VNR
Vitamine B6 (mg)	Ciquel 2020 (valeur issue des analyses Ciquel-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine B9 (µg)	Ciquel 2020 (valeur issue des analyses Ciquel-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine C (mg)	Ciquel 2020 (valeur issue des analyses Ciquel-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine E (mg)	Ciquel 2020	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011
Vitamine K1 (µg)	Ciquel 2020 (valeur issue des analyses Ciquel-Aprifel 2017)	-	Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011

Zoom sur les vitamines

- La figue apporte une quantité notable de **vitamine B9**, car elle représente 12,25 % des VNR en vitamine B9, soit 24,50 µg pour 100 g.
- La deuxième vitamine la mieux représentée dans la figue est la vitamine K1. Elle apporte l'équivalent de 6,96 % des VNR en vitamine K1, soit 5,22 µg pour 100 g.
- Les autres vitamines sont présentes en quantité représentant moins de 5 % des VNR.

* Calcul réalisé : Bêta-Carotène / 6 + rétinol

POLYPHÉNOLS

Valeurs

Constituant (g)	Teneur moyenne	Min-Max pour 100 g
Lignanes (mg)	0,37	0,37 - 0,37
Polyphénols totaux	0,37	0,37 - 0,37

Sources

Constituant (g)	Quantité	Min-Max
-----------------	----------	---------

Constituant (g)	Quantité	Min-Max
Lignanes	Phenol Explorer, version 3.6 Méthode utilisée : Chromatographie après hydrolyse	-
Polyphénols totaux	Phenol Explorer, version 3.6 Méthode utilisée : Chromatographie après hydrolyse	-

Zoom sur les polyphénols

- Les polyphénols sont des substances à effet antioxydant.
- La figue renferme 0,37 mg de polyphénols totaux pour 100 g d'après la méthode d'analyse par chromatographie après hydrolyse.

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES ET DE SANTÉ

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES ET DE SANTÉ CRUE

Selon les définitions des allégations nutritionnelles telles que présentées dans le règlement (CE) n°1924/2006 relatifs aux allégations nutritionnelles et de santé, et aux vues de la composition de la figue, il est possible d'utiliser l'allégation nutritionnelle suivante :

ALLÉGATION NUTRITIONNELLE DE LA FIGUE

- **Sans matières grasses** (car 100 g de figue n'apporte pas plus de 0.5 g de matières grasses)
- **Source de fibres** (car 100 g de figues apportent plus de 3 g de fibres).

- Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail. Table de composition nutritionnelle des aliments Ciqua 2020. Consultée le 24/08/2020 depuis le site internet Ciqua <https://ciqua.anses.fr/>
- Arvaniti OS, Samaras Y, Gatidou G, Thomaidis NS, Stasinakis AS. Review on fresh and dried figs: Chemical analysis and occurrence of phytochemical compounds, antioxidant capacity and health effects. *Food Research International*. 2019;119:244–67.
- Aradhya MK, Stover E, Velasco D, Koehmstedt A. Genetic structure and differentiation in cultivated fig (*Ficus carica* L.). *Genetica*. 2010;138(6):681-94.
- Deepa P, Sowndhararajan K, Kim S, Park SJ. A role of *Ficus* species in the management of diabetes mellitus: A review. *Journal of Ethnopharmacology*. 2018;215:210–32.
- Ercisli S, Tosun M, Karlidag H, Dzubur A, Hadziabulic S, Aliman Y. Color and antioxidant characteristics of some fresh fig (*Ficus carica* L.) genotypes from northeastern Turkey. *Plant Foods Hum Nutr*. 2012;67(3):271-6
- King ES, Hopfer H, Haug MT, Orsi JD, Heymann H, Crisosto GM, Crisosto CH. Describing the appearance and flavor profiles of fresh fig (*Ficus carica* L.) cultivars. *J Food Sci*. 2012;77(12):S419-29.
- Lama K, Peer R, Shlizerman L, Meir S, Doron-Faigenboim A, Sadka Aharoni A, Flaishman MA. Tissue-specific organic acid metabolism in reproductive and non-reproductive parts of the fig fruit is partially induced by pollination. *Physiologia Plantarum*. 2020;168(1):133–47.
- Loizzo MR, Bonesi M, Pugliese A, Menichini F, Tundis R. Chemical composition and bioactivity of dried fruits and honey of *Ficus carica* cultivars Dottato, San Francesco and Citrullara. *J Sci Food Agric*. 2014;94(11):2179-86.
- Nawade B, Shaltiel-Harpaz L, Yahyaa M, Bosamia TC, Kabaha A, Kedoshim R, Zohar M, Isaacson T, Ibdah M. Analysis of apocarotenoid volatiles during the development of *Ficus carica* fruits and characterization of carotenoid cleavage dioxygenase genes. *Plant Science: An International Journal of Experimental Plant Biology*. 2020;290:110292.
- Neveu V, Perez-Jiménez J, Vos F, Crespy V, du Chaffaut L, Mennen L, Knox C, Eisner R, Cruz J, Wishart D, Scalbert A. (2010) Phenol-Explorer: an online comprehensive database on polyphenol contents in foods. Database, doi: 10.1093/database/bap024. [Full text \(free access\)](#)
- Règlement (CE) N° 1924/2006 du Parlement européen et du Conseil du 20 décembre 2006 concernant les allégations nutritionnelles et de santé portant sur les denrées alimentaires.
- Règlement (UE) N°432/2012 de la Commission du 16 mai 2012 établissant une liste des allégations de santé autorisées portant sur les denrées alimentaires, autres que celles faisant référence à la réduction du risque de maladie ainsi qu'au développement et à la santé infantiles.
- Règlement (UE) n°1169/2011 du Parlement européen et du Conseil du 25 octobre 2011 concernant l'information des consommateurs sur les denrées alimentaires, modifiant les règlements (CE) n°1924/2006 et (CE) n°1925/2006 du Parlement européen et de Conseil et abrogeant la directive 87/250/CEE de la Commission, la directive 90/496/CEE du Conseil, la directive 1999/10/CE de la Commission, la directive 200/13/CE du Parlement européen et du Conseil, les directives 2002/67/CE et 2008/5/CE de la Commission et le règlement (CE) n°608/2004 de la Commission.
- Soltana H, Pinon A, Limami Y, Zaid Y, Khalki L, Zaid N, Salah D, Sabitaliyevich UY, Simon A, Liagre B, Hammami M. Antitumoral activity of *Ficus carica* L. on colorectal cancer cell lines. *Cellular and Molecular Biology*. 2019;65(6):6-11.
- Wang Z, Song M, Li Y, Chen S, Ma H. Differential color development and response to light deprivation of fig (*Ficus carica* L.) syconia peel and female flower tissues: transcriptome elucidation. *BMC Plant Biol*. 2019;19:217.